

**Державний вищий навчальний заклад  
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»  
Кафедра соціальної психології**

**МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА  
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти на тему  
«ВПЛИВ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ  
ОСОБИСТОСТІ ПЕРІОДУ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ»**

**Виконав: студент 2-го курсу, групи ПС(з)-22  
спеціальності 053 «Психологія»  
Малиш О.Я.**

**Керівник: кандидат психологічних наук, доцент  
Федоришин Г.М.**

**Рецензент: Доктор філософських наук, професор  
Гоян Ігор Миколайович**

**Івано – Франківськ – 2023р.**

## Зміст

|  |    |
|--|----|
| ВСТУП .....  | 3  |
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ .....   | 6  |
| 1.2 Екзистенційна криза та її критерії.....  | 6  |
| 1.2 Життєва криза (аналіз).....  | 12 |
| 1.3 Вікові особливості осіб середнього віку.....   | 19 |
| 1.4 Життєстійкість, як необхідний елемент витримування<br>складних життєвих ситуацій .....   | 26 |
| РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ<br>ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ<br>ПЕРІОДУ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ ..... | 34 |
| 2.1 Загальна характеристика методів дослідження.....   | 34 |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів .....   | 37 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 .....  | 54 |
| РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ<br>ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ ТА ЗМІЦНЕННЮ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ.....  | 55 |
| 3.1 Екзистенційна психотерапія.....  | 55 |
| 3.2 Зміцнення життєстійкості (щоденні та стратегічні кроки) .....  | 62 |
| ВИСНОВКИ .....   | 66 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....   | 70 |

## АНОТАЦІЯ

В магістерській роботі розглядаються питання впливу екзистенційної кризи на життєстійкість особистості періоду середньої дорослості.

В першому розділі були розглянуті поняття життєвих криз, екзистенційної кризи як особливий вид сенсожиттєвої кризи, вікові особливості особистості періоду середньої дорослості, теоретичний аналіз поняття життєстійкість.

Другий розділ був присвячений практичній роботі. Для збору даних були використані “Опитувальник сенсожиттєвої кризи” К. В. Карпінського (Діагностична версія), Коротка (15-пунктів) версія “Тесту життєстійкості” В.О. Олефір, М.А. Кузнецов, А.В. Павлова, що складається з питань, які охоплюють невід’ємні елементи життєстійкості (прийняття ризику, контроль, залученість), багатовимірна модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності “BASIC Ph”. Емпіричні дослідження показали суттєвий зв'язок між екзистенційною кризою та рівнем життєстійкості особистості. Чим вищі показники сенсожиттєвої кризи в людини тим, нижчі показники життєстійкості в неї спостерігаються. Також були проведені дослідження з приводу впливу рівня життєстійкості і сенсожиттєвої кризи на різні модальності з багатовимірної моделі подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності “BASIC Ph”, які показали негативний кореляційний зв'язок між кризою і модальностями і позитивний кореляційний зв'язок між життєстійкістю і модальностями.

Третій розділ був присвячений практичним рекомендаціям з приводу подолання екзистенційної кризи та зміцненню життєстійкості за допомогою екзистенційної психотерапії і практичних завдань.

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасних реаліях про кризу та життєстійкість не говорять хіба ті, хто просто не оперують даними поняттями. Про екзистенційну кризу, як кризу сенсу і різновид життєвих криз говорили філософи ще з 19 століття, але тоді їхній голос не звучав так переконливо для більшості людей. На даному етапі свого розвитку люди в так званих розвинутих країнах, коли достаток досягається доволі швидко (переважно до 35-40 років), задають собі питання: “Заради чого жити далі?”, “Хто я в цьому житті і що від мене вимагається?”.

В країнах третього світу ці питання мабуть би ніколи і не звучали, так як питання виживання витісняє питання сенсу, але завдяки розвитку інтернету та соціальних мереж “говорячі” голови з екранів телефонів та комп'ютерів обов'язково підкинуть ці питання тим, хто здавалось би не має часу роздумувати над ними. Війна в Україні та в інших частинах світу додали своїх внесків в ці непрості запитання і ще більше актуалізували тривогу пов'язану з ними. “Як прожити це життя?”, “Для чого його проживати?”, “Яка ціль мого існування?” Ці питання в різних варіаціях турбують людей, які вже прожили половину життя.

Кажуть є два важливі дні в житті людини: перший день - це день коли вона народилась, а другий коли зрозуміла для чого вона народилась. Саме практичними питаннями, що стосуються сенсу життя займались філософи-екзистенціалісти. Екзистенціалісти або філософи існування (фр. *existentialisme* від лат. *exsistentia* — існування) були людьми, які досліджували людину як унікальну духовну істоту, яка має властивість обирати власний життєвий шлях. Основне в екзистенції на їхні думку - це свобода, свобода вибору і відповідальність за цей вибір. Також важливими питаннями їхнього дослідження були питання сенсу та страждань.

В основі своєї екзистенційний напрямок вказує на те, що це один із найбільш людино-центрованих та особистісно-орієнтованих напрямів сучасної психології, який прагне не просто пояснити саму людина, але допомогти якісно прожити життя в контактi з усіма данностями екзистенції. [2]

Екзистенційна криза та екзистенційний поворот були постійними темами роздумів мислителів та філософів і місцями навіть гарячих диспутів. Питання життєвих, зокрема екзистенційних криз цікавили таких філософів як: Серен К'єркегор, Мартін Гайдеггер, Карл Ясперс, Альбер Камю, Жана-Поля Сартра, а також психологів та психотерапевтів, які ввібрали в себе ці філософські ідеї: Ролло Мейя, Віктора Франкла, Людвіга Бінсвангера, Джеймса Бьюдженталя, Ірвіна Ялома, Еммі Ван Дорцен, Альфрід Ленгле та інших.

**Об'єкт дослідження:** є екзистенційна криза, як особливий вид життєвих криз, з якими зіштовхується людина в середині життя або в період середньої дорослості.

**Предметом дослідження:** є вплив екзистенційної кризи на життєстійкість особистості періоду середньої дорослості.

**Мета:** визначити можливі зв'язки між переживанням екзистенційної кризи та життєстійкісними показниками особистості періоду середньої дорослості.

**Гіпотеза дослідження:** При високому рівні екзистенційної кризи знижується рівень життєстійкості у осіб періоду середньої дорослості, а при низькому рівні кризи життєстійкість залишається на достатньому рівні.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково літературу про екзистенційну кризу та життєстійкість
2. Підібрати інструменти для проведення емпіричного дослідження
3. Розробити практичні рекомендації по подоланню екзистенційної кризи та зміцненню життєстійкості.

## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ

### 1.2 Екзистенційна криза та її критерії

“Кожен повинен пізнати себе, тобто свою природу, чого вона шукає, куди веде...” Григорій Сковорода [9, с. 335]

Переходи і трансформації є невід'ємною частиною еволюції людини, і без них життя було б повною стагнацією. Але далеко не завжди ці життєві переходи є легкими, особливо це стосується тих, які приходять неочікувано, які ми не обираємо і котрі іноді руйнують саме бачення життя. І навіть знаючи те, що такі періоди в кінцевому результаті можуть призвести до росту людини, трансформації її погляду на життя та зміну її поведінки, первинно вони вводять людину в стан невизначеності та іноді розпачу. [46 с. 106]

Такі періоди ми називаємо кризами. Кризи - це такі стресові і (або) складні життєві періоди, коли ми розуміємо що залишились без всього того що для нас було звичним, безпечним та зрозумілим. Це невизначеність, нестабільність, коли здається можливо будь що. І тривожить те, що ми не знаємо, що саме може відбутись і чим це все може закінчитись. Китайська діаграма кризи складається з двох частин: небезпеки і можливості. Але той, хто проживає кризу думає точно не про можливості, а про загрози, а ще більше про невизначеність і знання, які б допомогли справитись з цим станом. Можливо тому найчастіше саме в такі періоди люди шукають допомогу у психологів та психотерапевтів.

Екзистенційною кризу робить той факт, що при переживанні певних життєвих подій, людина не просто щось чи когось втрачає, а вона ніби втрачає фундаментальну опору, орієнтири, з'являються запитання про які раніше ніхто не думав, ставляться під сумнів цінності, втрачається сенс життя. Основне запитання “Для чого я живу?” і похідні від нього: “Як жити далі?”, “Куди рухатись?” та навіть “Хто я в цьому житті”, коли не отримують відповіді можуть вкрасти мотивацію до життя загалом.

Екзистенційну кризу можна впевнено назвати кризою сенсу. Часто в цей період через певні життєві труднощі, через втому від звичного сірого життя (яке може бути доволі успішним відповідно до культурних рамок), через серйозні помилки людина починає сумніватись у цінності того що має, того чого прагнула, важливих ще вчора ідеалів та прикладів для наслідування і як результат все це може призвести до зміни життєвих орієнтирів, цінностей та сеснів. В такі періоди людина може втратити інтерес до роботи і професії, до власної сім'ї чи релігії. Нерідко в такі періоди приходить депресія і навіть суїцидальні думки. Через те що людина не бачить змісту в попередньому житті і ще не бачить майбутнього, можливо вперше в житті вона постає перед вибором переоцінки всього буденного та знайомого, того що було в її житті таким ясним і беззаперечним. Часто відповіді на ті запити, які постають перед людиною вона пробує знайти роблячи огляд свого життєвого шляху, але в більшості випадків для того, щоб знайти відповіді на питання, які ніколи не з'являлися, людині потрібно робити те чого вона ніколи раніше не робила. Дуже часто наслідком такого переосмислення виникає бажання почати життя спочатку, нове життя, зовсім не таке яке було раніше.

Л. Браммер виділяє 3 типи криз: кризу розвитку, ситуативну кризу та екзистенційну кризу. Саме остання на його думку пов'язана з досягненням (або недосягненням) основних цілей в житті, самореалізацією, аналізом на певному етапі підсумків життя. Екзистенційна криза супроводжується часто смутком, можливо депресивними епізодами, роздумами про подальший сенс і зневірою в досягнення поставлених цілей. [38, с. 45]

Американська авторка Г. Шіхі виділяє декілька вікових криз серед яких в 30 років виділяє кризу яку називає “кореляцією”, а в 37 дає назву кризі “усвідомлення середини життя”. Джеймс Бюдженталь при обговоренні теми кризи середнього віку називає її екзистенційною кризою ще і по тій причині, що на його думку ця криза є неминучою так як рано чи

пізно захисні механізми, які людина будує, щоб врятуватись від екзистенційної тривоги (пов'язаної зі смертю, відповідальністю, свободою та кінечністю життя) впадуть і тоді людина буде змушена усвідомити своє реальне місце у потоці життя [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**, с. 223]

Віктор Франкл стверджує що людина живе в трьох вимірах: соматичному, психічному і духовному. Духовний вимір не можна ігнорувати, бо саме він на його думку робить нас людьми. [3, с.5] Але плата за те щоб бути людиною також висока - саме людині приходять думки про смисл та безмістовність життя і ці питання можуть бути як наслідком так і каталізатором екзистенційної кризи. Саме тому Франкл так багато в своїх працях говорить про ноогенний невроз, який відрізняється від неврозів психогенних тим, що він є продуктом не психічного, а “ноологічного” тобто “розумного виміру” існування особистості. І виникають ноогенні неврози через екзистенційні проблеми людини. [4, с. 64]

Кар Юнг мав великий досвід роботи з особами середнього віку і спостерігаючи за своїми клієнтами дійшов до висновку що коли особистість минає позначку середини життєвого шляху, вона часто переживає кризовий період і серед головних каталізаторів цього стану була відсутність цілей та смислів. [16, с.3]

У своїй книзу “Екзистенційна психотерапія” Ірвін Ялом приводить ілюстрацію, якою з ним поділився один з його пацієнтів: “Уявіть собі групу щасливих дурнів, які невтомно зайняті постійною працею. Вони перетягують цеглу в чистому полі з одного краю в інший. В той момент, коли вони донесуть всю цеглу до кінця поля, вони негайно беруться переносити її назад, на інший кінець. І так щодня, не зупиняючись, день за днем, місяць за місяцем, рік за роком. І тут одного разу один з тих щасливих дурнів робить зупинку, доволі надовго, щоб зрозуміти навіщо він займається тим чим займається. Він хоче дізнатись: “Для чого?”, “Яка ціль



