МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально - гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Вплив кризи середини життя на самоактуалізацію особистості управлінця»

Здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
ПСМз-23-1 групи
Спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія бізнесу»

_____ *підпис здобувача вищої освіти*

Кірющенко Ірина Григорівна

Науковий керівник

_____ *підпис керівника*

Дєніжна Світлана Олександрівна, кандидат педагогічних наук, доцент

Гарант освітньо-професійної програми

_____ *підпис керівника ОПП*

Ткачук Таїсія Анатоліївна, доктор психологічних наук, професор

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін протокол від «3» лютого 2025 р. №10

Завідувач кафедри

_____ *підпис*

Пєтухова Ірина Олексіївна, кандидат педагогічних наук, доцент

Ірпінь – 2025

Реєстрація № 5 28.01.25 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту 03.02.2025 _____
(до захисту, на доопрацювання) *(дата)* *(підпис)* *(підпис)*

Результат захисту 75 04.02.25 _____
(оцінка) *(дата)* *(підпис)*

Голова комісії: _____ С.І. Корсун
(підпис)

Члени комісії: _____ Т.А. Ткачук
(підпис) *(ініціали, ПІБ)*

_____ О.Г. Льовкіна
(підпис) *(ініціали ПІБ)*

_____ Л.В. Романюк
(підпис) *(ініціали ПІБ)*

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально - гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо - професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:
Завідувач кафедри
психології, педагогіки та
суспільних дисциплін
_____І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу

Здобувача вищої освіти

Кірющенко Ірина Григорівна
(прізвище, ім'я, по – батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: «Вплив кризи середини життя на самоактуалізацію особистості управлінця»
Затверджена наказом ректора від «07» грудня 2023 № 1649
Подача закінченої роботи: 20.01.2025

Цільова установка проаналізувати науково - психологічну літературу та вивчити основу впливу кризи на самоактуалізацію особистості управлінців, розробити програму психокорекції для управлінців і психологів щодо використання ресурсів самоактуалізації.
Мета роботи теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив кризи середини життя на самоактуалізацію управлінця.
Об'єктом дослідження криза самоактуалізації особистості управлінця.
Предмет дослідження вплив кризи середини життя на самоактуалізацію особистості управлінця.
База дослідження: вибірка включала 60 управлінців середньої ланки вітчизняних підприємств різної форми власності.

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	10.12.2023	23.12.2023
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	09.01.2024	25.01.2024
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	20.05.2024	10.09.2024
4.	Підготовка третього розділу роботи та подання її керівнику	31.09.2024	31.10.2024
5.	Підготовка роботи до перевірки на наявність академічного плагіату	18.12.2024	20.12.2024
6.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	20.10.2024	25.10.2024
7.	Попередній захист роботи	30.11.2024	03.12.2024
8.	Отримання відгуку керівника роботи	10.01.2025	10.01.2025
9.	Отримання відгуку зовнішньої рецензії	20.01.2025	30.01.2025
10.	Допуск роботи до захисту зав. кафедри	30.01.2025	03.02.2025
11.	Захист кваліфікаційної роботи	05.02.2025	04-06.02.202

1. Дата видачі завдання «01» грудня 2023
2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ /Дєніжна С.О.

3. Керівник освітньо-професійної програми _____ Нежинська О.С
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ Кірющенко І.І

АНОТАЦІЯ

Магістерська робота присвячена дослідженню впливу кризи середини життя на самоактуалізацію особистості управлінця. У роботі розглядаються психологічні особливості цього періоду, аналізуються чинники, що сприяють або перешкоджають реалізації особистісного потенціалу управлінців у контексті професійного та особистого життя. Дослідження базується на комплексному підході, що включає використання теоретичних і емпіричних методів, серед яких спостереження, бесіда та психологічне діагностування. В рамках емпіричного дослідження застосовано такі методики, як опитувальник SCL-90, тест самоактуалізації SAT та шкала стресу Холмса і Раге. На основі отриманих результатів було розроблено та апробовано програму психокорекції для управлінців, спрямовану на подолання кризи середини життя та оптимізацію їх внутрішнього потенціалу. Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих даних у сфері організаційного консультування, коучингу та розробки програм розвитку лідерства.

Ключові слова: криза середини життя, самоактуалізація, управлінець, професійна адаптація, психокорекція, стрес, особистісний розвиток, життєві цінності.

SUMMARY

The master's thesis is devoted to studying the impact of the midlife crisis on the self-actualization of managers. The paper examines the psychological characteristics of this period and analyzes the factors that facilitate or hinder the realization of managerial potential in the context of professional and personal life. The research is based on a comprehensive approach that includes theoretical and empirical methods such as observation, interviews, and psychological diagnostics. The empirical study utilized diagnostic tools, including the SCL-90 questionnaire, the Shostrom Self-Actualization Test (SAT), and the Holmes and Rahe Stress Scale. Based on the obtained results, a psychocorrectional program for managers was developed and tested, aimed at overcoming the midlife crisis and optimizing their internal potential. The practical significance of the study lies in the possibility of applying the findings in organizational consulting, coaching, and leadership development programs.

Keywords: midlife crisis, self-actualization, manager, professional adaptation, psychocorrection, stress, personal development, life values.

ЗМІСТ

ВСТУП 5

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ УПРАВЛІНЦЯ 8

1.1. Поняття та психологічні характеристики кризи середини життя 8

1.2. Фактори впливу на розвиток кризи середини життя у професійній діяльності 11

1.3. Самоактуалізація особистості як умова подолання кризи середини життя 14

Висновки до розділу 1 23

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ УПРАВЛІНЦІВ 25

2.1.Організація та методичний інструментарій емпіричного дослідження 25

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження 28

Висновки до розділу 2 34

РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЯ ВПЛИВУ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ УПРАВЛІНЦЯ 36

3.1. Програма корекції життєвої кризи управлінця 36

3.2. Аналіз ефективності програми психокорекції 40

Висновки до розділу 3 43

ВИСНОВКИ 45

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 50

ДОДАТКИ 56

ВСТУП

Актуальність теми. Криза середини життя, або середній вік, є одним із важливих етапів психосоціального розвитку, що характеризується переосмисленням життєвих цінностей, оцінкою досягнутих результатів та необхідністю адаптації до змін, які відбуваються як у професійному, так і в особистому житті. Це період, коли особистість стикається з викликами, що можуть як сприяти, так і перешкоджати процесу самоактуалізації - реалізації свого потенціалу та досягненню внутрішнього балансу. У зв'язку з цим, дослідження впливу кризи середини життя на самоактуалізацію особистості є надзвичайно актуальним і важливим для розуміння механізмів психологічної адаптації в умовах професійних та особистих змін.

Особливо важливо вивчати це питання у контексті управлінців, оскільки вони часто перебувають на піку своєї професійної кар'єри в період середини життя, що може супроводжуватися високими вимогами, стресовими ситуаціями та викликами щодо адаптації до змін. Для управлінців криза середини життя може стати не лише професійним, але й особистісним випробуванням, що ставить під сумнів їхні кар'єрні досягнення, оцінку власного життєвого шляху, а також відповідність до особистих цілей і цінностей.

Зокрема, у періоді середнього віку, коли досягнуті професійні результати починають давати змогу для глибшого осмислення життя, управлінці можуть стикатися з відчуттям глибокої невдоволення від досягнутого, зниженням рівня мотивації, зростанням рівня стресу та тривожності. Пошук нових шляхів розвитку, бажання реалізувати свій потенціал у нових формах діяльності або навіть вийти на нові рівні лідерства та впливу може стати важливими факторами для їхнього подолання кризи.

Аналіз останніх публікацій та досліджень. Зацікавленіть та певний інтерес становлять наукові роботи українських психологів за останні роки: В. В. Кириченко, І. Л. Лясковської , А. В. Овсички, Л. О. Шевченко, І. М. Щербакової та ін., в яких глибоко й всебічно розглянуті духовні, професійні, вікові,

смислотвірні та інші виміри цього складного явища. Тому, на сьогоднішній день повною мірою описана феноменологія кризових та життєвих ситуацій, позначені етапи її розгортання, психологічні, фізіологічні та поведінкові прояви, а також пускові механізми самоактуалізації (Р. Ассаджіолі, Ф. Ю. Василюк, С. Гроф, К. Гроф, В. В. Ільїна, Т. Йоманс, Е. Йоманс, О. В. Кружкова та Я. Н. Нєфагіна, І. Л. Лясковська та ін.).

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив кризи середини життя на самоактуалізацію особистості управлінця.

Завдання дослідження:

- розкрити сутність поняття «криза середини життя» та її психологічні характеристики;

- здійснити аналіз психологічних особливостей кризи середини життя на самоактуалізацію особистості управлінця;

- розробити процедуру особливостей в діагностики впливу кризи середини життя на самоактуалізацію управлінців;

- апробувати програму корекції життєвої кризи управлінця, емпірично дослідити її ефективність.

Об’єкт дослідження - криза самоактуалізації особистості управлінця.

Предмет дослідження - вплив кризи середини життя на самоактуалізацію особистості управлінця.

Для розв’язання поставлених завдань було використано наступні **методи дослідження:** теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних та дослідних даних (виявлення стану досліджуваної проблеми, підходів до аналізу самоактуалізації, визначення основних понять дослідження); емпіричні – спостереження, бесіда, психологічне діагностування У емпіричному дослідженні використано діагностичний інструментарій, який включав комплекс методик: опитувальник SCL-90 (Symptom Checklist-90) методику SAT (Shostrom Self-Actualization Test) та методику Холмса і Раге. Для психокорекційної частини дослідження було використано наступні методики: розвиток рефлексії, Сократівський діалог, «Лінія життя».

Наукова новизна дослідження полягає у теоретико-експериментальному вивченні основ впливу кризи середини життя на самоактуалізацію особистості управлінця; поглибленні психологічних знань щодо закономірностей впливу кризи середини життя на самоактуалізацію управлінців а також теоретичному обґрунтуванні запропонованої програми психокорекції.

Практична значущість дослідження полягає у розробленій програмі психокорекції для управлінців і психологів щодо використання ресурсів самоактуалізації, застосування відповідних технік і методик для подолання кризи середини життя та підвищення психоемоційної стійкості.

Зокрема, для організаційних консультантів та тренерів знання про цей період життя дає можливість розробляти спеціалізовані програми розвитку лідерів, спрямовані на подолання кризових ситуацій, оптимізацію внутрішнього потенціалу керівників та підвищення їхньої здатності до адаптації в умовах змін. Це має не тільки індивідуальне значення для кожного управлінця, але й соціально-економічний ефект для організацій у цілому. Треба писати, що розроблені практичні рекомендації, а не що це дослідження допоможе розробити

База дослідження. Вибірка включала 60 управлінців середньої ланки вітчизняних підприємств різної форми власності.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Результати дослідження було апробовано на IX Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства» (25-29 квітня 2024 р.), за результатами якої було опубліковано тези на тему: «Особливості кризи середини життя у працюючих жінок».

Структура магістерської роботи складається з 70 сторінок, трьох розділів, 2 таблиць, 3 рисунків, списку використаних джерел, що налічує 52 джерела та 3 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ УПРАВЛІНЦЯ

1.1. Поняття та психологічні характеристики кризи середини життя

Криза, як явище психічного життя людини - є переходом від однієї вікової стадії до іншої. Кризи мають короткочасний, як правило непатологічний характер і супроводжуються станом напруженості, тривоги або депресивними симптомами.

Становлення і життя особистості переживається як стабільними періодами, так і кризовими. Кризи, які супроводжують людину в її перехідні періоди психічного розвитку, повідомляють про завершення певного циклу становлення особистості і початок наступного. Базою переживання кризи є суперечність, що існує між психічними й фізичними можливостями людини та системою його відносин з оточуючими людьми.

Криза психічного розвитку - явище серйозного посилення суперечностей, яке з запроваджує різку та максимально можливу перебудову самосвідомості індивіда і його стосунків з оточуючими людьми.

У психології сьогодення досі ще не прийнято єдиного трактування вікових криз. Одна група дослідників (В. О. Татенко, М. Гайдеггер, С. К’єркегор, Х. Ортега-і-Гассет) вважають їх болісним та ненормальним явищем, результатом неправильного виховання, інші – вважають, що у криз є конструктивна функція, вважаючи їх нормальним і неминучим явищем. Вікова криза може бути сприйнята природнім та нормальним явищем, тому що протягом життя усі люди переживають її. По суті, це внутрішній конфлікт щодо життя, його сенсу, його головної мети та способів її досягнення. Кризовий досвід людини тісно пов’язаний з глибиною і гостротою усвідомлення кризи, а також з рівнем особистісної зрілості та її здатністю відображати. Вікова криза назріває

всередині особистості і її початок визначається тим, наскільки людина засвоїла в певному віці [31].

Будь-яку кризу можна і потрібно розглядати двояко - руйнування старих психологічних якостей, що втратили цінність для розвитку, і формування нових особистісних функцій. Це перший аспект кризи, який супроводжується негативними поведінковими реакціями з боку особистості - тривогою, конфліктом, депресією тощо. Загалом, однак, криза має позитивну мету - розв'язання суперечностей розуму, розвиток особистості. Конструктивне вирішення криз забезпечує якісну і поступову зміну психологічного розвитку, а нехтування - пригнічує особистість.

Вікові кризи виникають при переході від однієї вікової стадії до іншої. Вони знаменують закінчення однієї фази розвитку і початок іншої. У кризу старі речі відходять на другий план, і багато речей, які раніше були актуальними і важливими, втрачають свою важливість. Під час перехідного періоду особистість зазнає позитивних змін, черпаючи з минулого досвіду те, що потрібно для придбання нового, і адаптуючись до абсолютно нових обставин, що вимагає розвитку нових властивостей і характеристик. Внутрішні кризи можуть супроводжуватися 290 зовнішніми конфліктами, але долаючи конфлікти, освоюються нові засоби, збільшуються можливості, освоюються нові сфери життя. Але криза – це насамперед труднощі та проблеми. І якщо новий попит пригнічується зовнішніми соціальними запитами, він може стати більш гострим і стійким. Тоді криза стає негативною, і тоді виникають питання про її причини, наслідки та шляхи її подолання [33].

За силою впливу на психіку можна умовно виокремити три ступені кризи: поверхову, поглиблену і глибинну.

Поверхова криза Виражається у вигляді тривоги, занепокоєння, дратівливості, нестриманості, невдоволення собою, своїми діями, планами, стосунками з оточуючими. Виникає розгубленість, напруженість і передчуття нещасливого розвитку подій. Байдужий до всього, як тільки втрачені стабільні

інтереси, сфера зменшиться. Апатія безпосередньо впливає на зниження працездатності.

Дослідження питання психологічних криз є вельми актуальним для сучасної науки. Знання психологічних особливостей переживання кризи середини життя в сучасних реаліях життя залишається гостро актуальним та розглядається зарубіжними і українськими вченими в різних змістовних концепціях. Певний інтерес становлять роботи про життєві кризи особистості (Л.І.Анциферова, Ф.Є.Василюк, О.А.Донченко, Т.М.Титаренко), концепція его-ідентичності (Є. Еріксон) [47].

Криза середнього віку – термін, яким сучасні науковці визначають психологічний стан невпевненості в житті людини, переважно у віці від 30 до 50 років. Вперше описана Еліотом Жаком в 1965 році.

Окреслюючи явище кризи середини життя, зосередимось на напрацюваннях Т. Титаренко, яка зазначає, що кризою середнього віку є усвідомлення того, що людина досягла половини життєвого шляху, усвідомлення наближення старості. Найбільше схильні до усвідомлення свого стану важким, хворобливим або страшним з цієї причини чоловіки і жінки у віці 40-55 років. Розрив або протиріччя між очікуваннями та реальністю може стати причиною невротичної тривоги. Оскільки переживання постійного напруження від невідповідності нестерпне, людина удається до невротичного викривлення реальності. Якщо діяльність продуктивна, прагнення не суперечать дійсності, а служать засобом її творчої трансформації, тріщина між ними постійно затягується, тому що людина приводить очікування і реальність у все більшу відповідність, а це надійний спосіб подолання невротичної тривоги [22].