моєї роботи?”, “Куди я прийду займаючись цією роботою і надалі?” Він хоче чітко зрозуміти, яка ціль перетягування цеглин з одного краю поля на інший і назад. І з цього моменту, він вже не так сильно захоплений тією справою, якою він займається. “Я - дурень, який хоче знати для чого він переносить цеглу.”[Помилка! Джерело посилання не знайдено., с. 223]

В цій історії описаний варіант екзистенційної кризи, яка приходить в життя людини скажемо так - за допомогою її зусиль або за допомогою її саморефлексії. А бувають ситуації, що якісь зовнішні обставини (часто трагічні) змушують людину зупинитись і задуматись над тим куди йде людина. Навіть в Біблії один з великих ізраїльських пророків - пророк Єремія саме в такий важкий час, коли настала загроза поневолення та знищення всього народу, звертаючись до Ізраїльтян пропонує: “Зупиніться на дорогах ваших і роздивіться, і розпитайте, де та добра дорога, та нею ідіть!”. [1, с.747]

С. Мадді розуміє смисложиттєву кризу як “маленьку смерть” – “специфічне переживання суб'єктом зовнішньої ситуації”, яка нагадує людині про фізичну смерть: “у цих випадках людина відчуває страх, хоч і слабкий, від того, що події не підвладні її контролю і не завжди відповідають її бажанням... страх від безглуздості життя”; вона “є загрозою смерті психологічної і може призвести до хронічного стану безглуздості та безсилля”, який С. Мадді назвав екзистенційним недугом. У результаті людина приходить до висновку про все своє життя, що стає основою її життєвої філософії (системи поглядів на світ, всесвіт і себе, своє місце у цьому світі, зв'язок із ним): позитивної чи негативної.[38, с. 5]

Серед вчених немає спільної думки про те якими саме характеристиками вирізняється екзистенційна криза, але те в чому вони спільні це те що період екзистенційної кризи завжди сповнений відчуттям нереалізованості життя, спустошення, відчутності чіткості в майбутньому. [29] Дуже часто екзистенційна криза супроводжується глибоким відчуттям

та усвідомленням нереалізованості, спустошеності, безперспективності. Нереалізованість проявляється у тому, що людина не бачить себе як ту особистість, яка виконала певний життєвий план чи підкорила вершину, а також немає бачення власної продуктивності та результативності. Спустошеність переживається як втрата чіткого бачення зв'язків минулого, сьогодення і майбутнього. Відчуття безперспективності з'являється через відсутність усвідомлення цінності та змістовності майбутніх планів, проектів, подій і соціальних зв'язків. [10 с. 166]

Також невід'ємним елементом переживання екзистенційної кризи є часова спрямованість тривоги. Страх і тривога на пряму пов'язані з чіткістю чи навпаки нечіткістю майбутнього. Чим більше майбутнє невизначене і туманне, тим вищий рівень тривоги буде спостерігатись в особистості. Аналізуючи філософську та психотерапевтичну літературу ми можемо виділити наступні критерії екзистенційної кризи:

- ситуація або ситуації, які відбуваються в житті людини сама людина сприймає як життєво важливі та складні;
- зовнішні чинники або внутрішня саморефлексія змушують людину задавати запитання, які раніше вона не задавала;
- питання, які ставить собі людина пов'язані не тільки з тим як пережити поточну ситуацію, а і про сенс життя та її місце в ньому;
- стандартні стратегії подолання проблем не працюють в силу їх неспроможності відповісти на глибинні запити життя;
- є нестримне бажання повернути все так як було колись, і немає бажання приймати ту реальність, яка склалась;
- невизначеність і як результат розгубленість;
- високий рівень стресу і дистресу;
- людина відчуває, що не може сама справитись з тим, що відбувається в житті.

Екзистенційна криза є феноменом внутрішнього світу дорослої людини, яка виявляється в різних формах переживання дорослою людиною непродуктивності власного життєвого досвіду [37, с.12] Часто таку кризу розглядають як можливість зробити поворот до істинного шляху конкретної особистості, або хоча б стати на дорогу пошуку цього істинного шляху. Завдячуючи подоланню екзистенційної кризи людині відкривається можливість пізнати себе як особистості і жити в творчому стані і любові. [30, с.63] Екзистенційна криза є перехідною долиною, під час проходження якої людина відкладає звичні їй стратегії бачення себе, світу та життя загалом. При іншому варіанті індивідуальний стиль життя особистості може залишитись тим же що і був, але стане більш осмисленим та наповненим.

Може здаватись що тема екзистенційної кризи сповнена сумом, відчаю та депресивними епізодами, і це правда, особливо у світлі слів написаних Віктором Франклом у книзі “Лікар і Душа”: ”Людина якою я став, скорботно вітає людину якою я б міг стати” [3, с.33]

З іншого боку пам'ятаючи про китайське письмо, в цій темі є багато світла, потенціалу, цінностей та світлого майбутнього, бо як писав Блез Паскаль: “пізнаймо самих себе і нехай при цьому ми не досягнемо істини, зате наведемо порядок у власному житті, а це для нас нагальна справа”. [9, с.339]

В наступному пункті ми проаналізуємо загалом життєві кризи.

## 1.2 Життєва криза (аналіз)

Життєва криза є феноменом внутрішнього світу людини - це суперечливий і стрибкоподібний процес, де “еволюція, тобто повільні й поступові зміни, готують революцію, тобто раптові, різкі, стрибкоподібні зміни” [8, с.157] Під час проходження життєвої кризи дуже часто відбувається зміна життєвих ролей людини, трансформуються смислові структури, змінюються життєві завдання та сенси. Все це загалом призводить до впливу і зміни розвитку дорослої людини.

У психологічній літературі кризи розглядають під двома різними кутами: з одно боку це етап розвитку, а з іншого етап життя. В першому варіанті ми маємо справу з особливими та нетривалими періодами, що супроводжуються різкими психологічними змінами. В другому варіанті це нестандартна і часто раптова подія (або події) в житті, яка часто несе в собі визначальні зміни, де не працюють звичні стратегії та моделі подолання проблем і робить життя неспокійним, тривожним поки людина персонально не вирішить яку позицію зайняти до тих подій які відбуваються і не проживе їх.

Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко відзначають “що кризи дорослості суттєво відрізняються від криз дитинства. Так, кризи у дорослому віці можуть супроводжуватися важливими життєвими подіями з невизначеним майбутнім: зміною фаху, місця роботи, втечею з сім’ї, переїздом в інше місто, коли людина вперше чує про небезпечний діагноз від лікаря, коли стикається із загостренням хвороби когось із близьких тощо, а інколи і більш драматичними, аж до самогубства. Як зазначає Т.М. Титаренко, уявлення про найближче майбутнє затьмарюється, стає нечітким, невизначеним, обов’язково передбачає зміну важливих соціальних ролей людини: професійних, сімейних, міжособистісних та ін.” [8, с.157]

В більшості випадків кризову ситуацію або кризовий період люди спроможні подолати самі чи з “природною” допомогою оточуючих. Тому не

прийнято відносити кризові стани до розладів чи порушень. Але важливо розуміти, що сама криза може спровокувати певні реакції що призводять до різних порушень чи хвороб. До прикладу смерть дитини або раптова інвалідність можуть призвести до тривалого кризового стану і як результат до депресивного епізоду.

Еммі Ван Дорцен в книзі “Психотерапія та пошуки щастя” так описує відчуття людей в життя яких прийшла криза: “Одного чудового дня може з'явитися грім серед ясного неба і якісь неочікувані події, які можуть прийти з будь-якого боку починають змінювати все звичне і все те, що ми сприймали як звичайну і необхідну даність життя. Практично завжди ми не вважаємо себе відповідальними за ці події. Так чи інакше ми цього не просили, але ми не можемо від цього нікуди дітись, так як нам приходитьсь приймати до уваги і вишукувати для себе якісь смисли. В такі моменти здається що Всесвіт несправедливий до нас або чого гірше - йому байдуже до нас. Може навіть виникнути відчуття, що життя це всього- на-всього якийсь невдалий жарт Космосу (або Бога) за наш рахунок”. [46 с.106] Здається краще не опишеш той стан, який ми називаємо кризовим періодом або просто кризою.

Криза (з грецької: рішення, поворотний пункт) - порушення стану рівноваги системи, різкий, крутий перелом в чому небудь, важкий перехідний стан, гостре обтяження в чому-небудь. Кризою називають ситуацію зіткнення з перепонами в реалізації найважливіших життєвих цілей при умові неможливості справитись з нею за допомогою звичайних засобів. В китайському письмі слово криза означає ідею кризи і має два значення: можливість і небезпека. І якщо подивитись на кризу в призмі такої двозначності то можна зробити висновок, що криза це “повний небезпеки шанс” або “шанс у небезпеці”, і такі шанси можуть допомогти людині рухатись в її розвитку. Тому криза на життєвому шляху дорослої

особистості може проживатись як небезпека для розвитку та руху, а з іншого боку як потенціал для такого зростання.

Криза (за Ф.Ю. Василюком): “критичний момент і поворотний пункт на життєвому шляху особистості” [7, с.50] Можна виділити різні види криз:

- сепарації з власною сім'єю;
- зміна професії;
- зміна соціального статусу(як різкого підвищення так і різкого зниження);
- кризи пов'язані з хворобами;
- соціально-статусні(рольові) кризи;
- вікові кризи.

Життєві кризи від вікових відрізняються тим, що перші приходять незалежно від віку, а другі є нормативними і приходять в життя людини так би мовити “за розкладом” в певні вікові періоди.

Дослідники Холмс і Рейхі зібрали в одну таблицю [51] популярні причини, через які в житті відбуваються зміни (часто не заплановані та болючі) і присвоїли їм числове значення. Вони вважають що показник в 300 балів і більше може призвести до 80% ризику розвитку хвороби (фізіологічної чи психічної), а показники між 200 і 300 - 50% ризику розвитку хвороби.

**Таблиця 1.1**

**Шкала оцінки соціальної реадптації**

| <b>Події в житті</b> | <b>Життєва криза - показники</b> |
|----------------------|----------------------------------|
| Смерть партнера      | 100                              |
| Розлучення           | 73                               |
| Сепарація партнерів  | 65                               |

|   |    |
|---|----|
| Термін ув'язнення                             | 63 |
| Смерть близької людини                        | 63 |
| Інвалідність або хвороба                      | 53 |
| Шлюб  | 50 |
| Звільнення                                    | 47 |
| Примирення з партнером                        | 45 |
| Вихід на пенсію                               | 45 |
| Проблеми зі здоров'ям у когось з членів сім'ї | 40 |
| Вагітність                                    | 40 |
| Труднощі у сексі                              | 39 |
| Дохід нового члена сім'ї                      | 39 |
| Зміни на роботі                               | 39 |
| Зміна фінансового статусу                     | 38 |
| Смерть близького друга                        | 37 |
| Іпотека вище 100 тис дол.                     | 36 |

Розглянемо два приклади, де життєва криза буде зумовлена причинами переліченими в таблиці.

Приклад №1: Смерть партнера. Така трагічна подія практично завжди веде до серйозної життєвої кризи, наслідки якої можуть кардинально змінити життя або внести незворотні корективи. Перша задача горювання яку називає Вільям Ворден - зіштовхнутись з реальністю в якій найближча

людина мертва, що вона пішла з цього світу і точно не повернеться. Друга не менш важлива задача - пристосуватись до життя без померлої людини.[49, с.61-62]

Тут потрібно не тільки адаптуватись до нової ролі в житті, а ще потрібно місцями робити те, що ніколи не робив, так як раніше партнер цю частина роботи виконував сам. Чому ми можемо з упевненістю сказати, що людина яка переживає втрату свого партнера буде проходити кризовий період у житті? Тому що потрібно власне життя повністю адаптовувати під нові умови, місцями освоїти нові ролі, взяти відповідальність за ті сфери, які раніше не цікавили людину, та ще робити це тоді, коли сил на це буде дуже бракувати, а біль буде блокувати мотивацію до змін. Все це руйнує звичні життєві патерни і потребує змін, до яких людина готова.

Приклад №2: Інвалідність або хвороба. Кожен з нас, мабуть на собі відчував вплив хвороби. Іноді сезонні захворювання паралізують нашу роботу та загалом життєдіяльність на декілька днів. В цей період нічого не хочеться, а якщо і хочеться, то сил на це немає, біль в м'язах, голові, запалення слизової оболонки не дають нормально функціонувати не тільки нашому тілу, але і нашим когнітивним здібностям. А що якщо хвороба буде тривати не 3-5 днів, а декілька місяців чи навіть декілька років? А якщо вона залишиться з нами на все життя? Інвалідність або якась серйозна хвороба на кшталт раку чи інсульту, вносять дуже кардинальні зміни в наше життя.