Симптомів кризи середнього віку досить багато, хоча люди, які вже зіткнулися з даною проблемою, можуть не знайти у себе ні одного з них: байдужість до роботи, зниження розумової активності, пристрасть до спиртного, агресивність, відмова від сексу, безсоння, іпохондрії, погіршення пам’яті.

Отже, вікові кризи є природним і неминучим явищем у психічному розвитку людини. Вони супроводжують перехід між життєвими етапами,

сприяючи особистісному зростанню або, за несприятливих умов, стаючи джерелом психологічних труднощів. Здатність людини адаптуватися до змін визначає, чи стане криза поштовхом до розвитку чи призведе до деструктивних наслідків. Особливої уваги заслуговує криза середнього віку, що супроводжується переоцінкою життєвих цінностей та потребує усвідомленого підходу до її подолання.

1.2. Фактори впливу на розвиток кризи середини життя у професійній діяльності

Криза середини життя (приблизно між 35-50 роками) є складним процесом, який може бути підсилений або зумовлений специфічними аспектами професійної діяльності. Основними факторами, що впливають на її розвиток є: організаційні, психологічні, соціально-професійні, фізіологічні та вікові, гендерні та індивідуально-психологічні.

Організаційні фактори можуть значно підсилити або зумовити кризові переживання, впливаючи як на професійну діяльність, так і на особисте життя людини.

Управлінці та фахівці часто працюють у режимі підвищеного стресу, що є наслідком складних робочих обов’язків та відповідальності за результати команди. Постійні дедлайни, необхідність ухвалювати рішення в умовах невизначеності та багатозадачність створюють хронічне емоційне напруження. Це призводить до емоційного вигорання, яке, в поєднанні з переоцінкою життєвих пріоритетів у середньому віці, підсилює кризові переживання. Дослідження Маслач та Джексона (1981) доводять, що професійне вигорання безпосередньо корелює з почуттям незадоволення як роботою, так і життям у цілому [14].

Реструктуризація, зміни у керівництві та скорочення персоналу спричиняють відчуття тривоги та невизначеності щодо майбутнього. Для

управлінців середнього віку, які вже пройшли частину професійного шляху, відсутність перспектив кар’єрного росту може бути особливо травматичною. Почуття застою або «скляної стелі» призводить до зниження мотивації та професійної самореалізації. Люди, які мали амбіційні кар'єрні плани, на цьому етапі часто стикаються з розчаруванням через нереалізовані можливості.

Організації нерідко формують культуру змагання та успіху, що чинить додатковий тиск на працівників середнього віку. У таких умовах працівники можуть відчувати, що мають відповідати високим стандартам, демонструючи максимальну ефективність незалежно від особистих обставин. Якщо людина в цей період починає відчувати втому або незадоволеність, це може підсилити внутрішній конфлікт між очікуваннями та реальністю. На додаток, втрата інтересу до роботи або зниження ефективності сприймаються як невдача, що спричиняє професійну кризу та підсилює емоційне виснаження [32].

Управлінці часто стикаються з проблемою порушеного балансу між професійною діяльністю та особистим життям. Постійна зайнятість на роботі може призводити до проблем у сімейних стосунках та відчуття ізольованості. У період кризи середини життя людина часто переосмислює свої стосунки з близькими, що викликає додатковий стрес, якщо робота заважає підтриманню цих стосунків. Тривале нехтування особистими потребами задля кар’єри може стати причиною внутрішнього конфлікту та посилити почуття незадоволення життям.

Психологічні фактори значно впливають на те, як саме розвивається криза, наскільки глибокими є її прояви та чи зможе особистість трансформувати цей досвід у самоактуалізацію.

Одним із ключових аспектів кризи середини життя є усвідомлення обмеженості часу для досягнення нових цілей. Людина починає замислюватися про власні досягнення та їхню значущість, порівнюючи свої успіхи із суспільними стандартами та очікуваннями. Професіонали часто відчувають сумніви щодо обраного шляху й задумуються, чи виправдала їхня кар’єра

очікування. Таке переосмислення призводить до внутрішньої напруги, особливо коли виявляється, що робота не приносить задоволення [16].

За теорією самоактуалізації Маслоу, мотивація до діяльності знижується, якщо людина не відчуває, що її праця відповідає внутрішнім цінностям. Управлінці можуть переживати так званий екзистенційний вакуум, коли досягнення матеріальних благ і кар'єрних успіхів вже не дає відчуття смислу. Зниження інтересу до роботи та втрата мотивації часто є ознаками того, що людина досягла «стелі» у професійному розвитку, але не знаходить нових цілей.

З психологічної точки зору, криза середини життя пов'язана зі зміною сприйняття часу. Замість фокусу на майбутньому, люди частіше аналізують минуле та виявляють нереалізовані плани чи втрачені можливості. Це викликає страх перед майбутнім, а також фрустрацію від відчуття того, що час працює проти них. В умовах професійної діяльності це може проявлятися як синдром «упущених можливостей» або почуття неуспіху у порівнянні з колегами чи конкурентами [44].

Ідентичність управлінця часто тісно пов'язана з його роботою та посадою. Втрата чи зміна професійної ролі в цьому віці може бути болісним ударом по самооцінці. Якщо людина надто ототожнює себе зі своїми професійними досягненнями, виникає ризик кризи ідентичності, особливо у випадку, коли кар'єра більше не приносить задоволення. Така дисоціація між професійною роллю та внутрішніми потребами може призвести до емоційного вигорання та втрати впевненості у собі.

Прагнення до кар'єрного успіху часто супроводжується нехтуванням сімейними та особистими потребами. Проте в середньому віці багато управлінців усвідомлюють, що значна частина їхнього життя була присвячена роботі на шкоду особистим стосункам. Це викликає почуття провини та бажання переглянути пріоритети. У цьому контексті криза середини життя може виступати як стимул до пошуку кращого балансу між роботою та особистим життям, хоча сам процес такого переосмислення є емоційно виснажливим [20].

Здатність до рефлексії та переосмислення власного досвіду є важливим чинником подолання кризи. Люди, які мають гнучке мислення та готові прийняти зміни, легше адаптуються до нових умов і можуть використовувати кризу як можливість для розвитку. Самоусвідомлення та емоційний інтелект допомагають управлінцям краще розуміти власні потреби й визначити нові цілі, що сприяє особистісному та професійному зростанню.

Соціально-професійні фактори розвитку кризи середини життя є особливо актуальними для управлінців. Управлінська діяльність передбачає високий рівень відповідальності за роботу підлеглих та результати організації. У середньому віці люди часто втрачають терпимість до перевантажень, що призводить до хронічного стресу. Неможливість делегувати обов'язки або постійна потреба приймати складні рішення підвищує емоційну втому та сприяє розвитку кризи.

Отже, розвиток кризи середини життя в управлінців є наслідком взаємодії кількох груп факторів, що включають організаційні, психологічні, соціально-професійні, фізіологічні та гендерні аспекти. Ця криза не є лише особистим переживанням, а часто пов'язана із зовнішніми умовами професійної діяльності та суспільними очікуваннями.

1.3. Самоактуалізація особистості як умова подолання кризи середини життя

В останні роки одним із найпопулярніших напрямків досліджень в психологів стало центральне поняття гуманістичної психології – самоактуалізація. Поняття «самоактуалізація» розкривається через змогу стати самим собою. Переважна більшість науковців вважають, що основні питання психології повинні наближатись до реального життя, креативності, любові, автономії, «Я» – існування, радості і печалі, сенсу та задоволення потреб, призначення та вибіру, а отже й до самоактуалізації особистості.

Загалом вивченню проблеми самоактуалізації, психологічних особливостей відповідного процесу в різні періоди займались Г.Балл, К.Гольдштейн, О.Колісник, А.Маслоу, Г.Олпорт, К. Роджерс та інші. Водночас результати численних досліджень засвідчують, що вивчення явища самоактуалізації особистості потребує подальших напрацювань [15].

Вперше ідея самоактуалізації отримала концептуальне оформлення в працях К.Гольдштейна. Він пов'язував відтворення закладених в індивіді тенденцій до актуалізації з неминучим конфліктом із силами зовнішнього оточення. Нормальний та здоровий організм, проходячи актуалізацію, долає перепони, що породженні зіткненням із перешкодами світу. Згодом, в процесі еволюції власного концептуального підходу, науковець змістив акценти з біологічної актуалізації на сутнісну реалізацію людини. Неможливість самореалізації дослідник представляє одночасно як чинник та головний наслідок душевних хвороб людини.

В акмеології (А.Деркач та інші) досліджуються закономірності, тенденції, умови, чинники і фактори, що впливають на самоздійснення людиною свого творчого потенціалу в процесі професійної діяльності. Акме розглядається розглядається як вершинна, пікова крапка в творчому саморозвитку людини, в якій якнайповніше виявляється її зрілість як особистості, суб'єкта діяльності і індивідуальності.

Оскільки особистість повинна стати активною у власному самовдосконаленні та розкритті своїх потенцій, виникає потреба у розширенні наукового знання щодо сучасної людини, пошуку шляхів її максимального функціонування, допомозі у розкритті її людського «Я». В зв'язку з цим особливого значення набуває така наука, як акмеологія, оскільки вона розглядається «як та, що реально відповідає за системну взаємодію та інтегральну дію таких людських факторів, як здоров'я, самопізнання, самовизначення, самоствердження та творчої реалізації індивіда» [6].

А. Деркач вважав, що доцільно вивчати стадію зрілості, оскільки вона характеризується найвищими досягненнями людини. Поняття акме він вважав

базовою категорією акмеології і трактував як сукупність фізичних, соціальних, моральних, професійних досягнень людини. Науковцем була розроблена комплексна навчальна програма розвитку людини – «Квітка потенціалів», яка є цілісною системою теоретичних і практичних уявлень про саморозкриття та здоров'я людини. Так, потенціал розуму – це інтелектуальний аспект здоров'я, потенціал волі – це особистісний аспект здоров'я, потенціал почуттів – емоційний, потенціал тіла – фізичний, суспільний потенціал – соціальний аспект здоров'я, креативний – аспект творчого здоров'я і духовний – здатність розвивати духовну природу людини [7].

Інші дослідники основним критерієм акметичної поведінки вони вважають: критерій життєстійкості особистості; вклад людини в загальнолюдську культуру в межах професії; міцність здоров'я та тривалість її життя; критерій громадянських, суспільно значимих в соціокультурному відношенні вчинків людини.

Отже, психічно здорова особистість з точки зору акмеологічного підходу, це людина, котра якомога повніше намагається розкрити своє акме на різних вікових етапах, самоствердитися, проявити талант.

Під прагненням до самоактуалізації К.Роджерс розглядав властиву всім живим організмам спрямованість. Як зазначає дослідник, «прагнення до росту, розвитку, дозріванню, тенденцію проявляти та активізовуати всі здатності організму в тій мірі, в якій ця активізація сприяє розвитку організму або особистості».

К.Роджерс, зупиняючись на проблемі досягнення автентичності, підкреслював, що остання повинна стати метою кожного індивідуума, тобто це є пряме слідування своїм власним шляхом, а не сліпе слідування чужим вказівкам. Щоб досягти автентичності або самоактуалізації, на думку К.Роджерса, людина повинна активізувати свою особистість, живучи у згоді зі своєю внутрішньою сутністю [15].

А. Маслоу вважає потребу в самоактуалізації головним імпульсом творчості. Оскільки, на думку науковця, самореалізація для творчої людини – це праця, мета якої є досягнення досконалості в тому, що вона покликана робити.

А.Маслоу вважав, що самоактуалізовані люди є найбільш здоровими і вивчення цінностей цих людей може привести до формування науково обґрунтованої універсальної етичної системи. На думку дослідника, така система могла б включати цінності: істини, добра, краси, веселості, справедливості та радості [18].

Ті, кого можна назвати самоактуалізованими людьми, досягають «вершинних» або «пікових переживань», в яких вони піднімаються над своїм звичайним рівнем буття, знаходять свої найвищі таланти і стають єдиними з космосом, живучи повноцінним життям «тут і зараз», переживаючи ейфоричне блаженство. Ті, кому не вдалося досягти самоактуалізації, стають невротичними, хворими та позбавленими автентичності.

Теорія А. Маслоу розпочалась з емпіричного узагальнення та об’єднання особливого типу людей – самоактуалізованих особистостей, які, за оцінкою дослідника, складають лише 1% населення та являють собою взірець психологічно здорових та таких, що максимально виявили людську сутність особистості. Проте, науковець визнавав наявність прагнення до самоактуалізації та здатність більшості людей до самоактуалізації.

Отже, самоактуалізація – це особливий вид діяльності, реальний процес розвитку і саморозвитку людини, в якому вона виступає активним суб’єктом власного перетворення, шляхом систематичної зміни уявлень про себе і світ, з метою повного розкриття і реалізації свого потенціалу; відповідна діяльність здійснюється шляхом реалізації свідомого вибору у напрямку розвитку і зростання в кожній життєвій ситуації, а також дій на підставі цього вибір [22].

Самоактуалізація (як процес і результат) має визначені| характеристики, супроводжується «речовинними», вимірними вчинками і досягненнями, а відповідні досягнення в процесі самоактуалізації не розглядаються як остаточні; людина, що досягла самоактуалізації та професійної компетентності, свідомо

вибирає шлях допомоги (зокрема, у вигляді наставництва) тим, хто ще не досяг цього рівня.

З поняттям кризи, кризових ситуацій життя в науковій літературі співвідноситься широкий спектр подій, особистісних переживань, що висувають підвищені вимоги до людини, її адаптаційних можливостей і ресурсів. Характер та інтенсивність переживання тих чи інших життєвих обставин залежать від їх особистісної значущості для суб'єкта життєдіяльності та від його індивідуально-психологічних особливостей. Частіше мають на увазі ситуації життя, що фруструють ті чи інші потреби людини, приховують у собі виклик або загрозу її суб'єктивному благополуччю та вітальності в цілому (оскільки у неї може бути недостатньо ресурсів для їх подолання). Збіг значної кількості таких подій порушує гармонічність внутрішнього світу особистості, баланс між нею і навколишнім світом і, як наслідок, стає фактором ризику розвитку різноманітних порушень – як невротичного, так і соматичного характеру. Останнє ідентифікується людиною як особистісна криза життєвого шляху і відбувається, як правило, тоді, коли кризовий стан нею не усвідомлюється і не опрацьовується.

З викладеного випливає проблема дослідження феномену ресурсних можливостей особистості, за допомогою яких вона підтримує свою суб'єктивну вітальність у кризовий період життя, стабілізує власний психічний стан, долає кризу. В психологічній науці значна увага натепер приділяється вивченню механізмів і чинників соціально-психологічної адаптації людини (Н. Є. Завацька, С. Ю. Лєбєдєва, Н. В. Оніщенко, О. В. Тімченко). Значущими є дослідження психопатологічних наслідків переживання нею кризових ситуацій життя, посттравматичних синдромів та посттравматичних стресових розладів (М. М. Денісенко, В. А. Кожевнікова, І. В. Лінський, Л. Ф. Шестопалова) [36].

Ми поділяємо точку зору багатьох науковців стосовно доцільності перенесення акцентів з психопатологічних аспектів на загальнопсихологічні і, відтак, використання методологічного і методичного тезаурусу не клінічної, а загальної психології, особливо ресурсного підходу в психології. При осмисленні явища в медичних термінах логічним наслідком такого підходу стають заходи з

попередження хворобливого стану (ПТСР), а при використанні пояснювальних рамок норми ми виходимо на можливості актуалізації вищих устремлінь людини, активізації її особистісних ресурсів для подолання життєвих труднощів, а можливо, й для особистісного зростання, розвитку та самовдосконалення. (В. Л. Зливков, З. С. Карпенко, С. Д. Максименко, О. Д. Сафін, К. В. Седих, Н. В. Чепелєва) [31].

Із цим поглядом узгоджуються й окремі роботи зарубіжних авторів (M. A. Tremblay, C. M. Blanchard, L. G. Pellefer, R. J. Valerant), у яких психологічні наслідки критичних ситуацій та життєвих криз розглядаються не тільки в термінах посттравматичного стресового розладу, а й з точки зору нової парадигми посттравматичного росту (B. A. Morris, J. Shakespeare-Finch, J. I. Scott, Chi-Hsiang Hsu, Chih-Chung Su) та позитивних змін, які відчуває в собі особистість у результаті психологічного подолання події, що завдала травму [26].

В зарубіжній психології для описання, аналізу та вивчення поведінки людини в складних і кризових ситуаціях життя також використовуються концепції копінгу («behavior») Р. Лазаруса, С. Фолкмана і життєстійкості («hardiness») С. Мадді, Д. Хошаба, які широко застосовуються українськими дослідниками. В них адекватність стратегій поведінки в стресових ситуаціях визначається адаптивними можливостями суб’єкта, особливостями сприйняття і оцінювання ним значущої для нього ситуації. Вибір особистістю тієї чи іншої лінії поведінки може відбуватися як на усвідомлюваному, так і на неусвідомлюваному рівні. Ефективність обраної стратегії зарадної поведінки багато в чому визначається самою проблемною ситуацією, у якій опиняється людина, а також тим, наскільки ця ситуація об’єктивно їй підконтрольна. В будьякому випадку прийнято вважати, що більш дієвим для оволодіння життєвою ситуацією є прийняття відповідальності на себе. З точки зору С. Мадді, через поглиблення атитюдів задіяності, контролю та прийняття ризику, які є компонентами життєстійкості, людина може одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал і ефективно долати труднощі на своєму життєвому шляху [22].

Зарадна поведінка може бути спрямована на подолання труднощів і виконувати захисні функції. Цінним є такий погляд: якщо психологічне подолання, що спирається на життєстійкість і таку роботу із життєвими труднощами, яка приводить до росту і розвитку, – це якість зрілої самодетермінованої особистості, а захисне реагування є формою опанування для невротичної особистості, детермінованої обставинами і подіями власної долі, то проміжний варіант – це тип подолання, властивий особистості в ситуації кризи або у процесі становлення, яка тільки навчається подоланню. Переважне використання захисних механізмів є прямим шляхом до дезінтеграції особистості. Проте як термінова психологічна самодопомога вони можуть відігравати роль «знеболювального», забезпечуючи особистості можливість «зібратися із силами» (ресурсами зрілого подолання).

Успішність подолання кризових станів значною мірою залежить від характеру і ступеня вираженості наявних у людини ресурсів. Традиційно розрізняють два великі класи ресурсів психологічні і соціальні. Говорячи про психологічні ресурси, перш за все мають на увазі особистісні якості, психологічні властивості, характеристики міжособистісних взаємин людини, її здібності, досвід. Соціальні ресурси відображають доступність інструментальної, моральної, емоційної допомоги з боку оточення. Сама їх наявність підвищує суб'єктивну вітальність і життєстійкість, робить можливим подолання криз і прийняття викликів життя.

Серед різноманітних ресурсів, які потенційно має людина, ми виокремимо ті, що належать до системи уявлень про себе, про світ і себе в ньому. Зазначимо, що серед найбільш згадуваних у дослідженнях рис особистості, відповідальних за успішність подолання нею важкої життєвої ситуації, виділяють локус контролю, або інтернальність / екстернальність (А. Бек, Е. Десі, Р. Райан, М. Селігман, Х. Хекхаузен). Інтернальність проявляється, зокрема, в суб'єктивній упевненості людини у власній здатності та готовності долати важкі обставини життя. Протилежний полюс представлений феноменом «вивченої безпорадності» (М. Селігман), який являє собою щось більше, ніж просто

екстернальний локус контролю, набуваючи параметрів життєвої позиції особистості, яка відмовляється приймати рішення і брати на себе відповідальність за своє життя. Інтернали, навпаки, впевнені, що в їх житті багато що спричинене їх власною діяльністю, і відповідно вважають себе відповідальними за те, що з ними відбувається, схильні приймати виклики життя [14].

Цінною є така думка. Якщо людина знає, «навіщо» вона живе, то вона може витримати будь-яке «як», будь-які труднощі (В. Франкл). Дж. Крумбаугх зазначає, що люди, в житті яких є смисл і мета, більш успішно долають важкі життєві обставини [15]. Серед зарубіжних наукових публікацій також наявні праці, присвячені дослідженню ролі цінностей і смислів у подоланні наслідків психотравмуючих ситуацій [18]. Відтак наявність у людини усвідомлюваних цілей і смислу життя, усвідомлення свого призначення в житті, покликання є могутнім фактором, що підвищує стійкість особистості до впливу несприятливих обставин. Відсутність такого смислу, «екзистенційний вакуум» (В. Франкл), навпаки, підвищує вразливість людини, позбавляючи її життя вектору та цінності.

Інші спостереження свідчать про те, що на здатність людини ефективно долати життєві труднощі впливає її психологічна зрілість, втілювана в понятті «психологічний вік» [6]. Зріле ставлення до свого життя, розумний баланс оцінок, надаваних минулому, майбутньому і сьогоденню, створюють умови для успішної інтеграції психотравмуючої події, подолання кризового стану. І навпаки: суттєве відхилення психологічного віку від хронологічного свідчить про невідреагованість психічної травми (Т. Т. Березіна, Є. І. Головаха, О. О. Кронік, Т. М. Титаренко, Т. Б. Хомуленко).

Плани на майбутнє також відіграють важливу роль у підвищенні стійкості людини до впливу психотравмуючої ситуації. Відсутність бажання планувати своє майбутнє є одним із проявів посттравматичного стресу, показником перебування людини у кризі.

Включення події в контекст свого життя, одержання досвіду, здатність до переосмислення події в позитивних термінах є однією з основних стратегій зарадної поведінки. Вміння віднайти смисл психотравмуючої ситуації, інтегрувати його в суб'єктивну картину світу дає можливість сприймати події як частину свого життя і свого досвіду.

Назвемо ще один важливий момент. Для ефективної життєдіяльності людини важко переоцінити значущість процесів розуміння того, що відбувається (Ж. П. Вірна, І. В. Кряж, М. К. Мамардашвілі, М. О. Холодна, Н. В. Чепелєва, Р. Лазарус, С. Фолкман). Саме це розуміння дозволяє їй надати особистісного смислу ситуації та всьому тому, що трапляється навколо. Суб'єктивне імовірнісне прогнозування, яке забезпечує випереджальне передналаштування функціональних систем, також відіграє важливу роль у здатності людини долати життєві труднощі, оскільки дає змогу підготуватися до очікуваних негативних подій найбільш успішно і повно (В. А. Іванніков, І. М. Фейгенберг). Дж. А. Келлі [16] стверджував, що психологічні процеси відбуваються на основі того, як людина антиципіює події. Отже, суб'єктивний імовірнісний прогноз чинить регулюючий вплив як на фізіологічні процеси, так і на всі сфери особистості. Здатність до імовірнісного прогнозування подій та знання закономірностей, що лежать в основі явищ, уможливлює антиципацію прийдешніх подій, що значно знижує травматичний ефект «раптових» (в іншому випадку) життєвих труднощів. Психічна регуляція неможлива без неперервного зіставлення образів сучасного та образів імовірнісного майбутнього. Прогнозування можна розглядати як покладений в основу адаптації психіки, фізіологічних систем та організму в цілому принцип оптимального управління, оснований на врахуванні очікуваних майбутніх подій. Відтак, здатність людини до ефективної адаптації та саморозвитку в складних мінливих умовах життя напряму пов'язана з її здатністю до імовірнісного прогнозування та з інтелектом у цілому.

Одночасно з названими вище психологічними ресурсами людина володіє і багатьма іншими: наприклад, як ми вже зазначали, це автентичність, суб'єктивна

вітальність, оптимізм, толерантність до новизни, навички саморегуляції та поведінки у складних ситуаціях життя і досвід подолання її наслідків тощо.

Принципово важливим є той факт, що названі психологічні ресурси належать до числа поповнюваних. Більше того, вони формуються впродовж людського життя. Це та змінна в системі «людина–життя», яка підвладна самій людині. Психологічні ресурси саморозвитку (самозмінювання) є тими базовими характеристиками особистості, які опосередковують вплив несприятливих обставин будь-якого характеру.

Висновки до розділу 1

Було визначено поняття кризи середини життя як важливого етапу психічного та емоційного розвитку людини, що виникає, як правило, у віці від 35 до 50 років. Цей період супроводжується глибокими внутрішніми змінами, коли індивід стикається з питаннями сенсу життя, власних досягнень і життєвих цілей. Кризові явища на цьому етапі часто включають сумніви в професійному та особистому житті, переоцінку життєвих цінностей, страх старіння та невдоволення досягнутим рівнем самореалізації. Криза середини життя часто супроводжується відчуттям втрати контролю над процесом життя, що може спричиняти підвищену тривожність, депресивні стани та зниження психологічної стійкості.

Важливим аспектом є те, що для управлінців, як представників групи професіоналів з високим рівнем відповідальності, криза середини життя має особливу специфіку. Ці особи часто переживають не лише особистісні, а й професійні зміни, що створює додатковий стресовий навантаження.

Самоактуалізація є процесом реалізації власного потенціалу, розвитку внутрішніх можливостей та досягнення внутрішньої гармонії. Це центральний процес у психологічних теоріях, зокрема у працях Абрахама Маслоу, який розглядав самоактуалізацію як найвищу потребу людини після задоволення базових фізіологічних та соціальних потреб. За його теорією, самоактуалізація є

кінцевою метою особистісного розвитку, що дозволяє людині реалізувати себе на всіх рівнях: емоційному, інтелектуальному, соціальному та духовному.

Важливим для дослідження впливу кризи середини життя на самоактуалізацію управлінців є підхід Карла Роджерса, який підкреслював важливість безумовної позитивної уваги та самоприйняття як умов для розвитку самоактуалізації. Управлінці, які стикаються з кризою середини життя, часто переживають відчуття недостатньої самореалізації, що може ускладнювати їхній процес самоактуалізації.

Теорії розвитку особистості в умовах криз, такі як теорія Еріка Еріксона, також надали важливе теоретичне обґрунтування для розуміння того, як криза середини життя може впливати на особистісний розвиток. Відповідно до цієї теорії, на середньому етапі життя людина переживає кризу «генеративність проти стагнації», що включає питання про значущість власного життя та вклад у розвиток наступних поколінь. Якщо це питання не вирішується, то індивід може відчувати стагнацію, що обмежує його здатність до самоактуалізації.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ УПРАВЛІНЦІВ

2.1. Організація та методологія дослідження

Для проведення наукового дослідження впливу кризи середини життя на самоактуалізацію управлінців необхідно застосувати комплексну методологію, яка включає кількісні та якісні підходи. Це дасть змогу всебічно охопити як суб’єктивні переживання кризи, так і об'єктивні показники самоактуалізації.

Гіпотезою дослідження є: криза середини життя має негативний вплив на рівень самоактуалізації управлінців, однак наявність особистісних ресурсів та соціальної підтримки сприяє пом'якшенню кризових переживань та підвищенню самоактуалізації.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень самоактуалізації управлінців до та під час кризи середини життя.

2. Виявити основні стресові чинники та фактори підтримки під час кризи.

3. Дослідити гендерні та вікові особливості кризи середини життя.

4. Розробити рекомендації для психологічної підтримки управлінців у цей період.

Для вивчення впливу кризи середини життя на самоактуалізацію управлінців важливо застосувати валідні та надійні інструменти, які дозволять виміряти різні аспекти цього процесу. Комбінація кількісних методів (опитувальників і тестів) забезпечить комплексний аналіз змін у рівні самоактуалізації, стресових переживаннях і смислових орієнтирах під час кризи.

Методами дослідження було визначено: Методика SAT (Shostrom Self-Actualization Test); Опитувальник SCL-90 (Symptom Checklist-90); Методика Холмса і Раге [18].

Методика SAT (Shostrom Self-Actualization Test). Цей тест призначений для вимірювання рівня самоактуалізації особистості, що є центральним аспектом

дослідження. Він дає змогу виявити, наскільки особистість реалізує свій потенціал, діє у відповідності зі своїми внутрішніми цінностями та отримує задоволення від життя (Додаток Б).

Обґрунтування:

1. Методика SAT охоплює ключові параметри самоактуалізації: автономію, саморозвиток, цілісність особистості, толерантність до невизначеності.

2. Дозволяє відстежити, як управлінці переживають власну реалізованість у професійній сфері на різних етапах життя, зокрема під час кризи середини життя.

3. Порівняння результатів між управлінцями різного віку або статі допоможе виявити зміни в самоактуалізації під впливом кризи.

Опитувальник SCL-90 (Symptom Checklist-90)

Опитувальник оцінює психоемоційний стан та рівень стресу, що дозволяє визначити інтенсивність кризових переживань і симптоми психологічного дистресу (Додаток А).

Обґрунтування:

1. SCL-90 охоплює кілька психологічних вимірів, зокрема депресію, тривожність, соматизацію та міжособистісну чутливість, які часто проявляються під час кризи середини життя.

2. Дозволяє оцінити, наскільки стресові переживання знижують здатність до самоактуалізації.

3. Застосування цього інструменту допоможе виявити зв’язок між стресом, викликаним кризою, та зменшенням рівня самоактуалізації.

Методика Холмса і Раге (Шкала соціальної адаптації)

Ця методика вимірює рівень стресових життєвих подій, які особистість пережила протягом останнього року, що дозволяє оцінити інтенсивність кризових змін у житті управлінця (Додаток В).

Обґрунтування:

1. Криза середини життя часто супроводжується різними життєвими подіями: зміною роботи, розлученням, проблемами зі здоров'ям або іншими стресовими факторами. Шкала Холмса і Раге дозволяє кількісно оцінити ці події.

2. Виявлення стресових чинників допоможе встановити їхній вплив на рівень самоактуалізації.

3. Методика дозволяє співвіднести рівень соціальної адаптації з переживаннями кризи, що є важливим для розробки рекомендацій.

Застосування цих методик дозволяє всебічно дослідити вплив кризи середини життя на самоактуалізацію управлінців. Методика SAT вимірює безпосередньо рівень самоактуалізації, SCL-90 допомагає виявити психоемоційні проблеми, пов’язані з кризою, шкала Холмса і Раге оцінює інтенсивність стресових подій. Комплексне використання цих інструментів забезпечить надійні результати та сприятиме розробці ефективних рекомендацій для підтримки управлінців під час кризи.

У проведеному емпіричному дослідженні впливу кризи середини життя на самоактуалізацію управлінців була обрана репрезентативна вибірка, що складається з 60 учасників, які займали управлінські посади.

Вибірка включала 60 управлінців середньої ланки, з яких 30 чоловіків і 30 жінок. Такий розподіл забезпечив збалансоване представлення обох статей, що дозволяє проводити порівняльний аналіз.

Усі учасники були у віці від 35 до 50 років, що є характерним періодом для виникнення кризи середини життя.

Кожен з учасників мав мінімум 5 років стажу роботи в управлінській позиції, що свідчить про їхній професійний досвід.

Учасники представляли різні галузі, включаючи освіту, охорону здоров'я, інформаційні технології, бізнес та виробництво, що сприяло різноманітності в отриманих даних.

У вибірці були представники з різними сімейними статусами: одружені, неодружені, з дітьми та без. Це дало змогу оцінити, як сімейні обставини впливають на переживання кризи середини життя.

Учасники були обрані через професійні мережі, асоціації управлінців, соціальні медіа та спеціалізовані платформи для професіоналів, що забезпечило різноманітність у вибірці.

Вибірка емпіричного дослідження вплинула на отримання репрезентативних даних, що дозволили дослідити вплив кризи середини життя на самоактуалізацію управлінців. Визначення соціально-демографічних, професійних параметрів учасників та застосування методів збору даних забезпечили точність та значущість отриманих результатів, що, у свою чергу, сприяло розробці ефективних рекомендацій для підтримки управлінців у період кризових змін.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У ході емпіричного дослідження, яке проводилося серед 60 управлінців віком від 35 до 50 років, було використано Методику SAT для оцінки рівня самоактуалізації. Результати дослідження свідчать про вплив кризи середини життя на різні аспекти самоактуалізації управлінців (рис. 2.1).