Іноді ці хвороби змінюють практично все: людина не може вести активний спосіб життя і займатись спортом, не може відвідувати зустрічі з друзями, змушена звільнитись з роботи, не може продовжувати навчання. Говорити про те, що цього достатньо для того, щоб ідентифікувати такий період в житті як кризовий буде зайвим.

Ще також важливо сказати про кризи, які пов'язані з переміщенням людей з одного місця на інше. В нас час мільйони наших співвітчизників змушені були покинути свої звичні місця проживання, свою роботу, своїх



друзів (а іноді і близьких) для того щоб переїхати в безпечніші місця, і звичайно така різка зміна життя, призвела до серйозних стресів, а також вже згаданих життєвих криз. Нове місце, незнайомі люди, часто така ж незнайома мова, необхідність вивчати нові правила життя, освоювати нові професії – все це є сильним викликом для людини, особливо в період сильних переживань за майбутнє та безпеку близьких. Такі ситуації роблять сильнішими, а іноді ламають особистість.

Також ми не можемо в нашому дослідженні не згадати життєві кризи, які зумовлені віковими переходами. Найбільш відомі з них це криза 3-х та 7-ми років, підліткова криза, криза середнього віку, криза зрілого віку. Криза середнього віку або періоду середньої дорослості цікавить нас найбільше, адже вона є центральною в рамках нашого дослідження.

Ознаки кризи періоду середньої дорослості:

- те що раніше було важливими, цінним, цікавим та пріоритетним зараз втрачає свою актуальність як таку що була перейнята, і є запрошення до внутрішнього опрацювання та переоцінки всього вище переліченого;
- необхідність персонального зайняття позиції по відношенню до того, що мало місце в житті людини;
- прийняття нової життєвої парадигми на більш свідомому рівні, а також висування нових вимог згідно цієї парадигми до себе та до соціуму, зміна щоденних звичок та ритуалів.

Особливістю цього періоду є те, що людина вже досягла певного матеріального добробуту, має іноді не одну закінчену освіту, зайняла певний соціальний статус та часто створила сім'ю. Та от головне питання - чи саме цього вона хотіла, чи заради цього вона так важко працювала і чи хоче вона, щоб життя і далі рухалось в заданому напрямку. Джеймс Холліс у книзі “У затінку Сатурна: чоловічі травми та їх зцілення” [48 с.79] описує чоловіка в період середньої дорослості, що переживає кризу наступним чином: “Іноді я уявляю собі виконавчого директора всесвітнього торгового

центру в Нью-Йорку - повноцінного господаря в своїй сфері, його дружину та дітей у Вестчестері, те що він робить і людей з якими він спілкується. Але коли він бачить корабель який виходить із Хадсона він сумує. Він досяг того, до чого так прагнув, спираючись на установки, закладені в його культурі, але при цьому він усвідомлює, що він - втрачена людина. Джозеф Кемпбел сказав про це приблизно так: чоловік все життя піднімається по сходинкам вверх тільки для того, щоб в якусь мить усвідомити, що він поставив драбину не до тієї стіни”.

Необхідно зауважити, що кожна здорова особистість це не особистість у якої відсутні труднощі, а також внутрішні конфлікти та суперечності, а це особистість що відкрита до нового досвіду, навіть негативно забарвленого досвіду, розуміючи і приймаючи це як частину життя. А тому як результат всі кризи, які випадають на її життєвому шляху будуть прийняті, витримані та подоланні продуктивно та ефективно у відповідності до старих чи нових цінностей, життєвих орієнтирів та моральних ідеалів особистості, що в подальшому призведе тільки до зростання. В іншому випадку особистість піде дорогою деструктивної реакції на кризу і тут її чекатиме не просто розчарування, а депресивні епізоди і клінічна депресія, зруйновані сімейні стосунки, втрата мотивації до розвитку та життя і навіть суїцид.

Більш детально про вікову періодизацію та кризи з якими зіштовхується людина ми поговоримо в наступному пункті. Особливу увагу ми приділяємо періоду середньої дорослості.

### 1.3 Вікові особливості осіб середнього віку

Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко підкреслюють що “період дорослості є найбільш тривалим періодом життєдіяльності людини, що характеризується високим рівнем розвитку її фізичних та інтелектуальних можливостей, творчих, професійних і духовних досягнень”. [8 с.9]

В науковій літературі різні автори класифікують вікові періоди відповідно до хронологічного віку і кожен автор має власну точку зору на вікову періодизацію, так як важко (хоча швидше майже неможливо) точно вказати межі стадій розвитку. Лисенко Л. М. зазначає що “вік – конкретна, відносно обмежена в часі ступінь фізичного, психічного, соціального розвитку, що характеризується сукупністю закономірних, однакових для всіх людей фізіологічних і психологічних змін, не пов’язаних з індивідуальними особливостями”. [22, с.34]

До прикладу паспортний вік говорить про кількість років, які людина прожила з моменту народження, соціальний вік має пряме відношення до правової системи суспільства в контексті правових дій, біологічний вік визначається станом процесів, що відбуваються у тілі (в порівнянні із середньостатистичним рівнем розвитку), психічний вік визначається через співвідношення досягнень розвитку і вміщує в себе (інтелектуальний, емоційний, суб’єктивний вік), а суб’єктивний вік це той вік, який людина переживає на особистісному рівні відповідно до самоактуалізації.

Радянські вчені Л.С. Виготський та Д.Б. Ельконін спирались на наступні критерії на основі яких визначали періоди індивідуального психічного розвитку:

- соціальна ситуація розвитку;
- психологічне новоутворення;
- провідна діяльність.

Г.С. Костюк притримується точки зору, що онтогенез є періодичним і стадіальним процесом при якому потрібно враховувати всю повноту

розвитку: змістовну, операційну, мотиваційну. Коли особистість переходить з одного щабля розвитку на інший перебудовується вся структура віку, де кожна вікова структура є специфічною та єдиною. Та стадії не просто йдуть одна за одною. Лисенко Л. М. зазначає що “досягнення попередньої стадії включаються в наступну і використовуються в нових функціональних ансамблях, складніших взаємовідносинах особистості із суспільним середовищем”. [22, с.35]

Деякі приклади класифікації періодів дорослості зарубіжними авторами:

а) міжнародна класифікація Вірджинії Квінн:

- молодість – 18 – 40 років;
- зрілий вік – 40 – 65 років;
- похилий вік від 65 років

б) періодизація Грейса Крайга:

- рання дорослість 20 – 40 років;
- середня дорослість 40 – 60 років;
- пізня дорослість після 60 років.

в) періодизація Джеймса Біррена:

- шоста фаза зрілість 25 – 50 років;
- сьома фаза пізня зрілість 50 – 75 років;
- восьма фаза старість від 75 років

г) стадії психосоціального розвитку особистості за Е. Еріксоном

- рання зрілість (21 – 40 років)
- середня зрілість (40(45) – 60 років)
- пізня зрілість (Після 60 років)

Таблиця 1.2

## Порівняльна класифікація вікових меж дорослості [8, с.21]

| №  | Автор класифікації | Вікові межі дорослості     |                              |                              |
|----|--------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|
|    |                    | Рання дорослість (в роках) | Середня дорослість (в роках) | Пізня дорослість (в роках)   |
| 1  | Е. Еріксон         | 25-40                      | 40(45)-60                    | понад 60                     |
| 2  | Д. Біррен          | 17-25                      | 25-50                        | 51-75                        |
| 3  | Д. Бромлей         | 21-25                      | 25-40                        | 41-55                        |
| 4  | В.В. Бунак         | 25-35(ч) 20-30 (ж)         | -                            | після 35 (ч)<br>після 30 (ж) |
| 5  | Ш.Бюллер           | 25-45                      | -                            | 46-65                        |
| 6  | Г. Гінзберг        | 24-40                      | -                            | 41-50                        |
| 7  | Ж. Годфруа         | 20-40                      | -                            | 41-60                        |
| 8  | Д. Векслер         | 20-35                      | 36-45                        | 46-53                        |
| 9  | Ю.М. Карандашев    | 20-28                      | 29-35                        | 36-44                        |
| 10 | Г. Крайг           | 20-40                      | 40-60                        | від 60                       |
| 11 | Д. Левінсон        | 17-45                      | 45-60                        | понад 60                     |
| 12 | В.Ф. Моргун        | 19-30                      | 31-60                        | 61- ...                      |
| 13 | І.С. Слободчиков   | 19-31                      | 32-61                        | 62- ...                      |

Як зазначає Лисенко Л.М. період ранньої дорослості (20-40 років) характерним є збагачення психологічного і соціального досвіду та оволодіння соціальними ролями, отримання повної юридичної і економічної відповідальності, включення до соціальної діяльності. [22, с.75] Віковими завданнями є створення сім'ї, народження дітей, близькість до людей, а також за Е. Еріксоном основне завдання цього вікового періоду вирішення конфлікту між соціальними ролями та власною ідентичністю. Сімейне та професійне життя зумовлюють розвиток особистості в цей період, а провідною діяльністю є професійна діяльність. Всі ці аспекти розвитку мають важливе значення так як у наступному періоді вони дадуть про себе знати, а можливо і саме вони будуть причинами та каталізаторами екзистенційної кризи.

Період від 40 до 60 років це умовний період середньої дорослості. Які б вікові рамки не обирали дослідники, та одне в чому вони згодні - це те що цей період вважають головною вершиною життя. У греків навіть було спеціальне слово для позначення цього періоду "акме", тобто це такий стан особистості, який характеризується зрілістю розвитку і досягнення найбільш високих показників у творчості та діяльності. Враховуючи що в попередньому періоді особистість тільки починала своє сходження, в цьому періоді вона вже на вершині і оглядає своє життя та досвід ніби згори і пробує передбачити потенційні маршрути та випробування. Також важливою характеристикою цього періоду є те, що людина розуміє, що тепер вона знаходиться між двома різними частинами життя - молодістю і похилим віком. Можливо щось схоже відчуває підліток, який розуміє, що він вже не дитина, але ще і не дорослий. Доросла людина розуміє, що має багаж знань і життєвого досвіду, знає себе і свої можливості, а значить може з упевненістю дивитись у майбутнє. З іншого боку вона розуміє, що велика частина життя вже прожита, багато що вже не доступно, сил більше не буде, в майбутньому здоров'я буде тільки слабшати. Провідними сторонами життя

залишаються сімейні стосунки і професійна діяльність. І саме тут людина розкриває себе максимум у цей віковий період.

Згідно Е. Еріксону, основна проблема цього періоду полягає у виборі між продуктивністю та інертністю [27, с.104] Продуктивність або генеративність це прогресивний напрямок у розвитку особистості. Це життєва компетенція, яка передбачає здатність озирнутися навколо себе, пізнавати інших людей, бути не тільки продуктивним, але і ефективним. Фундаментом такої генеративності є цінності та сенси особистості. Відповідно до них людина і буде інвестувати основну частину життєвого часу у сім'ю, кар'єру чи можливо соціальну роботу. Інертність з іншого боку це регресивна частина розвитку людини, яка підкреслює відсутність генеративності і веде до глибокої саморефлексії і занурення у власні потреби.

Завдання розвитку дорослих (середня дорослість) за Р. Хейвігхерстом: [26, с.524]

1. Взяття на себе громадянську і соціальну відповідальності;
2. Досягнення доцільного життєвого рівня;
3. Персональне обходження з вільним часом і дозвіллям;
4. Підтримка дітей у їхньому зростанні та відповідальності;
5. Змінення стосунків у парі;
6. Інтеграція фізіологічних змін в період середньої дорослості і адаптація до них;
7. Адаптація до взаємодії з батьками, які перебувають на етапі старіння.

Соціальна ситуація розвитку людини середнього дорослого віку – це ситуація реалізації дорослою людиною себе, активного включення та повного розкриття нею власного потенціалу в професійній діяльності та сімейних стосунках. Особливо значення в психосоціальній зрілості особистості періоду середньої дорослості має духовність. Духовність

визначають як “вищий рівень розвитку і саморегуляції зрілої особистості, коли мотиваційно-смысловими регуляторами її життєдіяльності виступають вищі людські цінності) [6, с.63]

Також суть духовності проявляється у зміні людиною пріоритетів з індивідуальних на загальнолюдські та загальнокультурні цінності.