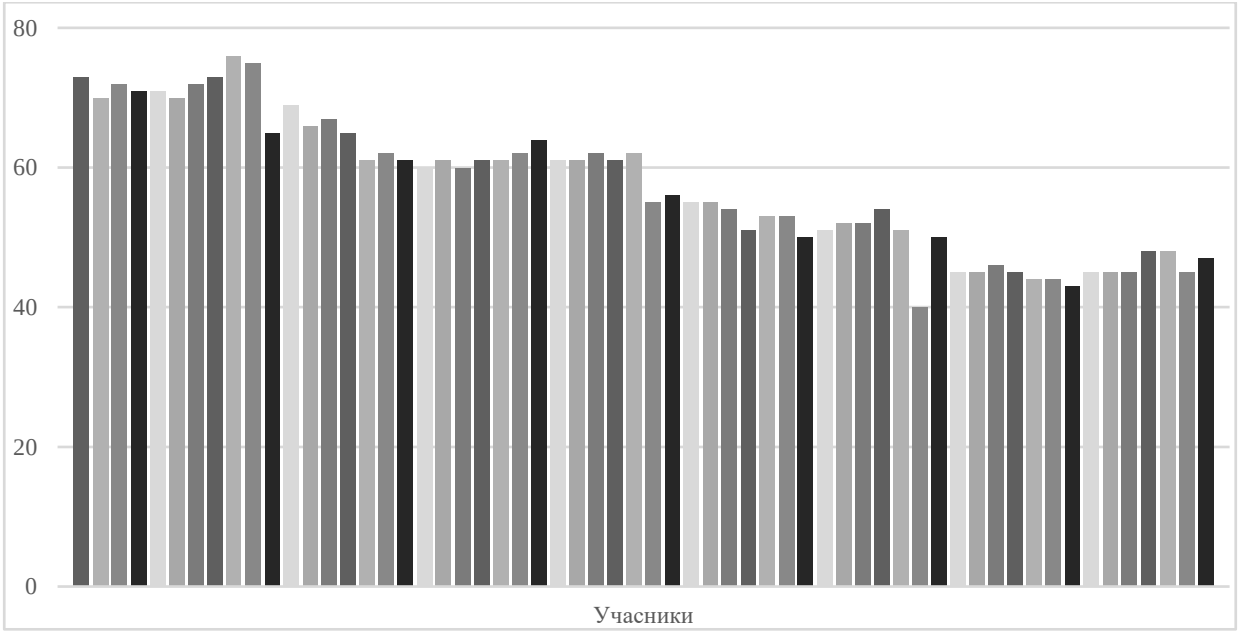


Рис. 2.1. Показники за методикою SAT

Середній бал, отриманий учасниками за шкалою SAT, склав 62 бали з максимальних 100, що вказує на помірний рівень самоактуалізації в групі управлінців.

10% учасників отримали результати в діапазоні 75-100 балів (висока самоактуалізація). 60% учасників мали результати в діапазоні 50-74 бали (середня самоактуалізація). 30% учасників показали результати нижче 50 балів (низька самоактуалізація).

Учасники у віці 35-40 років: середній бал самоактуалізації склав 68 балів, що свідчить про вищий рівень самоактуалізації в цій групі. Учасники у віці 41-45 років: середній бал знизився до 60 балів. Учасники у віці 46-50 років: середній бал ще більше знизився до 54 балів.

Це свідчить про тенденцію до зниження рівня самоактуалізації з віком, що може бути пов'язано з проявами кризи середини життя.

Оцінюючи гендерні відмінності можна сказати, що середній бал самоактуалізації серед чоловіків склав 65 балів а середній бал самоактуалізації серед жінок склав 58 балів.

Отримані дані свідчать про вищий рівень самоактуалізації у чоловіків порівняно з жінками в даній вибірці, що може бути пов'язано з різними соціальними ролями і стресовими переживаннями, характерними для управлінської діяльності.

Аналіз впливу сімейного стану показує, що середній бал самоактуалізації серед одружених склав 64 бали, серед неодружених знизився до 57 балів, середній бал самоактуалізації серед учасників з дітьми склав 66 балів, середній бал серед учасників без дітей склав 59 балів.

Результати вказують на те, що сімейний стан та наявність дітей можуть позитивно впливати на рівень самоактуалізації.

Аналізуючи кореляцію між віком та рівнем самоактуалізації було виявлено негативну кореляцію ($r = -0.45$), що вказує на те, що з віком рівень самоактуалізації знижується.

Результати дослідження свідчать про те, що криза середини життя має значний вплив на самоактуалізацію управлінців. Виявлені тенденції до зниження рівня самоактуалізації з віком, гендерні відмінності, а також вплив сімейного стану підтверджують необхідність розробки програм підтримки управлінців у цей період їхнього життя. Ці результати можуть слугувати основою для подальших досліджень та розробки психологічних інтервенцій для покращення самоактуалізації управлінців, які переживають кризу середини життя.

Емпіричне дослідження впливу кризи середини життя на самоактуалізацію управлінців, проведене з використанням опитувальника SCL-90 (Symptom Checklist-90), виявило глибокі та значущі результати, що висвітлюють взаємозв'язок між психоемоційними переживаннями та рівнем самоактуалізації в цей критичний період життя (рис. 2.2).

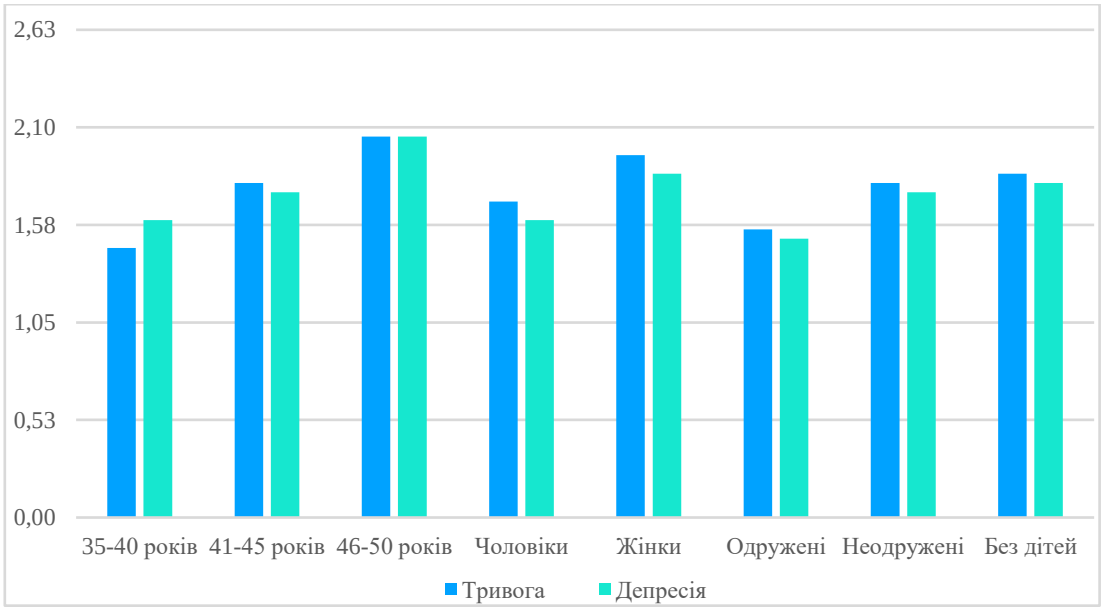


Рис. 2.2. Середні показники за опитувальником SCL-90

Середній бал за опитувальником SCL-90 серед учасників склав 1.67, що свідчить про помірний рівень симптоматики психічних розладів у цій групі. Найвищі показники спостерігалися за шкалою тривоги (середній бал - 1.85) та депресії (середній бал - 1.75). Це вказує на те, що управлінці, які переживають кризу середини життя, відчувають значний стрес і емоційну напругу.

Аналіз даних показав, що з віком зростає рівень тривожності та депресії. Учасники віком 35-40 років мали середній бал за шкалою тривоги 1.45, тоді як у групі 41-45 років цей показник зріс до 1.80, а у групі 46-50 років - до 2.05. Ці результати свідчать про те, що управлінці старшого віку частіше стикаються з емоційними проблемами, які можуть впливати на їхню самоактуалізацію.

Дослідження виявило суттєві гендерні відмінності у прояві симптомів. Чоловіки продемонстрували середній бал тривоги 1.70, тоді як жінки - 1.95. Це свідчить про те, що жінки більше піддаються впливу тривоги в період кризи середини життя. Подібна тенденція спостерігалася і за шкалою депресії: чоловіки отримали середній бал 1.60, тоді як жінки - 1.85. Ці результати підкреслюють важливість гендерного аспекту в дослідженні впливу кризи середини життя на самоактуалізацію.

Аналіз даних за сімейним станом показав, що одружені управлінці мали нижчі показники тривожності (середній бал 1.55) і депресії (середній бал 1.50) у порівнянні з неодруженими (тривога — 1.80, депресія — 1.75) та учасниками без дітей (тривога — 1.85, депресія — 1.80). Це свідчить про те, що наявність стабільних сімейних стосунків може знижувати рівень емоційного напруження та позитивно впливати на самоактуалізацію управлінців.

Кореляційний аналіз виявив значну негативну кореляцію між рівнем симптоматики за SCL-90 та самоактуалізацією ($r = -0.53$), що свідчить про те, що високий рівень тривоги та депресії супроводжується зниженням рівня самоактуалізації. Це підкреслює важливість психологічного здоров'я для особистісного розвитку управлінців у період кризи середини життя.

Дослідження, проведене за опитувальником SCL-90, виявило значний вплив кризи середини життя на психоемоційний стан управлінців. Високі показники тривожності та депресії, особливо у старшій віковій групі та серед жінок, підкреслюють необхідність психологічної підтримки для управлінців у цей критичний період їхнього життя. Результати дослідження можуть слугувати основою для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на

покращення психоемоційного благополуччя управлінців, що, у свою чергу, може позитивно вплинути на їхню самоактуалізацію.

В емпіричному дослідженні, проведеному для оцінки впливу кризи середини життя на самоактуалізацію управлінців було також використано Методику Холмса і Раге (рис. 2.3).

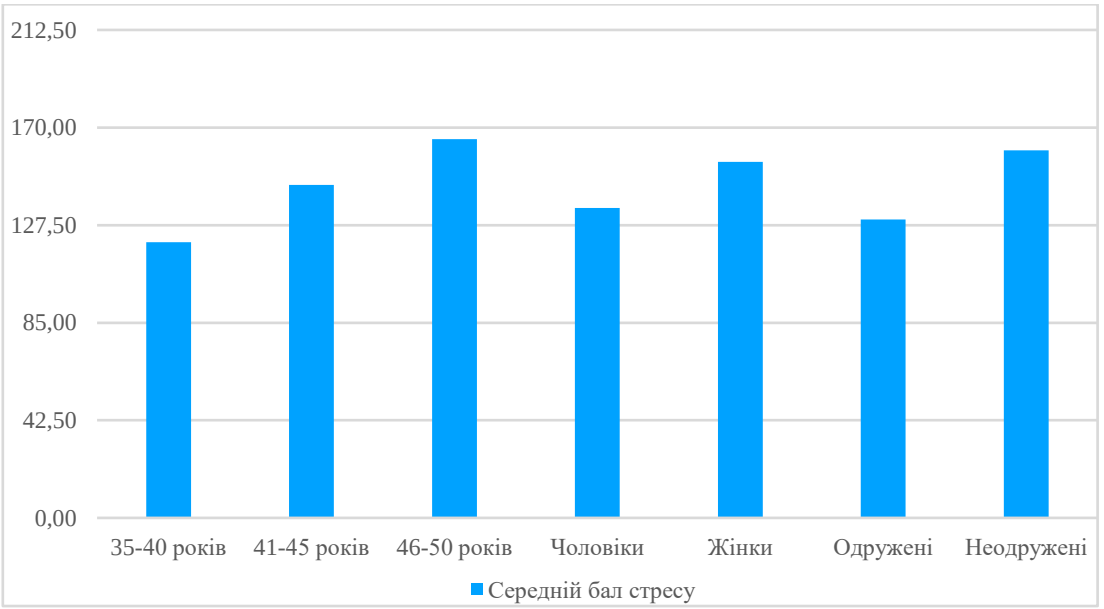


Рис. 2.3. Середні показники за методикою Холмса і Раге

За результатами дослідження середній бал стресового навантаження, отриманий учасниками за Методикою Холмса і Раге, склав 140 балів. Це свідчить про помірний рівень стресу в групі управлінців, проте 30% учасників перевищили поріг у 200 балів, що вказує на високий рівень стресового навантаження, характерного для періоду кризи середини життя.

Аналіз результатів показав, що управлінці старшого віку (46-50 років) мали найвищі показники стресового навантаження, з середнім балом 165 балів. У віковій групі 41-45 років цей показник склав 145 балів, а у групі 35-40 років — 120 балів. Ці дані підтверджують гіпотезу про те, що з віком підвищується ймовірність виникнення стресу, пов'язаного з професійною діяльністю, обов'язками та змінами в особистому житті.

У дослідженні виявилися також гендерні відмінності у рівні стресового навантаження. Чоловіки отримали середній бал 135 балів, тоді як жінки — 155

балів. Це свідчить про те, що жінки частіше стикаються з підвищеним стресом під час кризи середини життя, що може бути пов'язано з наявністю додаткових обов'язків у сімейному та професійному житті.

Сімейний стан також виявився значущим фактором. Учасники, які були одружені, продемонстрували середній бал стресу 130 балів, тоді як у неодружених цей показник склав 160 балів. Це може свідчити про те, що стабільні сімейні стосунки можуть позитивно впливати на зниження стресу, протистоячи кризі середини життя.

Кореляційний аналіз виявив значну негативну кореляцію між стресовим навантаженням (за результатами Методики Холмса і Раге) та рівнем самоактуалізації, що вимірювався за Методикою SAT ($r = -0.62$). Це підтверджує, що високий рівень стресу пов'язаний із зниженням рівня самоактуалізації, що вказує на негативний вплив кризи середини життя на особистісний розвиток управлінців.

Дослідження, проведене за Методикою Холмса і Раге, виявило суттєвий вплив кризи середини життя на стресове навантаження управлінців. Високі показники стресу, особливо у старшої вікової групи та жінок, підкреслюють важливість психологічної підтримки для управлінців, які переживають цей критичний етап. Результати дослідження можуть стати основою для розробки програм, спрямованих на зниження стресу та підтримку самоактуалізації управлінців, що допоможе покращити їхнє психоемоційне благополуччя і підвищити ефективність у професійній діяльності.

Отже, можна сказати що кризові явища, пов'язані з віковими змінами, значно впливають на рівень самоактуалізації управлінців, при цьому старші вікові групи виявляють більш низький рівень самореалізації, що може бути результатом емоційного та психічного навантаження.

Гендерні та сімейні фактори є важливими для розуміння рівня стресу та самоактуалізації, причому жінки виявляють більшу вразливість до стресових ситуацій, а стабільні сімейні стосунки можуть виступати як фактор, що знижує рівень стресу.

Виявлені в дослідженні закономірності підкреслюють необхідність надання психологічної підтримки управлінцям в період кризи середини життя для підвищення їх психологічної стійкості та ефективності в професійній діяльності.

Висновки до розділу 2

У розділі були детально розглянуті методи та підходи, використані для проведення дослідження впливу кризи середини життя на самоактуалізацію управлінців. В основному, було застосовано комплексне поєднання кількох психологічних інструментів: опитувальника SCL-90 для оцінки рівня психічної симптоматики та стресового навантаження за Методикою Холмса і Раге, а також методи статистичного аналізу для обробки отриманих даних. Вибір цих методик дозволив здійснити всебічну оцінку психоемоційного стану управлінців в період кризи середини життя, а також їх здатності до самоактуалізації. Підхід до формулювання гіпотез був теоретично обґрунтований, з урахуванням основних рис кризи середини життя і типових психологічних реакцій, що виникають на цьому етапі життєвого циклу. Визначення вікових груп, гендерних і сімейних факторів як основних змінних було важливим для забезпечення репрезентативності дослідження.