Віктор Франкл розглядає людське буття у трьох вимірах:

1. тілесний або біологічний (присутній і в рослинному і тваринному світі);
2. душевний (присутній і в тваринному світі);
3. ноетичний або духовний (присутній виключно в людини).

Саме ноетичний або духовний вимір за Франклом орієнтований на смисл. І саме в період середньої дорослості смисл того “Що?” і “Для чого?” людина робить щось має дуже важливе значення, і причиною кризи в цей період й стає відсутність чіткого розуміння смислу як своєї діяльності так і свого життя.

Р. Пек виділив чотири найбільш важливі проблеми, з якими зіштовхуються люди в період середньої дорослості:

1. Через втрату фізичних сил, є потреба перемикає власну енергію на розумову роботу замість фізичної праці. Це трактується як визнання цінності мудрості в замість визнання фізичних сил;

2. Перевага соціального над сексуальним початком в людських відносинах, акцент зміщується в бік спілкування та дружніх стосунків замість сексуальної близькості або конкуренції.

3. Емоційна гнучкість проти катексисного збідніння. Особливо корисним це є для адаптації в період руйнування стосунків і коли колишні інтереси перестають бути такими актуальними.

4. Розумова ригідність відходить на задній план, поступаючись розумовій гнучкості. Як результат людина стає більш гнучкою у дотриманні своїх життєвих принципів і відношенні до нових ідей. [26, с. 523]



Також для запобігання стагнації, люди середнього віку проявляють турботу про молодше покоління, про світ, в якому це покоління буде жити. Більшість чоловіків і жінок продовжують виконувати свої професійні ролі, вони вдало зробили свій професійний вибір і мають його реалізувати. Лише незначна частина людей середнього віку змінюють свою професійну кар'єру, це відбувається в тому випадку, коли дорослі люди не реалізують себе або змінюють свої цінності й цілі. Також різкі зміни в професійній сфері в людей періоду середньої дорослості можуть спричинити стійкий тривожний стан, стрес і дистрес, якщо приходить змінювати роботу не з власного бажання або якщо кар'єра розвивається не так, як того хотілось. Втрата роботи в цьому віці переживається великим горем, коли людина взагалі не може знайти іншу роботу. Але є категорія людей середнього віку, які надто віддані роботі, про них ще кажуть, що вони “згорають” на роботі. [26, с.526]

## **1.4 Життєстійкість, як необхідний елемент витримування**

### **складних життєвих ситуацій**

Крім вікових криз, які приходять “за графіком”, людям приходится зіштовхуватись з неочікуваними екстремальними ситуаціями до яких завчасно не підготуєшся. Це можуть бути і війни, і економічні колапси, і державні перевороти, і екологічні катастрофи та пандемії. Сьогодні кожна особистість повинна вміти долати щоденні негоди та екстремальні випробування, щоб постійно відстоювати право на існування та право на своє “місце під сонцем”. Також вже не достатньо просто адаптуватись до нових життєвих умов і незгод та просто витримувати їх, необхідно протистояти натиску життєвих викликів стараючись при цьому максимально ефективно використовувати резервні регулятивні ресурси. Життєстійкість є одним із основних ресурсів стійкості в житті кожної особистості [24 с.48]

Досі у психологічній науці немає єдиного трактування поняття: “життєстійкість”: Р. Мей розглядав його як “мужність творити”, М. Хайдеггер, розумів життєстійкість, як “вкоріненість у бутті”, Б. Г. Ананьєв, С. Л. Рубінштейн, Г. Олпорт розглядали його як “зрілість” , Дж. Холліс розумів дане поняття як “екзистенційну мужність”, а Н. Талеб як “антикрихкість”. [32 с.7]

За визначенням Американської психологічної асоціації (American Psychological Association, 2023), життєстійкість є процесом і результатом успішної адаптації людини до важких або складних життєвих обставин, насамперед, через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також через пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог. [45]

Взагалі стійкість має відношення до здатності людини функціонувати як фізіологічно так і психологічно, не стикаючись при цьому із будь-якими

несприятливими наслідками, навіть коли вона стикається з лихом, труднощами, травмою, болем або трагедією [53, с.31]

Життестійкість особистості - це вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Ця якість не є рідкісним даром, який мають лише деякі щасливчики. Її можна і треба розвивати, і тоді буде легше зустрічатися з новими випробуваннями [31, с.4] Також життестійкість (витривалість, резильєнтність) – здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність.[34]

Поняття життестійкості за С. Кобейсом і С. Мадді можемо побачити на перекрестку теорії екзистенційної філософії та психології і практичної частини психології стресу та життя з ним. Життестійкість це особлива позиція що відображає здібності та переконання і дає можливість перетворити виклики реальності у можливості, можливості для росту, для мудрості і можливості для соціальної єдності. Життестійкість також зачіпає питання мотивації особистості, тому що саме мотивація визначає ту міру залученості у життя і процеси в ньому яка потрібно не просто для переживання життєвих бурь та стресових ситуацій, але для зростання після них. На думку С. Мадді важливими етапами розвитку життестійкості є дитинство, а саме стосунки з батьками або із значущими дорослими. З іншого боку є думка що саме підлітковий вік є найбільш чутливими періодом для розвитку та формуванню життестійкості, особливо велике значення має освітнє середовище. [14, с.79]

Саме в інституті дослідження життестійкості було проведено багато досліджень в результаті яких виділяють наступні фактори, які впливають на здатність людини послабити наслідки негативних ситуацій [41, с.35] Таких було виділено 6 факторів:

- адаптація у дитячому віці;

- життєстійкість людини;
- готовність до стресів як невід'ємних елементів життя;
- диференціація стресів;
- загальнолюдська підтримка;
- оточуюче середовище.

У спільних дослідженнях С. Мадді та С. Кобейса вчені відкривають нам феномен життєстійкості як особистісну характеристику, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини і включає три життєві установки:

- залученість – визначається як сприймання будь-яких подій в житті людини як шансу знайти щось важливе для себе;

- контроль – переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат подій, що відбуваються, навіть якщо успіх не гарантований;

- виклик – це переконаність у тому, що все, що з людиною відбувається, сприяє її розвитку за рахунок знань, отриманих з позитивного чи негативного досвіду. [39, с.11] Життєстійкість формується роками на фундаменті попереднього досвіду та зробленого з нього висновків. З одного боку величезний вплив на життєстійкість робить середовище - батьки, школа, однолітки, культура, а потім професійно оточення і сім'я. З іншого боку рано чи пізно кожна людина може дійти до того що залишатися результатом оточуючого себе середовища це не межа для особистості і кожен починає сам формувати власні свідомі стратегії реагування, опрацювання та інтеграцію життєвого досвіду.

Теоретичною основою поняття життєстійкості є ідея екзистенційної мужності, “відваги бути” яку ввів видатний філософ П.Тілліх. Він визначає “мужність” як “силу духу, що здатна подолати все те, що перешкоджає досягненню найвищого блага”. [31, с.24]

Мужність це перш за все відвага, йти вперед не дивлячись на страх, готовність пожертвувати собою. Дуже часто взірцем мужності є воїн. Ніцше

стверджував що мужність це самоствердження “всупереч” тому, що намагається затиснути “Я” в рамках. Сучасний воїн це не тільки той, хто воює на полі бою, і не той хто має якісь надздібності, а це той (або та) хто працює не покладаючи сил, щоб рухатись вперед і розвивати потенціал та здібності для подолання труднощів, які зустрічаються на життєвій дорозі.

Завдяки філософам через деякий час мужність стала трактуватись не просто як героїчні вчинки чи рух, не дивлячись вперед, а як мужність бути, існувати. Це певний універсальний спосіб буття, це мужність утверджувати власну розумну природу не дивлячись на те що відбувається навколо, на все випадкове що є в нас. Це і мужність бути собою, унікальною особистістю з неповторною природою (і скільки б суперечностей в неї б не було).

Життєстійкість це також і про мудрість. Мудрість проявляється в практичному застосуванні тих істин, які людина інтегрувала в своє життя через свій та, що важливо, чужий досвід. Не даремно кажуть що розумний вчиться на своїх помилках, а мудрий на чужих. Та мудрість не зводиться тільки до експертного розуміння життя. В мудрості важливим елементом є терпіння, навіть можна сказати смиренне терпіння - до себе, до обставин, під час життєвих труднощів, у кризові періоди.

Життєстійкість є особистісним ресурсом конструктивного подолання стресу та відновлення внутрішньої рівноваги. [31, с.34] Але дуже важливо розрізняти стресостійкість та життєстійкість. Завдяки стресостійкості людина може справлятися із стресами за рахунок акумуляції певних стратегій та особистісних стилів поведінки. І все це є важливим і для життєстійкості. Але життєстійкість це ще і про активацію не тільки стратегій та поведінкових реакцій, а про подолання життєвих труднощів за рахунок актуалізації і мобілізації соціальних та особистісних ресурсів. Якщо коротко - то стресостійкість більше базується на біологічних та психофізіологічних здібностях людини, а життєстійкість будується на тому ж фундаменті, але із залученням соціальних та особистісних факторів.

Зазвичай потрапляючи в тривалу стресову ситуацію, кризовий період чи переживаючи певні події в житті що викликають страждання, кожна людина “вмикає” певні власні стратегії опанування, які ще часто називають копінговими стратегіями. Різні вчені по різному ставляться до копінгових стратегій та іноді їх ототожнюють із захисними механізмами. Про ефективне подолання життєвих стресових чи кризових станів можна сказати коли особистість старається розв'язати проблему самостійно, шукає соціальну підтримку, переглядає власне бачення проблем, старається об'єктивно подивитись на ситуацію, займає позицію відповідальної особи.

В той же час Альфрід Ленгле вважає копінгові стратегії (такі як активізм, уникнення, рефлекс уявної смерті) не персональним обходженням із життєвими ситуаціями. Кожна ситуація має опрацьовуватись індивідуально і не шаблонно із залученням не тільки біологічних та психологічних ресурсів, але і цінностей та смислів особистості. Не можна ігнорувати той факт що кожна людина переживає суб'єктивно життєві труднощі і одні і ті ж події можуть одних людей привести до кризи, а інших до віднайдення в собі внутрішніх сил та цінностей. Подолати кризу чи трагічну подію значно легше тоді, коли в людини є життєстійка позиція при якій людина не тільки зберігає філософський погляд на життя та ефективно використовує адаптаційні механізми, але і прагне досягти власних життєвих цілей, не уникає труднощів і не відкидає страждання як невід'ємну частину нашого життя.

Наприклад в дослідженні особливостей копінг-стратегій особистості, що зазнали травматичного впливу показана різниця між групами досліджуваних: ті учасники опитування які, мали високу і середню життєстійку позицію набагато частіше обирають стратегію вирішення проблем, пошук соціальної підтримки чи позитивної переоцінки ситуації, ніж ті в кого був низький рівень життєстійкості. [20, с.6] Високий рівень

життєстійкості допомагає сприймати кризові періоди та проблеми як менш загрозливі та травмівні.

Життєстійкість допомагає людині мобілізувати в першу чергу (звичайно після біологічних) когнітивні ресурси, для того щоб вона могла переосмислити те що відбувається в її житті, знайти сенс у тому для себе і за допомогою самодисципліни і наполегливості рухатись вперед. Виявлені значні кореляційні зв'язки між резильєнтністю та емоційним інтелектом, захисними механізмами, самооцінкою та впевненістю у своїй ефективності, позитивними стосунками з оточуючими, типом прив'язаності та характером ранніх дитячо-батьківських стосунків тощо.[19, с.28]

Також людина що має життєстійку позицію залучає соціальну підтримку, що проявляється не тільки в зверненні за допомогою, але в допомозі іншим.

Особистість що має життєстійкісну позицію, вміє тримати “золоту середину” у важкі періоди життя, адже надмірна акумуляція всіх ресурсів може призвести до перевантаження, так як людина завжди налаштована до бою і готова кидатись в нього з усіма силами, а блокування і уникнення кризових станів чи тривалих періодів з труднощами можуть “вилізти” у соматичних проявах або у відкладанні вирішення важливих питань на потім, що є такою собі формою “життєвої прокрастинації”. Щоб досягти зваженої середини і бути життєстійкою, людині потрібно постійно турбуватись про своє соматичне та психологічне здоров'я, а також звірятись із життєвим компасом щодо життєвих цілей.