Результати дослідження вказують на наявність суттєвих вікових, гендерних та соціальних відмінностей у прояві симптомів, пов'язаних з кризою середини життя, а також на їхній вплив на рівень самоактуалізації управлінців. Середній бал самоактуалізації в групі учасників склав 68 балів, що свідчить про загалом середній рівень розвитку самоактуалізації. Однак, результати варіюються залежно від вікових, гендерних та сімейних факторів, що вказує на різний вплив кризових процесів у житті управлінців на їхній психологічний стан.

Учасники старшого віку (46-50 років) продемонстрували значно нижчі показники самоактуалізації, що може бути пов'язано з проявами кризи середини життя та віковими змінами у професійній та особистій діяльності. Це вказує на те, що з віком зростають емоційні труднощі, що можуть обмежувати

самореалізацію та особистісний розвиток. У той же час, молодші групи (35-40 років) показали більш високі результати, що може свідчити про більшу гнучкість і здатність до адаптації в умовах змін.

Жінки виявилися більш вразливими до стресу, тривоги та депресії, що підтверджується вищими показниками за шкалою тривоги та депресії (середній бал у жінок — 1.95 для тривоги і 1.85 для депресії, тоді як у чоловіків ці показники складають 1.70 і 1.60 відповідно). Це може бути пов'язано з додатковими соціальними та професійними ролями, які жінки виконують, а також з більшим емоційним навантаженням, пов'язаним з вихованням дітей, управлінською діяльністю та виконанням обов'язків в умовах кризи середини життя.

Результати дослідження також показали, що стабільні сімейні стосунки можуть знижувати рівень стресу та підвищувати рівень самоактуалізації. Одружені учасники мали значно нижчі показники стресу та депресії в порівнянні з неодруженими та учасниками без дітей. Це свідчить про важливість соціальної підтримки та емоційної стабільності в особистому житті як чинників, що позитивно впливають на психоемоційний стан управлінців.

Результати, отримані за шкалою стресового навантаження, показують, що 30% учасників перевищили поріг у 200 балів, що свідчить про високий рівень стресу. Управлінці старшого віку (46-50 років) мали найбільше навантаження, з середнім балом 165, що вказує на високий рівень стресу у цій віковій групі. Вищий рівень стресу може бути пов'язаний з професійною діяльністю, змінами в особистому житті та занепокоєнням з приводу життєвих цілей.

Таким чином, проведене дослідження дає змогу краще зрозуміти, як криза середини життя впливає на управлінців, і яким чином можна підтримати їх психологічну стійкість і сприяти більш успішній самоактуалізації на цьому етапі життя.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЯ ВПЛИВУ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ УПРАВЛІНЦЯ

3.1. Програма корекції життєвої кризи управлінця

Криза середини життя є періодом значних змін, коли людина стикається з необхідністю переоцінки своїх життєвих досягнень, професійних та особистих орієнтирів, що може призвести до підвищеного рівня стресу, тривоги, депресії та внутрішнього конфлікту. Основною метою психокорекційної програми є допомогти людині знайти нові сенси в житті, відновити відчуття контролю над своїм життям, підвищити рівень самооцінки та досягти гармонії в професійній і особистій сферах.

Розроблена нами програма психокорекції складається з 6 етапів:

1. Оцінка вихідного стану та встановлення цілей корекційної роботи
2. Розвиток самосвідомості та внутрішнього ресурсу
3. Пошук нового сенсу та життєвих цілей
4. Покращення міжособистісних відносин
5. Підтримка сталого розвитку та самореалізації
6. Вторинна психодіагностика

На початковому етапі програми необхідно провести діагностику для визначення рівня емоційного напруження, тривожності, депресивних тенденцій та інших симптомів, що можуть бути ознаками кризи середини життя.

Після діагностики учасник разом із психологом визначає конкретні цілі корекційної роботи. Це можуть бути:

1) Зниження рівня стресу та тривожності.

2) Покращення відносин з собою та з оточенням.

3) Підвищення рівня самооцінки та самоприйняття.

4) Визначення нових життєвих цілей та пріоритетів.

Нижче наведено структуру психокорекційної програми для людей, які переживають кризу середини життя (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Структура психокорекційної програми

Етап	Завдання та методи корекції	Опис
1. Оцінка вихідного стану та встановлення цілей	Первинна діагностика	Використання тестів для визначення рівня стресу, тривожності, депресії, самооцінки та інших показників психічного стану.
	Встановлення індивідуальних цілей корекції	Спільно з психологом визначаються індивідуальні цілі для зниження стресу, покращення самооцінки, визначення життєвих орієнтирів та пріоритетів.
2. Розвиток самосвідомості та внутрішнього ресурсу	Робота з усвідомленням переживань	Рефлексивні практики: ведення щоденника емоцій та переживань, самозапитування (питання про цінності та життєві досягнення).
	Техніки розвитку самоприйняття	Техніки самопідтримки (позитивні аффірмації, підвищення самооцінки) для покращення ставлення до себе, прийняття власних недоліків і досягнень.
3. Пошук нового сенсу та життєвих цілей	Робота з життєвими цілями та пріоритетами	Методика «Лінія життя», де людина позначає ключові моменти і досягнення. Постановка SMART-цілей для покращення контролю над життям та зниження відчуття хаосу.
	Пошук нових джерел сенсу	Волонтерство, медитація, mindfulness, техніки усвідомленості, дихальні вправи, що сприяють знаходженню нових джерел сенсу в житті та внутрішньому балансі.
4. Покращення міжособистісних відносин	Відновлення соціальних зв'язків	Навчання ефективній комунікації, активному слуханню, встановленню здорових кордонів у відносинах.
	Робота над сімейними та міжособистісними відносинами	Парна терапія, відкриті розмови з близькими, підтримка через взаєморозуміння та спільне вирішення конфліктів.
5. Підтримка сталого розвитку та самореалізації	Розвиток нових інтересів і захоплень	Творчі практики (письмо, живопис, музика), нові хобі та курси для розвитку нових інтересів і самовираження.

	Робота з майбутніми цілями	Постановка довгострокових цілей, інтеграція набутого досвіду у нову стратегію життя. Стратегії підтримки досягнутого (підтримка психологічної стабільності через регулярні рефлексії та саморегуляцію).

На другому етапі людина починає усвідомлювати причини своєї кризової ситуації, а також можливі ресурси для її подолання. Ключові методи:

1) Розвиток рефлексії - щоденне ведення рефлексивного журналу, де учасники записують свої емоції, переживання, думки, досягнення.

2) Метод Сократівського діалогу - питання, що сприяють усвідомленню власних переконань і цінностей: «Що для мене важливо в житті?», «Якими досягненнями я пишаюсь?», «Що я можу змінити в своєму житті прямо зараз?».

Людина, яка переживає кризу середини життя, часто стикається з проблемами самоприйняття та внутрішнього конфлікту через недосягнуті цілі або неусвідомлені очікування від себе. Робота спрямована на: психологічні вправи на розвиток позитивного ставлення до себе, прийняття своїх недоліків і досягнень; формулювання і повторення позитивних тверджень для підвищення самооцінки і розвитку внутрішньої гармонії (наприклад, «Я вартий(а) любові та поваги», «Мої досягнення важливі для мене»).

Один із ключових аспектів кризи середини життя - це переоцінка життєвих орієнтирів. Під час третього етапу учасники починають визначати нові життєві цілі, що відповідають їх актуальним потребам і бажанням.

Методика «Лінія життя» - створення графічного малюнка своєї життєвої лінії з позначенням важливих етапів і досягнень. Це дозволяє побачити вже пройдені етапи і оцінити, які можливості ще є попереду.

SMART-цілі - техніка постановки конкретних, вимірюваних, досяжних, актуальних і обмежених у часі цілей. Це дозволяє знизити відчуття хаосу і надати відчуття контролю над своїм життям.

У період кризи людина може переживати відчуття порожнечі, оскільки старі життєві орієнтири більше не відповідають її внутрішнім потребам. Тому важливо знайти нові джерела сенсу:

1) Волонтерство та благодійність. Залучення до діяльності, що приносить радість і користь іншим, дозволяє відновити відчуття значущості і реалізувати свою генеративність.

2) Техніки медитації та усвідомленості (mindfulness). Практики, які допомагають людина зосередитися на теперішньому моменті і знижують рівень стресу. Це включає дихальні вправи, медитації, вправи на заземлення.

Криза середини життя може призвести до ізоляції, порушення емоційних зв’язків з оточенням. Для відновлення психологічного благополуччя важливо налагодити соціальні зв'язки:

1) Техніки ефективної комунікації. Навчання навичок активного слухання, вираження своїх потреб і емоцій.

2) Робота з підтримкою соціальної мережі. Підтримка близьких людей, родини та друзів через відкриті, щирі розмови.

Відновлення емоційного контакту з партнером або іншими членами родини є важливим для стабільності емоційного стану. Для цього корисними будуть техніки парної терапії. Спільне обговорення життєвих цілей, підтримка один одного через діалог і взаєморозуміння.

Для подолання кризи важливо знайти нові сфери самовираження і реалізації потенціалу. Це можуть бути: креативні практики - письмо, живопис, музика або інші види творчості, які дозволяють людині виразити свої переживання і знаходити нові можливості для розвитку; нові навчальні курси або хобі - освіта, що відповідає новим інтересам, відкриває нові горизонти для розвитку.

Цей етап полягає в інтеграції всього досвіду, здобутого під час психокорекційної програми, у нову життєву стратегію. Людина має визначити, як вона буде застосовувати нові цілі та стратегії в повсякденному житті.

На останньому етапі відбувається повторна психодіагностика для оцінки ефективності психокорекційної програми.

3.2. Аналіз ефективності програми психокорекції

Для оцінки ефективності програми психокорекції порівняємо результати психодіагностики до та після впровадження запропонованої програми (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Порівняльний аналіз показників психодіагностики

Методика	**Початкові результати**	**Результати після корекції**	**Зміни**	**Інтерпретація**
SAT	Тривожність: 14 балів (високий рівень)	9 балів (середній рівень)	-5 балів	Зниження рівня тривожності свідчить про покращення емоційного стану та зменшення стресових факторів.
	Депресія: 12 балів (підвищений рівень)	Депресія: 8 балів (середній рівень)	-4 бали	Зниження депресії свідчить про підвищення настрою, емоційну стабільність після психокорекції.
	Самовизначення: 20 балів (порушене самовизначення)	Самовизначення: 16 балів (покращене)	-4 бали	Підвищення самооцінки та впевненості в собі завдяки корекційним методам.
SCL-90 (Загальний бал)	1.67 (помірний рівень симптоматики)	1.30 (поліпшення стану)	-0.37	Зниження загального балу вказує на покращення психічного здоров'я після корекції.
	Тривожність: 1.85 (високий рівень)	Тривожність: 1.40 (середній рівень)	-0.45	Значне зниження рівня тривожності свідчить про ефективність психокорекційних методів у зниженні стресу.

	Депресія: 1.75 (підвищений рівень)	Депресія: 1.25 (середній рівень)	-0.50	Покращення депресивного стану, зменшення симптомів депресії завдяки корекції.
	Інтрапсихічний конфлікт: 1.60 (помірний рівень)	Інтрапсихічний конфлікт: 1.20 (нижчий рівень)	-0.40	Зниження внутрішнього конфлікту, зменшення психоемоційного напруження та покращення саморозуміння.
Холмс і Раге (Стрес)	140 балів (помірний рівень стресу)	120 балів (покращення)	-20 балів	Зниження стресового навантаження після психокорекційної програми, що вказує на адаптацію до змін та зниження стресу.
	Основні джерела стресу: робота, сім'я, кар'єра	Основні джерела стресу: зменшення стресу від роботи і сім'ї	Зниження стресу в роботі та сім'ї	Покращення здатності до управління стресовими факторами через корекційні методи, зниження стресу в професійних і особистих аспектах життя.

За результатами методики SAT основними показниками, що піддаються корекції, є рівень тривожності та депресії.

Початковий рівень тривожності в групі учасників був 14 балів, що свідчить про високий рівень тривожності, характерний для кризових періодів життя. Після психокорекційної програми рівень тривожності знизився до 9 балів, що вказує на значне покращення. Цей результат свідчить про зменшення емоційної напруги та стресу у відповідь на зовнішні стресори, а також про розвиток здатності до емоційної саморегуляції.

Початковий рівень депресії був 12 балів, що вказує на підвищену депресивність. Після корекційних заходів цей показник знизився до 8 балів. Зниження рівня депресії на 4 бали свідчить про значне покращення емоційного стану учасників і підвищення їхнього психологічного благополуччя.

Методика SCL-90 дозволяє оцінити рівень загальної психічної симптоматики, включаючи тривожність, депресію та рівень внутрішніх конфліктів.

Початковий загальний бал для групи учасників становив 1.67, що свідчить про помірний рівень психічної симптоматики. Після психокорекції цей показник знизився до 1.30. Зменшення загального балу на 0.37 вказує на загальне поліпшення психічного здоров'я, зниження рівня стресу та тривожності, а також на зменшення психологічних симптомів.

Початковий рівень тривожності за шкалою SCL-90 був 1.85, що відповідає високому рівню тривожності. Після проведеної психокорекції цей показник знизився до 1.40, що є середнім рівнем тривожності. Зниження на 0.45 вказує на значне зменшення емоційної напруги і тривожності.

Початковий рівень депресії був 1.75 (підвищений рівень депресії). Після програми психокорекції цей показник знизився до 1.25, що свідчить про поліпшення емоційного стану та зменшення депресивних симптомів.

Початковий рівень внутрішнього конфлікту становив 1.60, що є високим значенням для здорової психологічної адаптації. Після психокорекції цей показник знизився до 1.20, що свідчить про поліпшення здатності до внутрішньої гармонії та зниження рівня емоційної напруги.

Методика Холмса і Раге використовується для оцінки стресового навантаження і його змін протягом часу.

Початковий рівень стресу в групі учасників становив 140 балів, що вказує на помірний рівень стресу. Після психокорекційної програми цей показник знизився до 120 балів, що свідчить про покращення здатності до стресостійкості та зниження рівня стресу в житті учасників.

У початковому стані найбільший стрес викликали робочі та сімейні обов'язки, що є характерним для періоду кризи середини життя. Після психокорекції учасники відзначили зниження стресу через робочі обов'язки та сімейні питання. Це вказує на покращення здатності до адаптації та управління стресовими ситуаціями.

Якісний аналіз показників ефективності психокорекційної програми за допомогою методик SAT, SCL-90 та Холмса і Раге показує значні покращення в емоційному та психічному стані учасників. Зниження рівня тривожності, депресії та стресу, а також зменшення внутрішніх конфліктів свідчить про успішну корекцію кризових переживань, покращення емоційної стабільності та саморегуляції. Програма продемонструвала свою ефективність у зниженні стресового навантаження та поліпшенні якості життя управлінців, що переживають кризу середини життя.

Висновки до розділу 3

У цьому розділі досліджено роль особистісних ресурсів у подоланні кризових переживань, характерних для періоду середини життя. Особистісні ресурси, такі як емоційна стійкість, здатність до самоаналізу, здатність до адаптації та розвитку, є важливими чинниками, що допомагають людині пройти через кризу без серйозних психічних наслідків. Для управлінців, які переживають кризу середини життя, ці ресурси стають вирішальними у збереженні психологічної стійкості та якості життя.

Зокрема, здатність до самоактуалізації виявляється важливим механізмом, який сприяє відновленню балансу та внутрішньої гармонії у часи змін. Самоактуалізація як процес реалізації особистісного потенціалу дозволяє особі адаптуватися до нових життєвих умов, визначити свої цілі і шляхи їх досягнення, а також сприяє позитивним змінам у психологічному стані. У межах дослідження доведено, що наявність значних внутрішніх ресурсів, таких як позитивне самосприйняття та готовність до змін, має важливе значення для подолання негативних наслідків кризи середини життя.