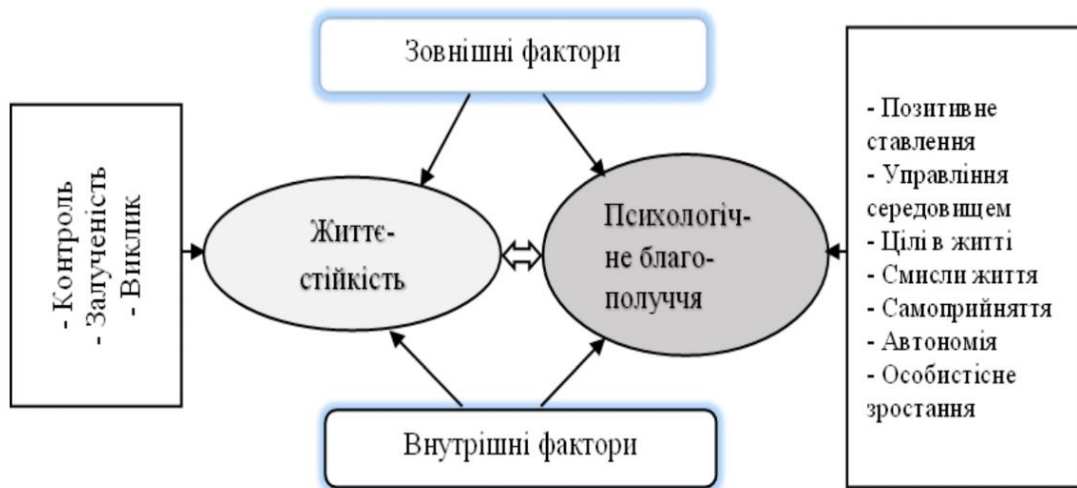
Не менш важливим елементом життєстійкої позиції є не тільки такі набуті якості як мудрість, мужність, вміння мобілізувати внутрішні ресурси, але саме відношення людини до себе самої себе, власне особистісна самоцінність. Високий рівень поваги до себе та позитивне відношення до себе індивіда допомагають людині гармонійно розподілити життєві сили та ресурси на різні види діяльності і при цьому не забувати про турботу про себе у фізичній і душевній сферах. Коли людина має впевненість в собі, та

у власній цінності, вона розуміє свій потенціал і може тверезо оцінити свої можливості та у більшості ситуацій де є невизначеність, такі люди завжди готові до ризику. Людина сприймає кризову ситуацію, не просто як “чорний” відрізок в житті, а як можливість зрозуміти краще себе, людей що поруч та оточуючий світ. З таким баченням себе, мудрістю, мужністю особистість сприймає життєві проблеми не як проблеми, а як виклики які можуть бути сходинками для зростання. Як казав Ніцше “що не вбиває, робить нас сильнішими”. Якщо в людини негативне ставлення до себе як особистості, знижена самоцінність, то результатом буде багато невпевненості - в собі, в оточуючих і у світі. Також тривога, яка буде завжди йти поруч з невпевненістю будуть сприяти тому, що життєві труднощі, кризи принесуть тільки страждання, і що найгірше в таких стражданнях для людини не буде сенсу.

Як писав Олег Романчук, директор Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та Інституту психічного здоров'я УКУ: “Стійкість схожа до м'язів: ми усі з нею народжуємося, усі можемо її розвивати. Як і у спорті – м'язи можна тренувати під різні завдання: під спринт, під марафон, під багатоборства”. [33] Такий же підхід у питанні життєстійкості, ми народжуємось з нею, але кожен по різному її розвиває, і це залежить спочатку від батьків, потім від соціального оточення, наших фізичних здібностей, але що важливо від нашого вибору, вибору який ми завжди робимо у нашому житті.

Олена Чиханцова в монографії “Психологічні основи життєстійкості”. [39, с.40] аналізуючи роботи науковців робить висновок, що життєстійкість робить внесок у психологічне благополуччя людини і на основі цього висновку подає наступну таблицю:





**Рис 1.1** Модель взаємозв'язку життєстійкості та психологічного благополуччя

Можна зробити висновок, що у людей в яких є життєстійка позиція, рівень життя буде кращим, і навпаки, що нижча життєстійкість в людини, то нижчий рівень життєвого благополуччя ми зможемо в неї констатувати.

## РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ПЕРІОДУ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

### 2.1 Загальна характеристика методів дослідження

Основною метою емпіричного дослідження було проаналізувати вплив екзистенційної кризи на життєстійкість особистостей середнього віку. Щоб досягти поставленої мети респондентам були запропоновані надійні та стандартизовані методи діагностики.

Для досягнення цілей дослідження було розроблено наступний план:

1. Знайти діагностичний інструментарій для визначення в осіб середнього віку екзистенційної кризи, який може допомогти ідентифікувати саме екзистенційну кризу відрізнити її від інших життєвих криз.

Для цього було використано “Опитувальник сенсожиттєвої кризи” К. В. Карпінського (Діагностична версія). [23, 76]

2. Знайти діагностичний інструментарій для визначення рівня життєстійкості у осіб періоду середньої дорослості. Для цього були використані:

а) Коротка (15-пунктів) версія “Тесту життєстійкості” В.О. Олефір, М.А. Кузнецов, А.В. Павлова, що складається з питань, які охоплюють невід’ємні елементи життєстійкості (прийняття ризику, контроль, залученість) [25, с.163]

б) багатовимірна модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності “BASIC Ph” [35, с.225]

Основними викликами в практичній частині дослідження були обрати вікові межі респондентів, а також відібрати їх випадковим чином. Вікові межі за якими визначають особу періоду середньої дорослості як зазначалось при аналізі проблеми вікової періодизації у розділі 1 неможливо однозначно визначити, так як різні автори по різному задають вікові рамки. У таблиці

1.2 пункту 1.3 розділу 1 даної роботи зазначено що зрілість згідно з Дж. Біррен це 25-50 років, зрілий вік згідно В. Квінн - це вік 40-65 років, середня дорослість згідно з Е. Еріксоном це 40-60 років, а середня дорослість відповідно Д. Бромлей це 25-40 років. В процесі підготовки опитування було вирішено обрати віковий діапазон, який здавався найбільш оптимальним до періоду середньої дорослості, а саме період від 35 до 45 років.

Щоб обрати випадковим чином людей, які переживають кризовий період в житті було вирішено запропонувати опитування тим людям в яких останній рік відбулись різкі зміни і вони перебували у кризовому стані і звертались до психологів, психотерапевтів, психіатрів та кризових центрів при різних установах чи організаціях. У дослідженні взяли участь 23 жінки і 21 чоловік. Опитуванні знаходились в Україні, Польщі, Німеччині, Австралії, Канаді та США. Для проведення опитування була складена анкета, де були 3 блоки:

- Блок 1 містив 50 запитань із “Опитувальника сенсожиттєвої кризи” К. В. Карпінського (Діагностична версія);
- Блок 2 містив 15 запитань із короткої версії “Тесту життєстійкості” В.О. Олефір, М.А. Кузнецов, А.В. Павлова;
- Блок 3 містив 36 запитань з ресурсноорієнтованої мультимодальної моделі подолання стресу BASIC PH.

Опитування проводилось онлайн, відповіді збирались через Google Форми в таблицю Google Таблиці.

Блок 1, який містив запитання з “Опитувальника сенсожиттєвої кризи” К. В. Карпінського (діагностична версія) допоміг ідентифікувати осіб в яких був високий рівень сенсожиттєвої кризи. Даний опитувальник, який містить в діагностичній версії 50 запитань (в оригінальній 103 запитання), дає можливість побачити особливості життєдіяльності досліджуваних, які виражені в певній внутрішній позиції досліджуваних по

відношенню до різних аспектів їхнього життя. Всі запитання були сформовані без спеціальної термінології, використовувалась повсякденна мова, щоб досліджувані не мали проблем у сприйнятті опитувальника і він був доступний для всіх осіб незалежно від рівня освіти чи життєвого досвіду. Мінімальна кількість балів, яку можна було б набрати по цьому блоку 50, максимальна кількість балів - 200. Згідно позиції автора опитувальника К. В. Карпинського, чим більша кількість балів (і чим ближче до позначки в 200) набрана опитуваними, тим більшу кризу переживають вони.

Блок 2 містив запитання із короткої версії “Тесту життєстійкості”. В.О. Олефір, М.А. Кузнецов, А.В. Павлова. На основі тесту життєстійкості С. Мадді розробили скорочену версію тесту життєстійкості, яка містить 15 запитань і яка відповідає необхідним психометричним стандартам. Максимальна кількість балів, яку можна було набрати за результатами тесту 45 балів (по 15 балів по кожній із субшкал: прийняття ризику, контроль, залученість).

Блок 3 містив 36 запитань із моделі стресоподолання “BASIC Ph” розробленої директором Ізраїльського Центру попередження стресу Мулі Лахадом та його колегами. Максимальна кількість балів по кожному з шести стратегій подолання стресових та кризових ситуацій 42 бали, мінімальна кількість - 7 балів.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Після проведеного онлайн опитування респондентів, інформація була зібрана в Google Таблиці. Для початку відповіді на запитання були відсортовані та переведені в числову форму для зручності підрахунків, потім окрема виведені суми балів по Блоку 1, Блоку 2 та Блоку 3.

Після обробки результатів всіх респондентів можна було розділити на 3 групи:

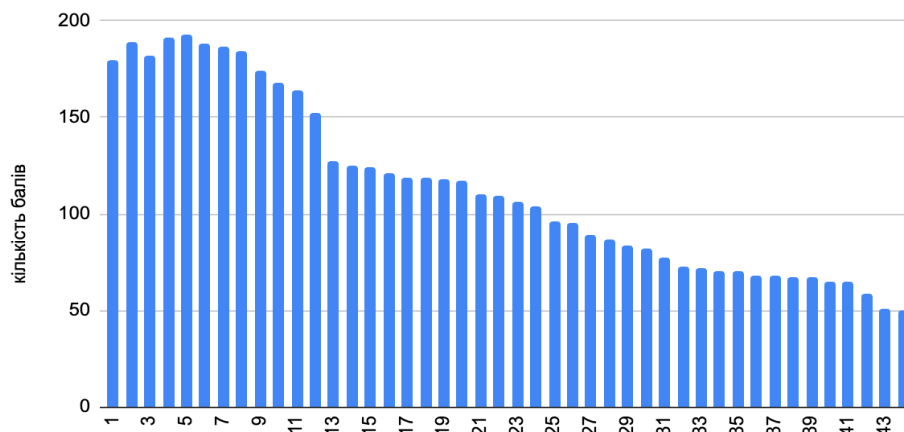
1. Особи, які набрали більше 150 балів;
2. Особи, що набрали 75-150 балів;
3. Особи, що набрали  $\leq 75$  балів.

За підрахунками балів у Блоці 1 як можна побачити з діаграми наведеної нижче:

- 20 осіб набрали до 100 балів;
- 12 особи набрали більше 100 балів;
- 12 осіб набрали більше 150 балів.

Згідно опитувальника чим більше балів набирає респондент (і чим ближче вона до максимальної позначки в 200 балів) тим більше виражена в нього екзистенційна криза.

Результати опитувальника сенсожиттєвої кризи К. В. Карпінського



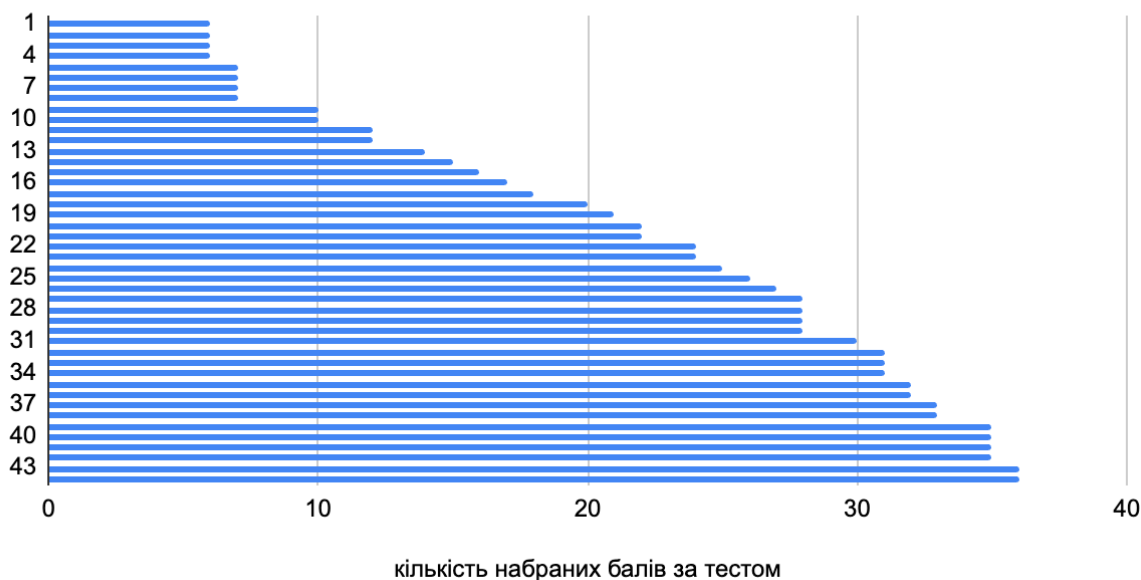
**Рис. 2.1 Розподіл респондентів згідно з набраними балами після опитування (Блок 1)**

Наступним кроком були підраховані бали по короткій версії тесту життєстійкості (Блок 2). Мінімальна кількість балів, яку можна було набрати = 0 балів максимальна = 45 балів. Чим вищий бал тим вищі показники життєстійкості в особистості. Підрахунки показали наступні результати:

- 10 осіб набрали до 10 балів;
- 8 осіб набрали до від 10 до 20 балів;
- 13 осіб набрали від 20 до 30 балів;
- 13 осіб набрали від 30 до 36 балів (максимум набраних балів з усіх опитаних респондентів).

Результати зображені на діаграмі нижче:

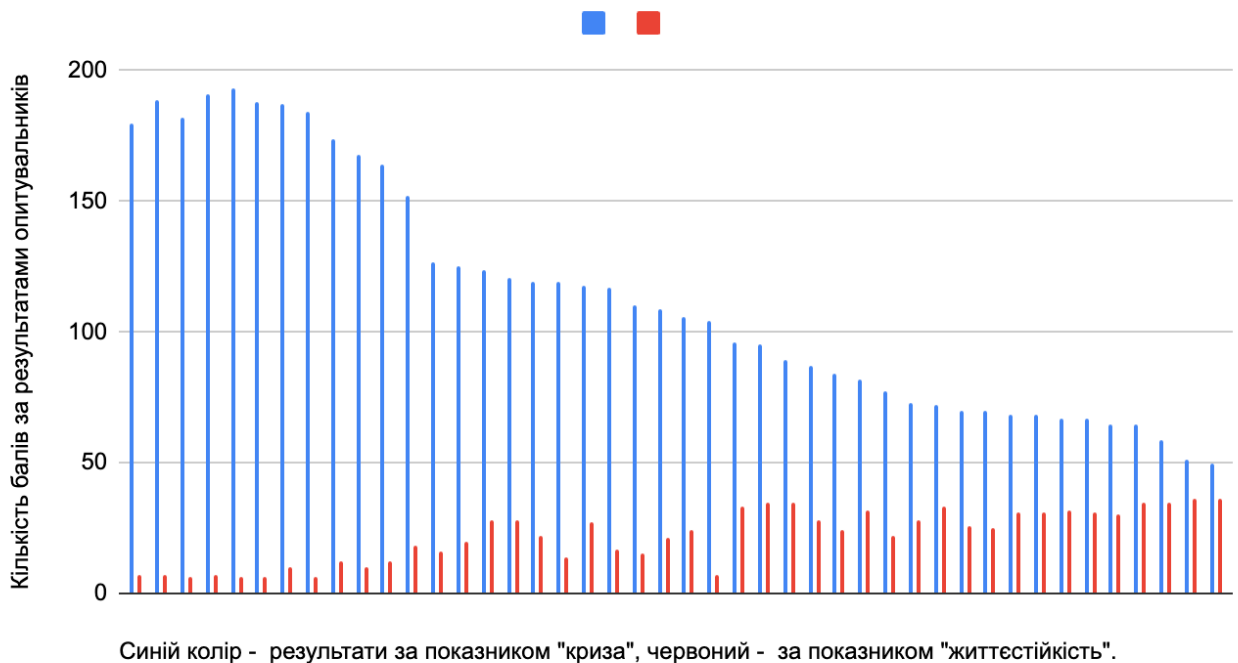
Результати тесту життєстійкості”(коротка версія)  
В.О. Олефір, М.А. Кузнецов, А.В. Павлова



**Рис. 2.2 Розподіл респондентів згідно з набраними балами після опитування (Блок 2)**

Після чого були проведені розрахунки для знаходження можливого кореляційного зв'язку. Коефіцієнт кореляції Пірсона підтвердив наявність кореляції між показниками “сенсожиттєва криза” і “життєстійкість” у респондентів. Значення “ $r=-1$ ” вказує на повний негативний зв'язок, коли зі збільшенням одного показника інший зменшується, а значення “ $r=1$ ” вказує на повний позитивний зв'язок, коли зі збільшенням одного показника інший також зростає. Значення  $-0,88$  свідчить про те, що зі збільшенням одного показника інший показник зменшується, і цей зв'язок є досить сильним.

Цей результат вказує на наявність статистично значущого негативного зв'язку між показниками кризи та показниками життєстійкості. В таблиці 2.3 графічно зображено синім кольором показники згідно опитувальника “сенсожиттєвої кризи” К. В. Карпінського (Діагностична версія) чим більша криза - тим вищий стовпчик. Максимальна кількість балів 200, при чому чим ближче до цієї позначки тим більше сенсожиттєва криза переживається особистістю. Червоним кольором показані результати “Тесту життєстійкості”. В. О. Олефір, М.А. Кузнєцов, А.В. Павлова. Максимальний бал - 45, мінімальний - 0 балів. Чим вищий червоний стовпчик тим кращі показники життєстійкості в особистості. Візуально на рисунку 2.3 видно, що в більшості випадків чим вищий рівень синіх стовпчиків (що відповідають даним про сенсожиттєву кризу) тим нижчий рівень червоних(які відповідають даним по життєстійкості).



**Рис. 2.3 Розподіл респондентів згідно з набраними балами після опитування (Блок 1+Блок2)**

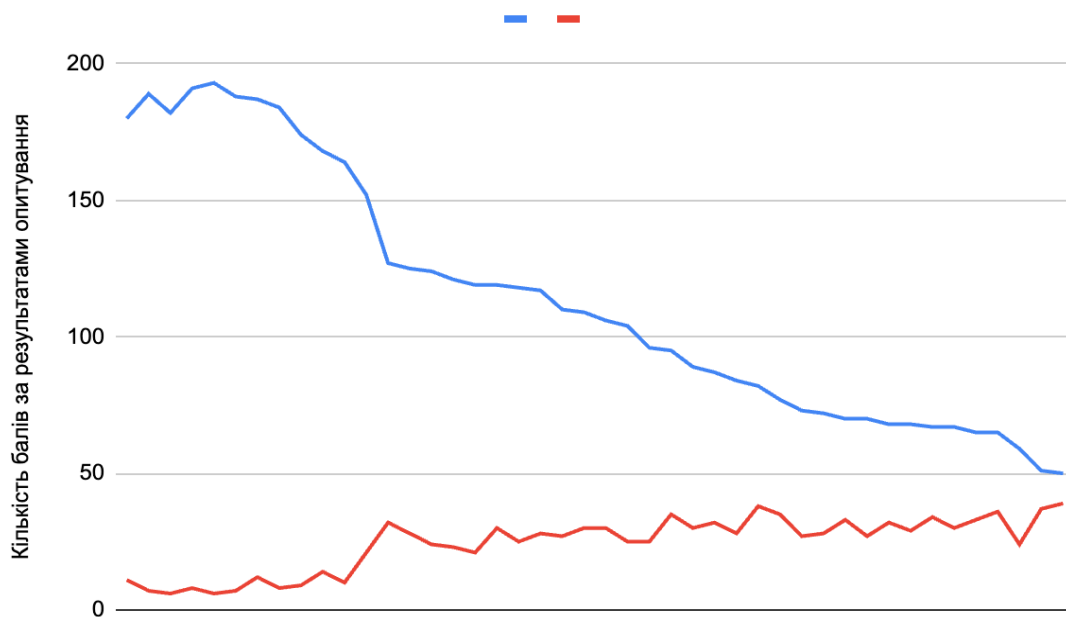
Також в рамках даного дослідження були проведені розрахунки для знаходження можливого кореляційного зв'язку між показниками сенсожиттєвої кризи та ресурсів, які задіює людина щоб справитись із кризовими ситуаціями. Згідно із ресурсноорієнтованої мультимодальної моделі подолання стресу BASIC PH в кожній особистості є різні ресурси для подолання стресу та виходу з кризи. Ізраїльський дослідник Мулі Лахад та його колеги виділяють 6 модальностей які допомагають особистостям подолати важкі життєві обставини, а саме:

- віра, переконання, цінності (Belief & values);
- емоції, почуття (Affect);
- соціальні зв'язки, соціальна підтримка (Socialization);
- уява, мрії, спогади (Imagination);
- когнітивні стратегії (Cognition, thought);
- тілесні ресурси, фізична активність (Physical). [43, с. 130]



В процесі опитування кожен респондент відповідавши на запитання міг набрати в Блоці 3. від 7 до 42 балів. Чим вища кількість балів тим більше особистість має схильність використовувати саме цю модальність в процесі проходження життєвих кризових ситуацій. В рамках даного дослідження впливу екзистенційної кризи на життєстійкість особистості провівши розрахунки кореляційного зв'язку по показникам сенсожиттєвої кризи та 6 модальностей автор отримав наступні результати:

- кореляція між “Кризною” і показником “Віра та цінності” = -0,90. Значення кореляційного коефіцієнта -0,90 між показником "криза" і "Віра та цінності" вказує на дуже сильний негативний зв'язок між цими двома показниками. Це означає, що зі збільшенням значення показника "криза" значення показника "Віра та цінності" значуще зменшується, і навпаки. Візуально на графіку нижче зображено чим вищий рівень кризи тим нижчий рівень залучення особистостей модальності “Віра та цінності”.



**Рис. 2.4 Кореляція між “Кризною” і показником “Віра та цінності”**

- кореляція -0,40 між показником "Криза" і "Емоції" вказує на помірний негативний зв'язок між цими двома показниками. Це означає, що існує

зв'язок, але він не є дуже сильним. Зі збільшенням значення показника "Криза" значення показника "Емоції" трохи зменшується, і навпаки. Візуально на графіку нижче можна побачити різницю із попереднім графіком. Тут червона лінія що відповідає за модальність "Емоції" вже не так чітко зберігає вертикальний напрямок, як це було у попередньому графіку з модальністю "Емоції".