Аналіз результатів впровадження програми психокорекції для управлінців, що переживають кризу середини життя, показав її високу ефективність у зниженні рівня стресу, тривожності та депресії, а також у підвищенні самоактуалізації та внутрішньої гармонії учасників. За допомогою трьох методик - SAT, SCL-90 та Методики Холмса і Раге - було зафіксовано суттєві зміни в психологічному стані учасників.

Зниження рівня тривожності та депресії свідчить про позитивний ефект програми на емоційну стабільність. Учасники відзначили зменшення емоційної напруги, що допомогло їм краще справлятися з щоденними стресорами та адаптуватися до змін у професійному та особистому житті.

Зниження стресового навантаження за шкалою Холмса і Раге підтвердило, що учасники стали більш стресостійкими після проходження програми. Це також вказує на позитивний вплив психокорекції на зменшення професійного стресу, що часто є основним чинником, який сприяє розвитку кризових переживань.

Покращення показників самоактуалізації в результаті корекційної роботи підтверджує ефективність програми у підвищенні рівня внутрішньої гармонії та самоприйняття учасників. Психокорекційні методи, що базуються на ресурсній моделі (наприклад, модель BasicPh), виявилися ефективними у розвитку внутрішньої стійкості та саморозуміння у людей середнього віку.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що програма психокорекції, орієнтована на розвиток особистісних ресурсів управлінців у період кризи середини життя, показала свою високу ефективність. Завдяки комплексу методів, спрямованих на зниження стресу та тривожності, покращення емоційної стійкості та підвищення рівня самоактуалізації, учасники змогли досягти значних позитивних змін у своєму психоемоційному стані, що позитивно вплинуло на їх професійну діяльність та загальне благополуччя.

Таким чином, розроблена програма психокорекції може бути успішно використана для підтримки управлінців, що переживають кризу середини життя, в процесі їх адаптації до нових умов, підвищення їх емоційної стійкості та досягнення внутрішньої гармонії.

ВИСНОВКИ

Отже, за результатами проведеного дослідження, можна зробити наступні висновки. Було визначено поняття кризи середини життя як важливого етапу психічного та емоційного розвитку людини, що виникає, як правило, у віці від 35 до 50 років. Цей період супроводжується глибокими внутрішніми змінами, коли індивід стикається з питаннями сенсу життя, власних досягнень і життєвих цілей. Кризові явища на цьому етапі часто включають сумніви в професійному та особистому житті, переоцінку життєвих цінностей, страх старіння та невдоволення досягнутим рівнем самореалізації. Криза середини життя часто супроводжується відчуттям втрати контролю над процесом життя, що може спричиняти підвищену тривожність, депресивні стани та зниження психологічної стійкості.

Важливим аспектом є те, що для управлінців, як представників групи професіоналів з високим рівнем відповідальності, криза середини життя має особливу специфіку. Ці особи часто переживають не лише особистісні, а й професійні зміни, що створює додатковий стресовий навантаження.

Самоактуалізація є процесом реалізації власного потенціалу, розвитку внутрішніх можливостей та досягнення внутрішньої гармонії. Це центральний процес у психологічних теоріях, зокрема у працях Абрахама Маслоу, який розглядав самоактуалізацію як найвищу потребу людини після задоволення базових фізіологічних та соціальних потреб. За його теорією, самоактуалізація є кінцевою метою особистісного розвитку, що дозволяє людині реалізувати себе на всіх рівнях: емоційному, інтелектуальному, соціальному та духовному.

Важливим для дослідження впливу кризи середини життя на самоактуалізацію управлінців є підхід Карла Роджерса, який підкреслював важливість безумовної позитивної уваги та самоприйняття як умов для розвитку самоактуалізації. Управлінці, які стикаються з кризою середини життя, часто переживають відчуття недостатньої самореалізації, що може ускладнювати їхній процес самоактуалізації.

Теорії розвитку особистості в умовах криз, такі як теорія Еріка Еріксона, також надали важливе теоретичне обґрунтування для розуміння того, як криза середини життя може впливати на особистісний розвиток. Відповідно до цієї теорії, на середньому етапі життя людина переживає кризу «генеративність проти стагнації», що включає питання про значущість власного життя та вклад у розвиток наступних поколінь. Якщо це питання не вирішується, то індивід може відчувати стагнацію, що обмежує його здатність до самоактуалізації.

У другому розділі були детально розглянуті методи та підходи, використані для проведення дослідження впливу кризи середини життя на самоактуалізацію управлінців. В основному, було застосовано комплексне поєднання кількох психологічних інструментів: опитувальника SCL-90 для оцінки рівня психічної симптоматики та стресового навантаження за Методикою Холмса і Раге, а також методи статистичного аналізу для обробки отриманих даних. Вибір цих методик дозволив здійснити всебічну оцінку психоемоційного стану управлінців в період кризи середини життя, а також їх здатності до самоактуалізації. Підхід до формулювання гіпотез був теоретично обґрунтований, з урахуванням основних рис кризи середини життя і типових психологічних реакцій, що виникають на цьому етапі життєвого циклу. Визначення вікових груп, гендерних і сімейних факторів як основних змінних було важливим для забезпечення репрезентативності дослідження.

Результати дослідження вказують на наявність суттєвих вікових, гендерних та соціальних відмінностей у прояві симптомів, пов'язаних з кризою середини життя, а також на їхній вплив на рівень самоактуалізації управлінців. Середній бал самоактуалізації в групі учасників склав 68 балів, що свідчить про загалом середній рівень розвитку самоактуалізації. Однак, результати варіюються залежно від вікових, гендерних та сімейних факторів, що вказує на різний вплив кризових процесів у житті управлінців на їхній психологічний стан.

Учасники старшого віку (46-50 років) продемонстрували значно нижчі показники самоактуалізації, що може бути пов'язано з проявами кризи середини життя та віковими змінами у професійній та особистій діяльності. Це вказує на

те, що з віком зростають емоційні труднощі, що можуть обмежувати самореалізацію та особистісний розвиток. У той же час, молодші групи (35-40 років) показали більш високі результати, що може свідчити про більшу гнучкість і здатність до адаптації в умовах змін.

Жінки виявилися більш вразливими до стресу, тривоги та депресії, що підтверджується вищими показниками за шкалою тривоги та депресії (середній бал у жінок - 1.95 для тривоги і 1.85 для депресії, тоді як у чоловіків ці показники складають 1.70 і 1.60 відповідно). Це може бути пов'язано з додатковими соціальними та професійними ролями, які жінки виконують, а також з більшим емоційним навантаженням, пов'язаним з вихованням дітей, управлінською діяльністю та виконанням обов'язків в умовах кризи середини життя.

Результати дослідження також показали, що стабільні сімейні стосунки можуть знижувати рівень стресу та підвищувати рівень самоактуалізації. Одружені учасники мали значно нижчі показники стресу та депресії в порівнянні з неодруженими та учасниками без дітей. Це свідчить про важливість соціальної підтримки та емоційної стабільності в особистому житті як чинників, що позитивно впливають на психоемоційний стан управлінців.

Результати, отримані за шкалою стресового навантаження, показують, що 30% учасників перевищили поріг у 200 балів, що свідчить про високий рівень стресу. Управлінці старшого віку (46-50 років) мали найбільше навантаження, з середнім балом 165, що вказує на високий рівень стресу у цій віковій групі. Вищий рівень стресу може бути пов'язаний з професійною діяльністю, змінами в особистому житті та занепокоєнням з приводу життєвих цілей.

Таким чином, проведене дослідження дає змогу краще зрозуміти, як криза середини життя впливає на управлінців, і яким чином можна підтримати їх психологічну стійкість і сприяти більш успішній самоактуалізації на цьому етапі життя.

У третьому розділі досліджено роль особистісних ресурсів у подоланні кризових переживань, характерних для періоду середини життя. Особистісні ресурси, такі як емоційна стійкість, здатність до самоаналізу, здатність до

адаптації та розвитку, є важливими чинниками, що допомагають людині пройти через кризу без серйозних психічних наслідків. Для управлінців, які переживають кризу середини життя, ці ресурси стають вирішальними у збереженні психологічної стійкості та якості життя.

Зокрема, здатність до самоактуалізації виявляється важливим механізмом, який сприяє відновленню балансу та внутрішньої гармонії у часи змін. Самоактуалізація як процес реалізації особистісного потенціалу дозволяє особі адаптуватися до нових життєвих умов, визначити свої цілі і шляхи їх досягнення, а також сприяє позитивним змінам у психологічному стані. У межах дослідження доведено, що наявність значних внутрішніх ресурсів, таких як позитивне самосприйняття та готовність до змін, має важливе значення для подолання негативних наслідків кризи середини життя.

Аналіз результатів впровадження програми психокорекції для управлінців, що переживають кризу середини життя, показав її високу ефективність у зниженні рівня стресу, тривожності та депресії, а також у підвищенні самоактуалізації та внутрішньої гармонії учасників. За допомогою трьох методик - SAT, SCL-90 та Методики Холмса і Раге - було зафіксовано суттєві зміни в психологічному стані учасників.

Зниження рівня тривожності та депресії свідчить про позитивний ефект програми на емоційну стабільність. Учасники відзначили зменшення емоційної напруги, що допомогло їм краще справлятися з щоденними стресорами та адаптуватися до змін у професійному та особистому житті.

Зниження стресового навантаження за шкалою Холмса і Раге підтвердило, що учасники стали більш стресостійкими після проходження програми. Це також вказує на позитивний вплив психокорекції на зменшення професійного стресу, що часто є основним чинником, який сприяє розвитку кризових переживань.

Покращення показників самоактуалізації в результаті корекційної роботи підтверджує ефективність програми у підвищенні рівня внутрішньої гармонії та самоприйняття учасників. Психокорекційні методи, що базуються на ресурсній

моделі (наприклад, модель BasicPh), виявилися ефективними у розвитку внутрішньої стійкості та саморозуміння у людей середнього віку.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що програма психокорекції, орієнтована на розвиток особистісних ресурсів управлінців у період кризи середини життя, показала свою високу ефективність. Завдяки комплексу методів, спрямованих на зниження стресу та тривожності, покращення емоційної стійкості та підвищення рівня самоактуалізації, учасники змогли досягти значних позитивних змін у своєму психоемоційному стані, що позитивно вплинуло на їх професійну діяльність та загальне благополуччя.

Таким чином, розроблена програма психокорекції може бути успішно використана для підтримки управлінців, що переживають кризу середини життя, в процесі їх адаптації до нових умов, підвищення їх емоційної стійкості та досягнення внутрішньої гармонії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артемова О.І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах / О.І. Артемова // Український науковий журнал «Освіта регіону». – 2014. – № 3. – С. 97–99.
2. Безверхий Щ.С., Грабіщук С.В. Розвиток самоактуалізації жінки в професійній діяльності. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. 2016. № 21, Вип.3. С. 28-38
3. Безтелесна Л. І., Печенюк А. В. Управління професійним розвитком науково-педагогічних працівників: монографія. Рівне : НУВГП, 2016. 198 с.
4. Боднар О.В. Дослідження двох типів жіночої ідентичності: домогосподарка та ділова жінка. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2018. № 3(47). Т.3. С5-12
5. Бушуєва Т.В. Зв'язок особистісних особливостей та копінг стратегій жінок у період зрілості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: психологічні науки: зб. Наук. Праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Вип. 6(51).
6. Варій М.Й. Психологія особистості: навчальний посібник для ВНЗ \ М.Й. Варій; Міністерство освіти і науки України; Львівський державний університет внутрішніх справ. – Київ: Центр учбової літератури, 2018
7. Васильєв Я. В. Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості: навчальний посібник / Я. В. Васильєв, В. І. Каневський. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. – 88 с.
8. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018. Т.40. С.33-49.
9. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. Проблеми сучасної психології, 2013, 2, 20-25.

10. Володарська Н. Д. Розвиток світоглядних орієнтацій в процесі самотворення особистості // Самотворення у розвитку особистості: науково-методичний посібник / за редакцією Л. З. Сердюк. Київ: Педагогічна думка, 2015. С.27-40
11. Гавриловська К.П./ Гендерні відмінності у прагненні до особистісного зростання/К.П. Гавриловська, П.С. Климчук//Наука і освіта. 2014.-№5.-с. 121-125
12. Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення / В.О. Гомонюк // Materialy IX Międzynarodowej naukowi-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI powieka – 2013». – Volume 22: Psychologia i socjologia. Politologija. – Przemisl: Nauka i studia, 2013. – S. 21 – 26.
13. Дворніченко Л.Л. Філософсько-психологічні аспекти професійної орієнтації та самореалізації особистості в сучасному світі праці / Л.Л. Дворніченко // Психологія і особистість. Науковий журнал. – 2015. – № 2 (8) Ч. 1. – С. 272-283.
14. Дзюба Т.М., Коваленко О.Г. психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т.М. Дзюба,О.Г. Коваленко; за ред. В.Ф Моргуна.П., 2013. 172с.
15. Зеленін В.В. Психологічний аналіз зв‘язків професійної самоактуалізації та професійно-значущих якостей музикантів-виконавців на різних етапах фахового становлення / В.В. Зеленін // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2014. – Т. 11. – № 9. – С. 367–383.
16. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016.
17. Іванцова Н. Б. Генеза професійної спрямованості практичного психолога : навч.- метод. посіб. / Н. Б. Іванцова. – Київ : Видавничий Дім «Слово», 2013. – 344 с.

18. Казакова Т. С. Особливості стимулювання персоналу до професійного самовдосконалення у закладах вищої освіти. Науковий журнал "Вісник Одеського національного університету. Економіка". Том 23. Випуск 5 (70) 2018. С. 125-129.
19. Казакова Т. С. Розвиток професійної кар'єри на основі узгодження інтересів закладу вищої освіти і кар'єрних стратегій індивіда. Науковий журнал «Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: «Економіка і менеджмент». № 33. 2018. С. 90-95.
20. Казакова Т. С. Сучасні моделі корпоративного управління. Механізми, стратегії, моделі та технології управління економічними системами за умов інтеграційних процесів: теорія, методологія, практика: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. 8-10 жовтня 2015 р. Хмельницький. 2015. С. 24–26.
21. Казакова Т. С. Успішна професійна кар'єра працівників як запорука інноваційного розвитку підприємства. Стратегія інноваційного розвитку економіки: бізнес, наука, освіта: матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції. 16 - 20 травня 2017 р. Харків. 2017. С. 168–172.
22. КАНЦИР, Д. П. Кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступення магістр Особливості потребової сфери особистості, що самореалізується. 2021. URL: http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/bitstream
23. Карамушка Л.М. Самоактуалізація менеджерів у професійно-управлінській діяльності (на матеріалі діяльності комерційних організацій) : монографія / Л.М. Карамушка, М.Г. Ткалич. – Запоріжжя : Просвіта, 2009. – 262 с.
24. Кизименко, Л. Д. / Соціально-психологічний образ успішного фахівця як чинник професіоналізації студентської молоді (doctoral dissertation, національний університет «львівська політехніка), Львів: 2016 – 261 с.
25. Кононенко О.І. Психологічні особливості особистості періоду пізньої зрілості / О.І. Кононенко // Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. – 2014.- Т.19. Психологія. –віп.4(34). –С.24-28.

26. Криза середнього віку: Жіноча версія. Електронний ресурс. Режим доступу https://womo.ua/kriza-serednogo-viku-zhinocha-versiya/?amp=1.- 2022
27. Курова А.В. Деякі аспекти суб'єктивного благополуччя особистості. Вісник Одеського національного університету імені І. Мечникова, 2014, 1(31), С.174-179.
28. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості / Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої. – К.:ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. – Том 2, вип. 5. - С. 131-138
29. Лукасевич О.А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. Проблеми сучасної психології, 2017, 12, С.110-114.
30. Максименко С. Д. Теорія психології нужди / С. Д. Максименко // Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. унту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за ред.: С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 25. – Кам'янецьПодільський: Аксіома, 2014 – С.7 – 18.
31. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості / С.Д. Максименко. – К. : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. – 240 с.
32. Маннапова Е. Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1, Т. 2. С. 75-78
33. Мірошник З.М. Особистісна зрілість в структурі особистості практичного психолога. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. – Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. – 220 с.
34. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1: колективна монографія (кол. Авт.: наук. Ред.. З.М. Мірошник, Л.В. Потапчук та ін.. Кривий Ріг: вид. Р.А.Козлов, 2019.-220с
35. Партико Т.Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. Психологія і особистість. 2016 №2(10) Ч.1. С.83-96

36. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал,2017, 1(3), 80–104.
37. Предко Д. Є., Д. І. Ларін Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. Психологічний часопис. 2017. № 4(8). С. 76-86.
38. Психологія переживання подій: збірник наукових праць / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 190 с.
39. Сердюк Л.З., Купрєєва О.І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481-491
40. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навч.-метод. посібн. Київ : «Україна». 2015. 176 с.
41. Стрілецька І.І. Самоактуалізація як інтегративна риса особистості / І.І. Стрілецька // Науковий вісник Херсонського державного університету. – Сер.: Психолофйцгічні науки. – 2013. – № 2. – С. 32–34.
42. Титаренко Т. Життєтворення особистості у психологічній спадщині В.А. Роменця / Тетяна Титаренко // Психологія і суспільство: український теоретико-методологічний соціо
43. Ткалич М.Г. Психолого-організаційні детермінанти самоактуалізації менеджерів комерційних організацій: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.10 / М.Г. Ткалич ; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. - К., 2006. - 20 с.
44. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / В.Франкл; (пер. З англ.. О. Замойської).- Харків, 2016.-160с. гуманітарний часопис.-2016.-№2.- с.73-83
45. Чиханцова О.А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я / О.А. Чиханцова// Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016

року) / За ред. Академіка НАПН України С.Д. Максименка. – К., 2016. – 629 с.

46. Чуйко Г., Комісарик М. Проблема життєвих криз особистості у психології. Психологічний журнал. 2019. № 1 (21). С. 41–55
47. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: A prospective study. Journal of Personality and Social Psychology. 1982. №42(1). P. 168–177. https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168
48. Levinson D. J. The seasons of a woman's life: A fascinating exploration of the events, thoughts, and life experiences that all women share. Ballantine Books. 2011. 454 p
49. Liddon L., Kingerlee R., Barry J.A. Gender differences in preferences for psychological treatment, coping strategies and triggers to help – seeking British Journal of Clinical Psychology. 2018. T.57. №1 P.42-58.
50. Maddi S/ Hardiness:An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology, 2004. – Apr.44. – P.-279-298
51. MacDonald D/K/ Crisis Theory and Types of Crisis. 2016. Режим доступу: http://dustinkmacdonald.com/crisis-theory-types-crisis/
52. Rogers T. J., Alderman B. L., Landers D. M. Effects of life-event stress and hardiness on peripheral vision in a real-life stress situation. Behavioral medicine. 2003. №29(1).P.21-26. https://doi.org/10.1080/08964280309596171

ДОДАТКИ

Додаток А

Інструкція до проведення тесту SCL-90

Мета тесту:

SCL-90 (Symptom Checklist-90) – це опитувальник для оцінки психологічного стану особистості та виявлення наявності різних психопатологічних симптомів. Він використовується для первинної діагностики, моніторингу динаміки лікування та дослідження загального психічного стану.

Порядок проведення тестування:

1. Підготовка до тестування:
    - Забезпечте спокійну, тиху атмосферу без відволікаючих факторів.
    - Переконайтеся, що респондент розуміє мету тесту та дає добровільну згоду на участь.
    - Поясніть, що результати залишаються конфіденційними і будуть використані лише з дослідницькою або терапевтичною метою.
2. Інструкція для респондента:
    - «Вам буде запропоновано серію тверджень, що описують різні емоційні та фізичні відчуття, які людина може відчувати. Ваше завдання – оцінити, наскільки ці відчуття турбували вас протягом останніх 7 днів, включаючи сьогодні.
    - Для кожного твердження оберіть один із п'яти варіантів відповіді:
        1. Ніколи (0)
        2. Рідко (1)
        3. Іноді (2)
        4. Часто (3)
        5. Дуже часто (4)
    - Відповідайте щиро та без вагань. Це допоможе точніше зрозуміти ваш психологічний стан.»
3. Процес тестування:
    - Респонденту надається опитувальник (на папері або в електронному вигляді).
    - У середньому виконання тесту займає 15-20 хвилин.
    - Перевірте, щоб усі пункти були заповнені.
4. Обробка результатів:
    - Підрахуйте середнє значення для кожного з дев’яти шкал (соматизація, нав’язливість, міжособистісна чутливість тощо).
    - Обчисліть загальний індекс психологічного дистресу (Global Severity Index, GSI).
5. Інтерпретація:
    - Оцініть отримані показники, враховуючи норму для даної популяції та клінічний контекст.
    - У разі значного відхилення результатів рекомендуйте звернення до спеціаліста.

Список питань SCL-90:

1. Головний біль.
2. Нервозність або внутрішнє напруження.

3. Легке дратування або роздратованість.
4. Відчуття самотності, ізольованості від інших.
5. Відчуття слабкості в усьому тілі.
6. Проблеми зі сном (важко заснути або часті пробудження).
7. Страх втрати контролю над собою.
8. Відчуття своєї неповноцінності або провини.
9. Страх смерті.
10. Біль у грудях.
11. Відчуття, що вас не розуміють оточуючі.
12. Нездатність зосередитися.
13. Підвищене потовиділення без фізичних зусиль.
14. Думки про те, що вас переслідують або обговорюють.
15. Відчуття нереальності того, що відбувається навколо.
16. Раптові напади паніки.
17. Постійне переживання через здоров’я.
18. Відчуття, що ніхто не може допомогти.
19. Біль у шлунку.
20. Часті зміни настрою без причини.
21. Відчуття чужорідності власного тіла.
22. Труднощі в спілкуванні з людьми.
23. Різка втрата інтересу до того, що раніше приносило задоволення.
24. Відчуття, що вам важко бути собою.
25. Страх зробити щось ганебне.
26. Біль у нижній частині спини.
27. Почуття, що ви не можете довіряти людям.
28. Часте відчуття безпорадності.
29. Відчуття злості або гніву, яке важко контролювати.
30. Біль у руках або ногах.
31. Відчуття, що вас легко ображають.
32. Постійні думки про те, що могло б статися (нав’язливі думки).
33. Відчуття, що ви не контролюєте свої думки.
34. Відчуття напруги в шиї або плечах.
35. Втрата апетиту або переїдання.
36. Відчуття, що все здається безглуздим.

37. Страх, що ви можете завдати шкоди собі або іншим.
38. Постійне відчуття фізичної втоми.
39. Думки про те, що життя не має сенсу.
40. Відчуття, що ваші думки не належать вам.
41. Постійне очікування найгіршого.
42. Страх перед майбутнім.
43. Відчуття, що ви стали іншою людиною.
44. Роздратування через незначні події.
45. Біль у голові, який не минає.
46. Постійне бажання бути на самоті.
47. Відчуття, що інші не розуміють ваші потреби.
48. Зниження сексуального потягу.
49. Постійний страх невдачі.
50. Проблеми з травленням (біль, здуття тощо).
51. Відчуття, що ви не можете відпочити.
52. Нав’язливі дії, які ви не можете контролювати.
53. Різкі перепади емоційного стану.
54. Відчуття, що вас постійно критикують.
55. Зайва недовіра до інших людей.
56. Відчуття, що ваше тіло функціонує ненормально.
57. Думки про те, що вам краще бути мертвим.
58. Труднощі в прийнятті рішень.
59. Раптові припливи або відчуття жару.
60. Відчуття, що інші сміються над вами.
61. Відчуття паніки в людних місцях.
62. Страх втратити контроль над своїм тілом.
63. Часті сумніви у своїх діях.
64. Постійний страх за своїх близьких.
65. Проблеми з концентрацією на роботі або навчанні.
66. Відчуття, що ви нічого не вартий.
67. Нав’язливі образи або уявлення, які вас турбують.
68. Відчуття, що ви не здатні контролювати свої емоції.
69. Постійне бажання плакати.
70. Відчуття, що інші використовують вас у своїх цілях.

71. Страх вийти з дому.
72. Почуття провини за минулі вчинки.
73. Часті тривожні думки.
74. Відчуття, що ви не можете впоратися з життєвими проблемами.
75. Зниження здатності отримувати задоволення від життя.
76. Постійне очікування небезпеки.
77. Думки про смерть або помирання.
78. Відчуття, що інші люди краще за вас.
79. Постійне бажання залишити все і втекти.
80. Біль у грудях під час хвилювання.
81. Постійний страх зробити помилку.
82. Відчуття, що вас нехтують.
83. Постійне бажання спокою і тиші.
84. Страх перед майбутніми змінами.
85. Відчуття, що ви в пастці.
86. Проблеми з диханням (задишка, напади задухи).
87. Постійне бажання, щоб все залишалося без змін.
88. Зайве переживання через здоров’я.
89. Відчуття розгубленості.
90. Думки про те, що ви не потрібні іншим.

Додаток Б

Самоактуалізаційний тест - SAT

Опитувальник особистісної орієнтації (Personal Orientation Inventory – POI) був створений Евереттом Шостромом у 1963 році, тест призначений для вимірювання самоактуалізації як багатовимірної величини. Розвиваючи ідею А. Маслоу, Шостром дає свої характеристики самоактуалізуючої особистості. Багато в чому прояви самоактуалізації він пов'язує з поняттями "компетентність у часі" та "опора на себе". На його думку, самоактуалізуюча особистість є найбільш компетентною в часі. Вона має справу з життям цілком у теперішньому, хоча використовує минуле та майбутнє, щоб надати сьогоденню більше сенсу.

Самоактуалізаційний тест побудований за тим же принципом, що і POI (методика тесту адаптована авторами: Альошина, Гозман та ін.).

Текст

1.)
а) Я вірю в себе тільки тоді, коли відчуваю, що можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною.
б) Я вірю в себе навіть тоді, коли відчуваю, що не можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною.
2.)
а) Я часто соромлюся, коли мені кажуть компліменти.
б) Я рідко соромлюся, коли мені кажуть компліменти.
3.)
а) Мені здається, що людина може прожити своє життя так, як їй хочеться.
б) Мені здається, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як їй хочеться.
4.)
а) Я завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів.
б) Я далеко не завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів.
5.)
а) Я відчуваю докори совісті, коли серджуся на тих, кого люблю.
б) Я не відчуваю докорів совісті, коли серджусь на тих, кого люблю.
6.)
а) У складних ситуаціях треба діяти вже випробуваними способами, оскільки це гарантує успіх.
б) У складних ситуаціях треба завжди шукати принципово нові рішення.
7.)
а) Для мене важливо, чи поділяють інші мою точку зору.
б) Для мене не надто важливо, чи поділяють інші мою точку зору.
8.)
а) Мені здається, що людина повинна спокійно ставитися до того неприємного, що вона може почути про себе від інших.
б) Мені зрозуміло, коли люди ображаються, почувши щось неприємне про себе.
9.)
а) Я можу без жодних докорів совісті відкласти до завтра те, що я повинен зробити сьогодні.
б) Мене мучать докори совісті, якщо я відкладаю до завтра те, що я маю зробити сьогодні.
10.)
а) Іноді я буваю такий злий, що мені хочеться "кидатися" на людей.
б) Я ніколи не буваю злий настільки, щоб мені хотілося "кидатися" на людей.
11.)
а) Мені здається, що в майбутньому на мене чекає багато хорошого.
б) Мені здається, що моє майбутнє обіцяє мені мало хорошого.

12.)
а) Людина повинна залишатися чесною у всьому і завжди.
б) Бувають ситуації, коли людина має право бути нечесною.
13.)
а) Дорослі ніколи не повинні стримувати допитливість дитини, навіть якщо її задоволення може мати негативні наслідки.
б) Не варто заохочувати зайву цікавість дитини, коли вона може призвести до поганих наслідків.
14.)
а) У мене часто виникає потреба знайти обґрунтування тим своїм діям, які я вчиняю просто тому, що мені цього хочеться.
б) У мене майже ніколи не виникає потреби знайти обґрунтування тих своїх дій, які я вчиняю просто тому, що мені цього хочеться.
15.)
а) Я всіляко намагаюся уникати прикростей.
б) Я не прагну завжди уникати прикростей.
16.)
а) Я часто відчуваю занепокоєння, думаючи про майбутнє.
б) Я рідко відчуваю занепокоєння, думаючи про майбутнє.
17.)
а) Я не хотів би відступати від своїх принципів навіть заради того, щоб зробити щось, за що люди були б мені вдячні.
б) Я хотів би зробити щось, за що люди були б вдячні мені, навіть якщо заради цього потрібно було б дещо відійти від своїх принципів.
18.)
а) Мені здається, що велику частину часу я не живу, а ніби готуюся до того, щоб по-справжньому почати жити в майбутньому.
б) Мені здається, що більшість часу я не готуюся до майбутнього “справжнього” життя, а живу по-справжньому вже зараз.
19.)
а) Зазвичай я висловлюю і роблю те, що вважаю за потрібне, навіть якщо це загрожує ускладненнями у стосунках з другом.
б) Я намагаюся не говорити і не робити такого, що може загрожувати ускладненнями у стосунках з другом.
20.)
а) Люди, які виявляють підвищений інтерес до всього світу, іноді мене дратують.
б) Люди, які виявляють підвищений інтерес до всього світу, завжди викликають у мене симпатію.
21.)
а) Мені не подобається, коли люди проводять багато часу в безплідних мріях.
б) Мені здається, що немає нічого поганого в тому, що люди витрачають багато часу на безплідні мрії.
22.)
а) Я часто замислююся над тим, чи відповідає моя поведінка ситуації.
б) Я рідко замислююся над тим, чи відповідає моя поведінка ситуації.
23.)
а) Мені здається, що будь-яка людина за своєю природою здатна долати ті труднощі, які ставить перед нею життя.
б) Мені здається, що не кожна людина за своєю природою здатна долати ті труднощі, які ставить перед нею життя.
24.)
а) Головне у нашому житті – це створювати щось нове.

б) Головне в нашому житті – приносити людям користь.
25.)
а) Мені здається, що було б краще, якби у більшості чоловіків переважали традиційно чоловічі риси характеру, а у жінок – традиційно жіночі.
б) Мені здається, що було б краще, якби і чоловіки і жінки поєднували в собі і традиційно чоловічі, і традиційно жіночі властивості характеру.
26.)
а) Дві людини найкраще ладнають між собою, якщо кожна з них намагається насамперед принести задоволення іншому на противагу вільному висловленню своїх почуттів.
б) Дві людини найкраще ладнають між собою, якщо кожна з них намагається насамперед висловити свої почуття на противагу прагненню принести задоволення іншому.
27.)
а) Жорстокі та егоїстичні вчинки, які роблять люди, є природними проявами їхньої людської природи.
б) Жорстокі та егоїстичні вчинки, які роблять люди, не є проявами їхньої людської природи.
28.)
а) Здійснення моїх планів у майбутньому багато в чому залежить від того, чи будуть у мене друзі.
б) Здійснення моїх планів у майбутньому лише незначною мірою залежить від того, чи будуть у мене друзі.
29.)
а) Я впевнений у собі.
б) Я не впевнений у собі.
30.)
а) Мені здається, що найціннішим для людини є улюблена робота.
б) Мені здається, що найціннішим для людини є щасливе сімейне життя.
31.)
а) Я ніколи не пліткую.
б) Іноді мені подобається пліткувати.
32.)
а) Я мирюся з протиріччями у собі.
б) Я не можу миритися з протиріччями у собі.
33.)
а) Якщо незнайома людина надасть мені послугу, то я почуваюсь зобов'язаним їй.
б) Якщо незнайома людина надасть мені послугу, то я не почуваюся зобов'язаним їй.
34.)
а) Іноді мені важко бути щирим, навіть коли мені цього хочеться.
б) Мені завжди вдається бути щирим, коли мені цього хочеться.
35.)
а) Мене рідко турбує почуття провини.
б) Мене часто турбує почуття провини.
36.)
а) Я постійно відчуваю себе зобов'язаним робити все, що від мене залежить, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.
б) Я не відчуваю себе зобов'язаним робити все, що від мене залежить, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.
37.)
а) Мені здається, що кожна людина повинна мати уявлення про основні закони фізики.
б) Мені здається, що багато людей можуть обійтися без знання законів фізики.
38.)
а) Я вважаю за необхідне дотримуватися правила "не марнувати часу задарма".
б) Я не вважаю за необхідне дотримуватися правила "не марнувати часу задарма".