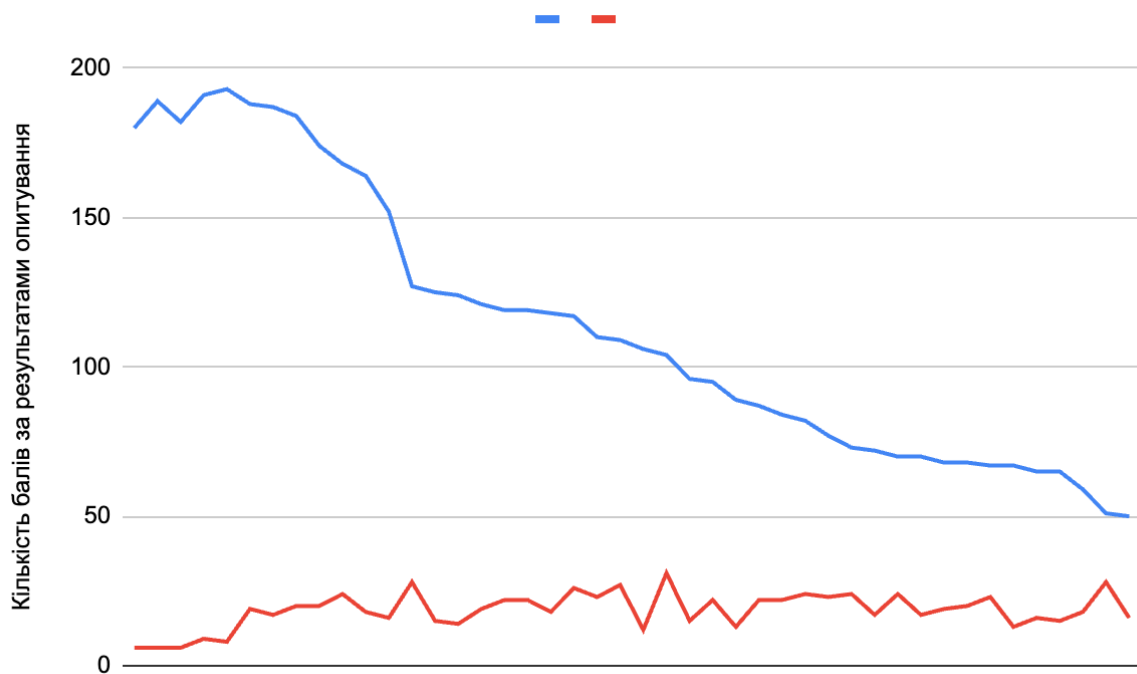
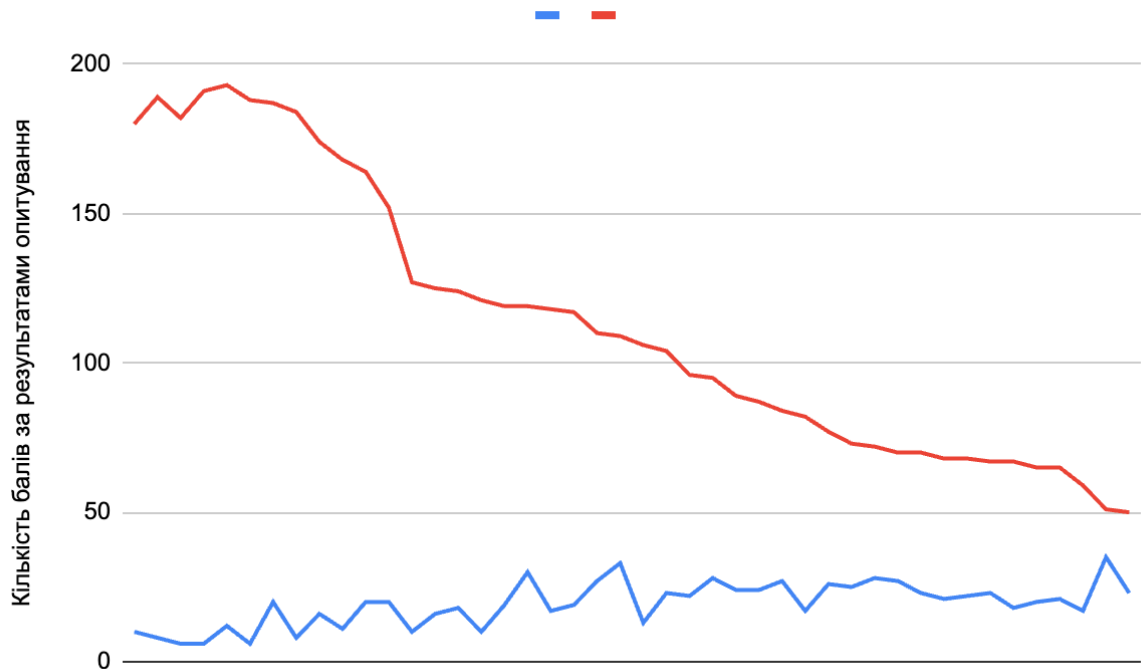


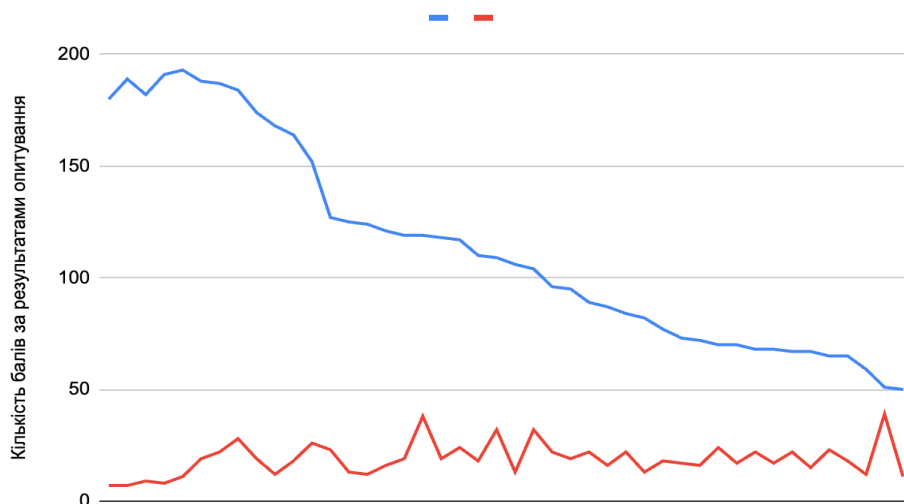
Рис. 2.5 Кореляція між "Кризою" і показником "Емоції"

- Значення кореляційного коефіцієнта  $-0,69$  між показником "Криза" і "Соціальні зв'язки" вказує на помірний негативний зв'язок між цими двома показниками. Це означає, що існує від'ємний зв'язок між рівнем кризи і соціалізацією. Зі збільшенням рівня "Кризи" рівень "Соціальні зв'язки" зменшується, і навпаки.



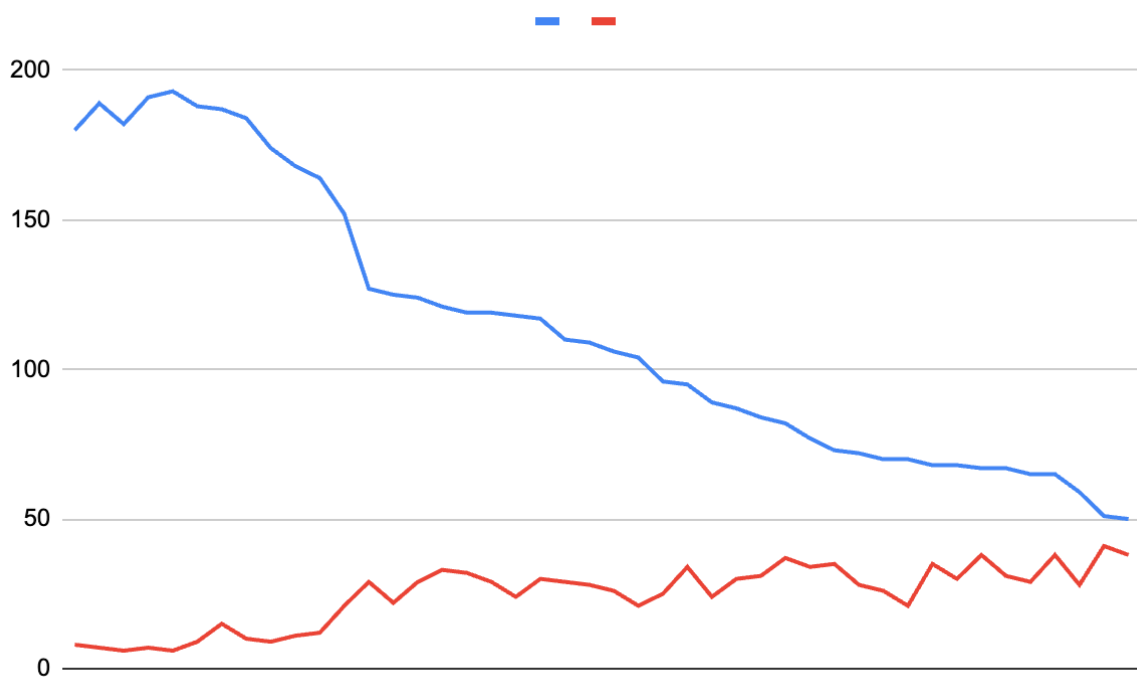
**Рис. 2.6 Кореляція між “Кризюю” і показником “Соціальні зв’язки”**

- Значення кореляційного коефіцієнта  $-0,25$  між показником "Криза" і "Уява" вказує на слабкий негативний зв'язок між цими двома показниками. Це означає, що існує зв'язок, але він є досить слабким. Зі збільшенням рівня "Кризи" рівень "Уяви" трохи зменшується, і навпаки.



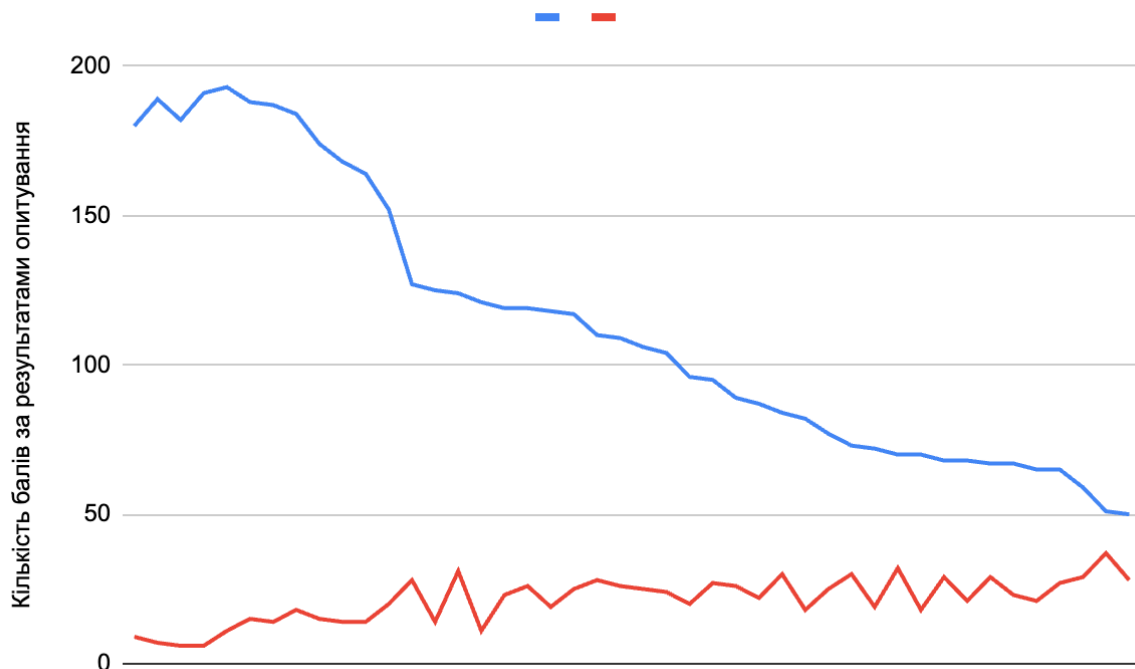
**Рис. 2.7 Кореляція між “Кризюю” і показником “Уява”**

- Значення кореляційного коефіцієнта  $-0,88$  між показником "Криза" і "Когнітивні стратегії" вказує на дуже сильний негативний зв'язок між цими двома показниками. Це означає, що зі збільшенням рівня "Криза" рівень "Когнітивні стратегії" значуще зменшується, і навпаки. Цей зв'язок є дуже сильним і вказує на важливу статистичну залежність між кризою та пізнавальними функціями.



**Рис. 2.8 Кореляція між “Кризою” і показником “Когнітивні стратегії”**

- Значення кореляційного коефіцієнта  $-0,75$  між показником "Криза" і "Тілесні ресурси" вказує на сильний негативний зв'язок між цими показниками. Це означає, що зі збільшенням рівня "Криза" рівень "Тілесні ресурси" також зменшується, і навпаки. Цей зв'язок також є сильним і вказує на важливу статистичну залежність між кризою та фізичними функціями.