39.)
а) Критичні зауваження на мою адресу знижують мою самооцінку.
б) Критичні зауваження на мою адресу не знижують мою самооцінку.
40.)
а) Я часто переживаю через те, що зараз не роблю нічого значного.
б) Я рідко переживаю через те, що зараз не роблю нічого значного.
41.)
а) Я вважаю за краще залишати приємне "на потім".
б) Я не залишаю приємне "на потім".
42.)
а) Я часто приймаю спонтанні рішення.
б) Я рідко приймаю спонтанні рішення.
43.)
а) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття, навіть якщо це може призвести до якихось неприємностей.
б) Я намагаюся не висловлювати відкрито своїх почуттів у тих випадках, коли це може призвести до якихось неприємностей.
44.)
а) Я не можу сказати, що я собі подобаюсь.
б) Я можу сказати, що я собі подобаюсь.
45.)
а) Я часто згадую про неприємні для мене речі.
б) Я рідко згадую про неприємні для мене речі.
46.)
а) Мені здається, що люди повинні відкрито виявляти у спілкуванні з іншими своє невдоволення ними.
б) Мені здається, що у спілкуванні з іншими люди повинні приховувати своє невдоволення ними.
47.)
а) Мені здається, що я можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.
б) Мені здається, що я не можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.
48.)
а) Мені здається, що поглиблення у вузьку спеціалізацію є необхідним для справжнього вченого.
б) Мені здається, що поглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою..
49.)
а) При визначенні того, що добре, а що погано, для мене важлива думка інших людей.
б) Я намагаюся сам визначити, що добре, а що погано.
50.)
а) Мені буває важко відрізнити кохання від простого сексуального потягу.
б) Я легко відрізняю кохання від простого сексуального потягу.
51.)
а) Мене постійно хвилює проблема самовдосконалення.
б) Мене мало хвилює проблема самовдосконалення.
52.)
а) Досягнення щастя може бути метою людських відносин.
б) Досягнення щастя – це головна мета людських стосунків.
53.)
а) Мені здається, я можу цілком довіряти своїм власним оцінкам.
б) Мені здається, я не можу довіряти повною мірою своїм власним оцінкам.
54.)
а) За необхідності людина може досить легко позбавитися своїх звичок.

б) Людині вкрай важко позбутися своїх звичок.
55.)
а) Мої почуття іноді дивують мене самого.
б) Мої почуття ніколи не наражають мене на подив.
56.)
а) У деяких випадках я вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що вона мені здається дурною і нецікавою.
б) Я ніколи не вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що вона мені здається дурною і нецікавою.
57.)
а) Можна судити з боку, наскільки щасливо складаються стосунки між людьми.
б) Спостерігаючи з боку, не можна сказати, наскільки вдало складаються відносини для людей.
58.)
а) Я часто перечитую книги, які мені сподобалися, по кілька разів.
б) Я думаю, що краще прочитати якусь нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаного.
59.)
а) Я дуже захоплений своєю роботою.
б) Я не можу сказати, що захоплений своєю роботою.
60.)
а) Я незадоволений своїм минулим.
б) Я задоволений своїм минулим.
61.)
а) Я почуваюся зобов'язаним завжди говорити правду.
б) Я не почуваюся зобов'язаним завжди говорити правду.
62.)
а) Існує дуже мало ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти
б) Існує безліч ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти.
63.)
а) Прагнучи розібратися в характері та почуттях оточуючих, люди часто бувають зайве безтактні.
б) Прагнення розібратися в характері та почуттях оточуючих природно для людини і тому може виправдати нетактовність.
64.)
а) Зазвичай я засмучуюсь через втрату або поломку речей, що подобаються мені.
б) Зазвичай я не засмучуюсь через втрату або поломку речей, що подобаються мені..
65.)
а) Я почуваюся зобов'язаним чинити так, як від мене очікують оточуючі.
б) Я не відчуваю себе зобов'язаним чинити так, як від мене очікують оточуючі.
66.)
а) Інтерес до себе завжди необхідний людини.
б) Зайве самокопання іноді має погані наслідк.
67.)
а) Іноді я боюся бути самим собою.
б) Я ніколи не боюся бути самим собою.
68.)
а) Більшість того, що мені доводиться робити, приносить мені задоволення.
б) Лише небагато з того, що я роблю, приносить мені задоволення.
69.)
а) Лише марнославні люди думають про свої переваги і не думають про недоліки.
б) Не тільки марнославні люди думають про свої переваги.
70.)

а) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
б) Я маю право чекати від інших, щоб вони оцінили те, що я роблю для них.
71.)
а) Людина повинна каятися у своїх вчинках.
б) Людина зовсім не обов'язково повинна каятися у своїх вчинках.
72.)
а) Мені потрібні обґрунтування для прийняття моїх почуттів.
б) Зазвичай мені не потрібні жодні обґрунтування для прийняття моїх почуттів.
73.)
а) У більшості ситуацій я перш за все хочу зрозуміти, чого я сам хочу.
б) У більшості ситуацій я насамперед намагаюся зрозуміти, чого хочуть оточуючі.
74.)
а) Я намагаюся ніколи не бути “білою вороною”.
б) Я дозволяю собі бути "білою вороною".
75.)
а) Коли я подобаюся сам собі, мені здається, що я подобаюся всім навколишнім.
б) Навіть коли я подобаюся сам собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
76.)
а) Моє минуле значною мірою визначає моє майбутнє.
б) Моє минуле дуже слабо визначає моє майбутнє.
77.)
а) Часто буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.
б) Досить рідко буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.
78.)
а) Ті зусилля і витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані, оскільки вони приносять користь людям.
б) Ті зусилля і витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані хоча б тим, що вони приносять людині емоційне задоволення.
79.)
а) Мені завжди потрібно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.
б) Мені не завжди потрібно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.
80.)
а) Я довіряю тим рішенням, які приймаю спонтанно.
б) Я не довіряю тим рішенням, які приймаю спонтанно.
81.)
а) Мабуть, я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
б) Мабуть, я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
82.)
а) Досить часто мені буває нудно.
б) Мені ніколи не буває нудно.
83.)
а) Я часто виявляю свою прихильність до людини, незалежно від того, чи вона взаємна.
б) Я рідко виявляю свою прихильність до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.
84.)
а) Я легко приймаю ризиковані рішення.
б) Зазвичай мені буває важко приймати ризиковані рішення.
85.)
а) Я намагаюся у всьому і завжди чинити чесно.
б) Іноді я вважаю за можливе шахрайство.
86.)
а) Я готовий примиритися зі своїми помилками.

б) Мені важко примиритися зі своїми помилками.
87.)
а) Зазвичай я почуваюся винним, коли роблю егоїстично.
б) Зазвичай я не почуваюся винним, коли роблю егоїстично.
88.)
а) Діти повинні розуміти, що вони не мають тих прав і привілеїв, що дорослі.
б) Дітям не обов'язково усвідомлювати, що вони не мають тих прав і привілеїв, що дорослі.
89.)
а) Я добре знаю, які почуття я здатний відчувати, а які ні.
б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатний відчувати, а які ні.
90.)
а) Я думаю, що більшості людей можна довіряти
б) Я думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
91.)
а) Минуле, сьогодення та майбутнє видаються мені як єдине ціле.
б) Моє сьогодення видається мені слабко пов'язаним з минулим і майбутнім.
92.)
а) Я волію проводити відпустку подорожуючи, навіть якщо це пов'язано з великими незручностями.
б) Я волію проводити відпустку спокійно, в комфортних умовах.
93.)
а) Буває, мені подобаються люди, чию поведінку я не схвалюю.
б) Мені майже ніколи не подобаються люди, чию поведінку я не схвалюю.
94.)
а) Людям від природи властиво розуміти одне одного.
б) За своєю природою людині властиво дбати про свої власні інтереси.
95.)
а) Мені ніколи не подобаються сальні жарти.
б) Мені іноді подобаються сальні жарти.
96.)
а) Мене люблять тому, що я сам здатний кохати.
б) Мене люблять тому, що я намагаюся заслужити на любов оточуючих.
97.)
а) Мені здається, що емоційне та раціональне в людині не суперечать одне одному.
б) Мені здається, що емоційне та раціональне в людині суперечать одне одному.
98.)
а) Я почуваюся впевненим у стосунках з іншими людьми.
б) Я почуваюся невпевненим у стосунках з іншими людьми.
99.)
а) Захищаючи власні інтереси, люди часто ігнорують інтереси оточуючих.
б) Захищаючи власні інтереси, люди зазвичай не забувають про інтереси оточуючих.
100.)
а) Я завжди можу покластися на свої здібності орієнтуватися у ситуації.
б) Я далеко не завжди можу покластися на свої здібності орієнтуватися у ситуації.
101.)
а) Я вважаю, що здатність до творчості – природна властивість людини.
б) Я вважаю, що далеко не всі люди обдаровані природою здатністю до творчості.
102.)
а) Зазвичай я не засмучуюся, якщо мені не вдається досягти досконалості в чомусь.
б) Я часто засмучуюсь, якщо мені не вдається домогтися досконалості в чомусь.
103.)
а) Іноді я боюся здатися надто ніжним.

б) Я ніколи не боюся здатися надто ніжним.
104.)
а) Мені легко змиритися зі своїми слабкостям.
б) Мені важко змиритися зі своїми слабкостями.
105.)
а) Мені здається, що я маю добиватися досконалості у всьому, що я роблю.
б) Мені не здається, що я маю добиватися досконалості у всьому, що я роблю.
106.)
а) Мені часто доводиться виправдовувати перед собою свої вчинки.
б) Мені рідко доводиться виправдовувати перед собою свої вчинки.
107.)
а) Вибираючи для себе якесь заняття, людина повинна зважати на те, наскільки це необхідно.
б) Людина повинна завжди займатися лише тим, що їй цікаво.
108.)
а) Я можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю.
б) Я не можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю.
109.)
а) Іноді я не проти того, щоб мною командували.
б) Мені ніколи не подобається, коли мною командують.
110.)
а) Я не соромлюся виявляти свої слабкості перед друзями.
б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
111.)
а) Я часто боюся зробити якусь помилку.
б) Я не боюся зробити якусь помилку.
112.)
а) Найбільше задоволення людина отримує, домігшись бажаного результату в роботі.
б) Найбільше задоволення людина отримує у процесі роботи.
113.)
а) Про людину ніколи з упевненістю не можна сказати, добра вона чи зла.
б) Зазвичай про людину можна сказати, добра вона чи зла.
114.)
а) Я майже завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.
б) Я далеко не завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.
115.)
а) Люди часто дратують мене.
б) Люди рідко дратують мене.
116.)
а) Моє почуття самоповаги багато в чому залежить від того, чого я досяг.
б) Моє почуття самоповаги невеликою мірою залежить від того, чого я досяг.
117.)
а) Зріла людина завжди має усвідомлювати причини кожного свого вчинку.
б) Зріла людина зовсім не обов'язково має усвідомлювати причини кожного свого вчинку.
118.)
а) Я сприймаю себе таким, яким бачать мене оточуючі.
б) Я бачу себе не зовсім таким, яким бачать мене оточуючі.
119.)
а) Буває, що я соромлюся своїх почуттів.
б) Я ніколи не соромлюся своїх почуттів.
120.)

а) Мені подобається брати участь у спекотних суперечках.
б) Мені не подобається брати участь у спекотних суперечках.
121.)
а) У мене не вистачає часу на те, щоб стежити за новинками у світі мистецтва та літератури.
б) Я постійно стежу за новинками у світі мистецтва та літератури.
122.)
а) Мені завжди вдається керуватися в житті своїми власними почуттями та бажаннями.
б) Мені не часто вдається керуватися в житті своїми власними почуттями та бажаннями.
123.)
а) Я часто керуюсь загальноприйнятими уявленнями у вирішенні моїх особистих проблем.
б) Я рідко керуюсь у вирішенні моїх особистих проблем загальноприйнятими уявленнями.
124.)
а) Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людина повинна мати певні знання в цій галузі.
б) Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людині не обов'язково мати певні знання в цій галузі.
125.)
а) Я боюся невдач.
б) Я не боюся невдач.
126.)
а) Мене часто турбує питання про те, що станеться у майбутньому.
б) Мене рідко турбує питання, що станеться у майбутньому.

Додаток В

Методика Холмса і Раге

Методика Холмса і Раге спрямована на оцінку рівня стресу, який людина пережила протягом останнього року, через визначення кількості значущих життєвих подій. Вона базується на припущенні, що будь-які життєві зміни вимагають від людини адаптації, яка пов'язана з певним рівнем стресу.

Інструкція до проведення тесту

Мета тестування:

Методика використовується для оцінки рівня стресового навантаження та потенційного ризику розвитку психосоматичних або психологічних розладів.

Матеріали:

Опитувальник з переліком 43 життєвих подій та відповідними ваговими коефіцієнтами.

Порядок проведення:

1. **Підготовка до тестування:**
   - Забезпечте комфортну обстановку для респондента.
   - Поясніть мету тесту і запевніть респондента у конфіденційності результатів.
2. **Інструкція для респондента:**
   - «Перед вами список життєвих подій, кожна з яких оцінена у балах відповідно до її стресового впливу.
   - Ваше завдання – переглянути список і позначити ті події, які відбулися з вами протягом останніх 12 місяців.
   - Після цього підрахуйте суму балів для всіх зазначених подій.
   - Результат покаже рівень стресового навантаження, який ви пережили за цей період.»
3. **Обробка результатів:**
   - Підрахуйте загальну суму балів (Life Change Units, LCU).
   - Інтерпретуйте рівень стресу згідно з шкалою:
     - **Менше 150 балів:** низький рівень стресу, мінімальний ризик захворювань.
     - **150–299 балів:** середній рівень стресу, помірний ризик захворювань (до 50%).
     - **300 і більше балів:** високий рівень стресу, високий ризик захворювань (понад 80%).

Примітка:

Методика не враховує індивідуальну стійкість до стресу та способи подолання труднощів, тому результати слід інтерпретувати з урахуванням індивідуальних особливостей респондента.

Перелік подій і вагових коефіцієнтів (в балах):

1. Смерть чоловіка/дружини – 100
2. Розлучення – 73
3. Розрив стосунків з партнером – 65
4. Тюремне ув'язнення – 63
5. Смерть близького члена родини – 63
6. Травма або важка хвороба – 53
7. Шлюб – 50
8. Звільнення з роботи – 47
9. Відновлення стосунків з партнером – 45
10. Вихід на пенсію – 45
11. Хвороба близького члена родини – 44
12. Вагітність – 40
13. Статева дисфункція – 39
14. Поповнення у родині (народження дитини) – 39
15. Зміни на роботі (нові обов’язки) – 39
16. Зміни у фінансовому становищі – 38
17. Смерть близького друга – 37
18. Перехід на іншу роботу – 36
19. Конфлікти з чоловіком/дружиною – 35
20. Виплата великих боргів або кредитів – 31
21. Скасування іпотеки або позики – 30
22. Зміни у відповідальності на роботі – 29
23. Дитина залишила дім (одруження, переїзд) – 29
24. Проблеми з родичами чоловіка/дружини – 29
25. Видатні особисті досягнення – 28
26. Дружина/партнер починає або припиняє працювати – 26
27. Початок або закінчення навчання – 26
28. Зміни у життєвих умовах – 25
29. Перегляд особистих звичок – 24
30. Конфлікти з начальством – 23

31. Зміна графіка роботи або умов праці – 20
32. Перехід на іншу школу – 20
33. Зміни у звичках харчування – 19
34. Канікули або відпустка – 19
35. Святкування Різдва чи інших свят – 12
36. Незначні порушення закону (штрафи) – 11