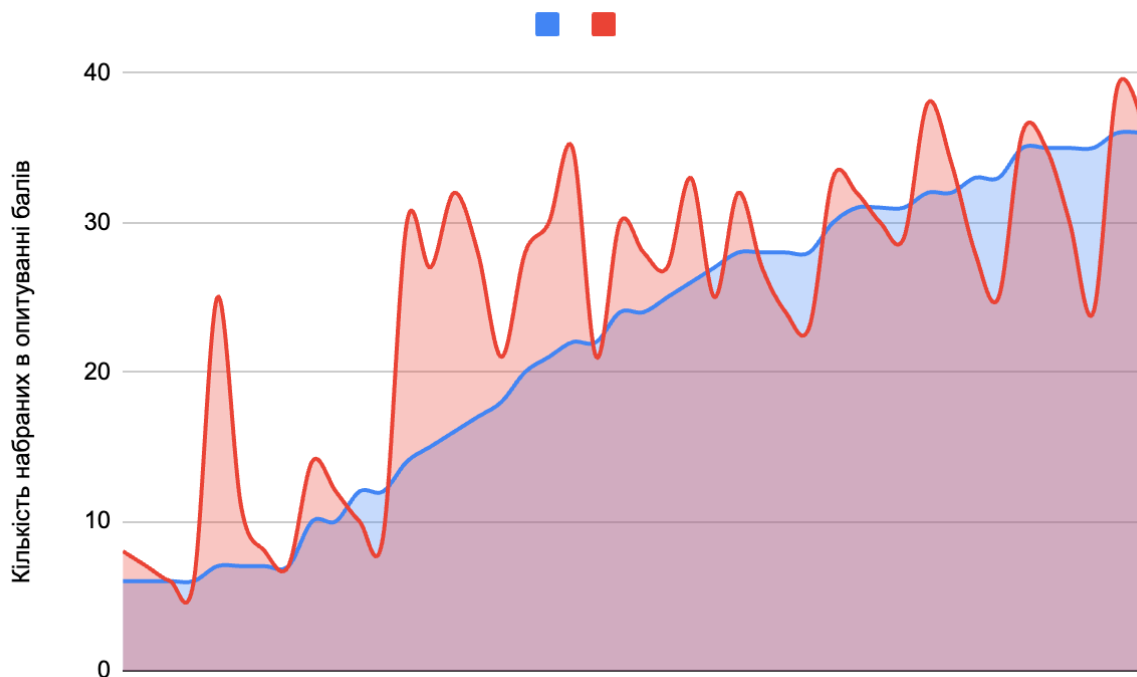
**Рис. 2.9 Кореляція між “Кризисом” і показником “Тілесні ресурси”**

Первинний аналіз показує те що у випадку з модальностями “Віра та цінності”, “Когнітивні стратегії” і “Тілесні ресурси” коефіцієнт кореляції можна оцінити як негативно сильний. У випадку з модальностями “Соціальні зв'язки” та “Емоції” кореляційний зв'язок є негативно помірним. І у випадку з модальністю “Уява” кореляційний зв'язок є негативно слабким.

Як видно з аналізу результатів зібраних даних чим вищий рівень кризи в особистості тим більше це впливає не тільки на життєстійкість, але і на модальності, які допомагають активізувати внутрішні та зовнішні ресурси особистості для подолання стресу та кризи. Хоча є помірні винятки з модальностями “Уява”, “Соціальні зв'язки” та “Емоції”.

Автор вирішив також перевірити чи високий рівень життєстійкості має зв'язок із високим рівнем використання ресурсів з моделі BASIC PH. Для цього були перевірені кореляційні зв'язки між рівнем життєстійкості та модальностями представленими в BASIC PH. В результаті аналізу автор отримав наступні дані:

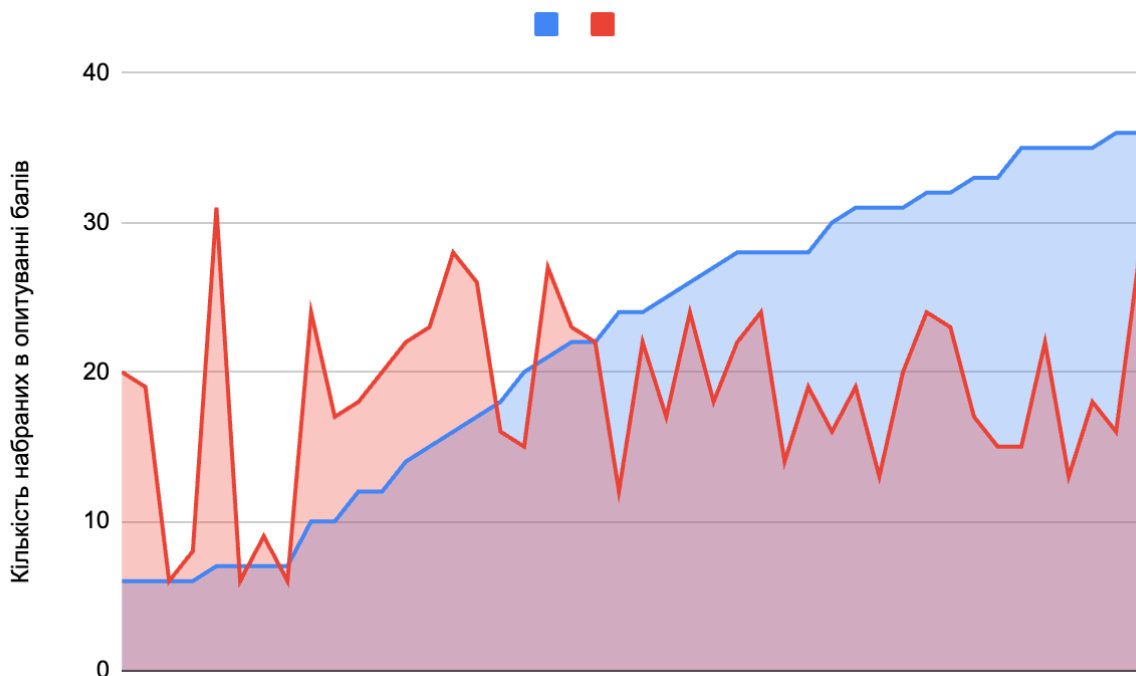
1. Коефіцієнт кореляції 0,81 між показниками “Життєстійкість” і “Віра та цінності” свідчить про наявність сильної позитивної кореляції між цими двома змінними. Це означає, що існує тенденція: коли один показник зростає (життєстійкість), інший показник також зростає (віра та цінності), і навпаки, коли один показник зменшується, інший також зменшується. У цьому випадку, змінні життєстійкості та віри мають сильний позитивний зв'язок. Візуально результати можна побачити на діаграмі нижче. Синім кольором позначено показники по Блоку 2 “Життєстійкість”, а червоним по Блоку 3, зокрема модальність “Віра та цінності”.



**Рис. 2.10 Кореляція між “Життєстійкістю” і показником “Віра та цінності”**

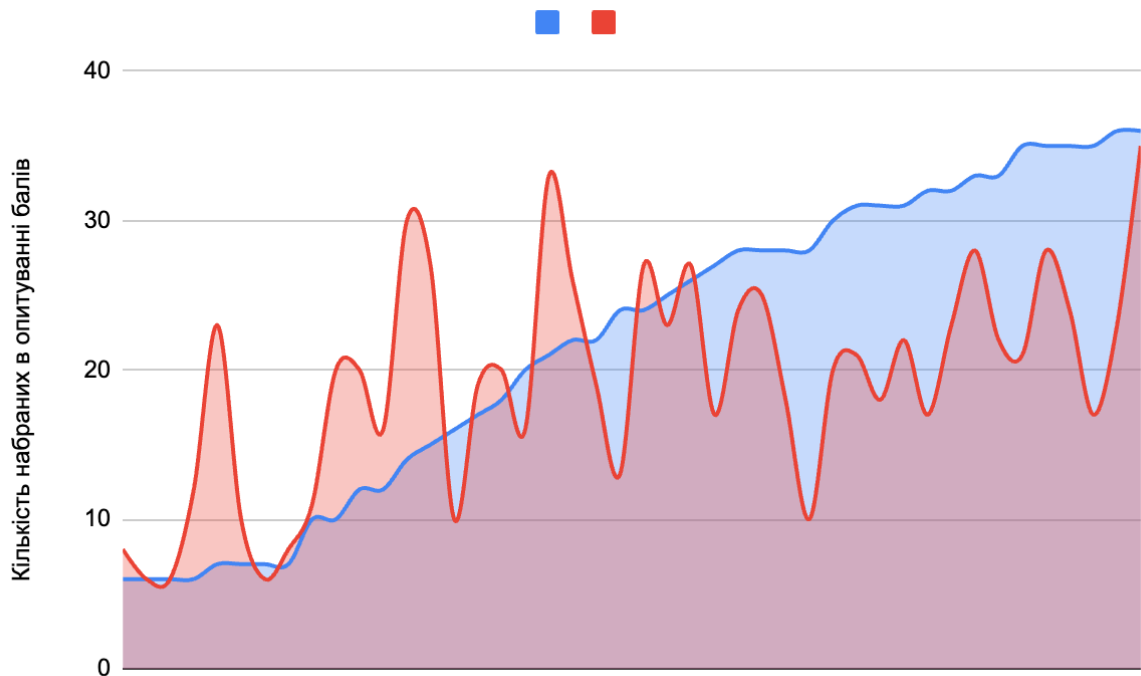
2. Коефіцієнт кореляції 0,19 між “Життєстійкість” та “Емоції” свідчить про наявність дуже слабкої позитивної кореляції між цими двома змінними. Це означає, що існує деяка, але дуже слабка тенденція: коли один показник зростає (життєстійкість), інший показник також зростає

(емоції), і навпаки, коли один показник зменшується, інший також зменшується. Однак ця зв'язок є дуже слабким, і його вплив може бути несуттєвим для аналізу цих двох змінних. Зазвичай кореляція менше 0,3 вважається слабкою, від 0,3 до 0,7 - помірною, і більше 0,7 - сильною. У вашому випадку кореляція дуже слабка. Графічно цей зв'язок виглядає наступним чином:



**Рис. 2.11 Кореляція між “Життєстійкістю” і показником “Емоції”**

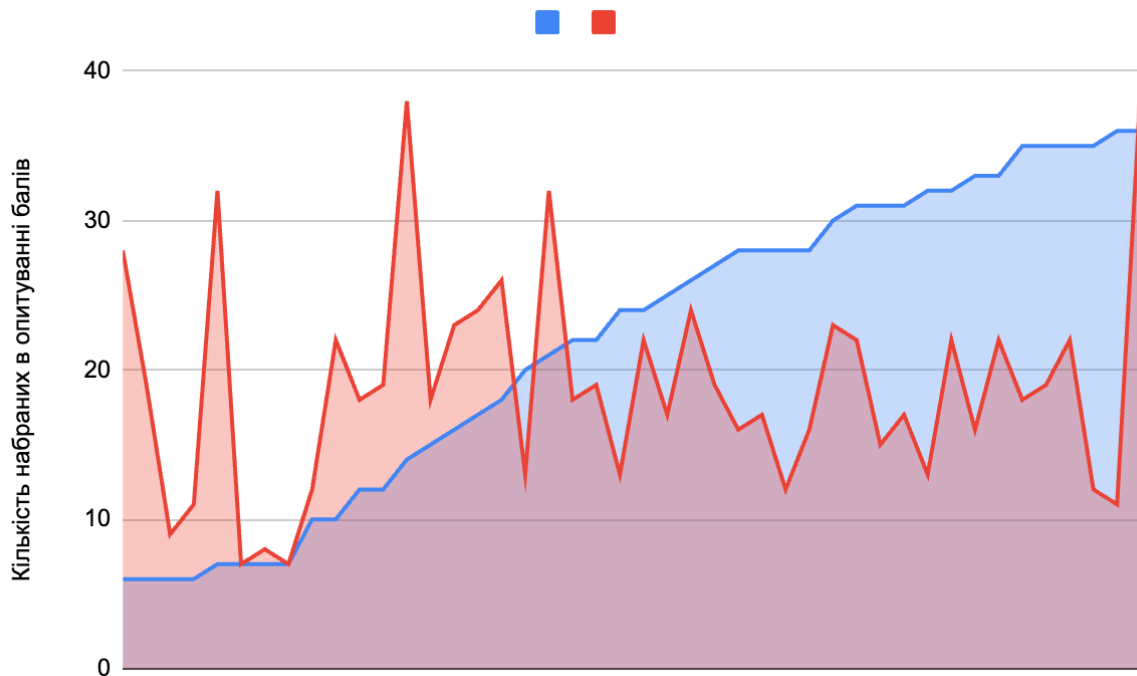
3. Коефіцієнт кореляції 0,56 між показниками “Життєстійкість” та “Соціальні зв'язки” свідчить про наявність помірної позитивної кореляції між цими двома змінними. Це означає, що існує помірна тенденція: коли один показник зростає (життєстійкість), інший показник теж зростає (соціальні зв'язки), і навпаки, коли один показник зменшується, інший показник також зменшується. У цьому випадку, змінні життєстійкості та соціальних зв'язків мають помірний позитивний зв'язок.



**Рис. 2.12 Кореляція між “Життєстійкістю” і показником “Соціальні зв’язки”**

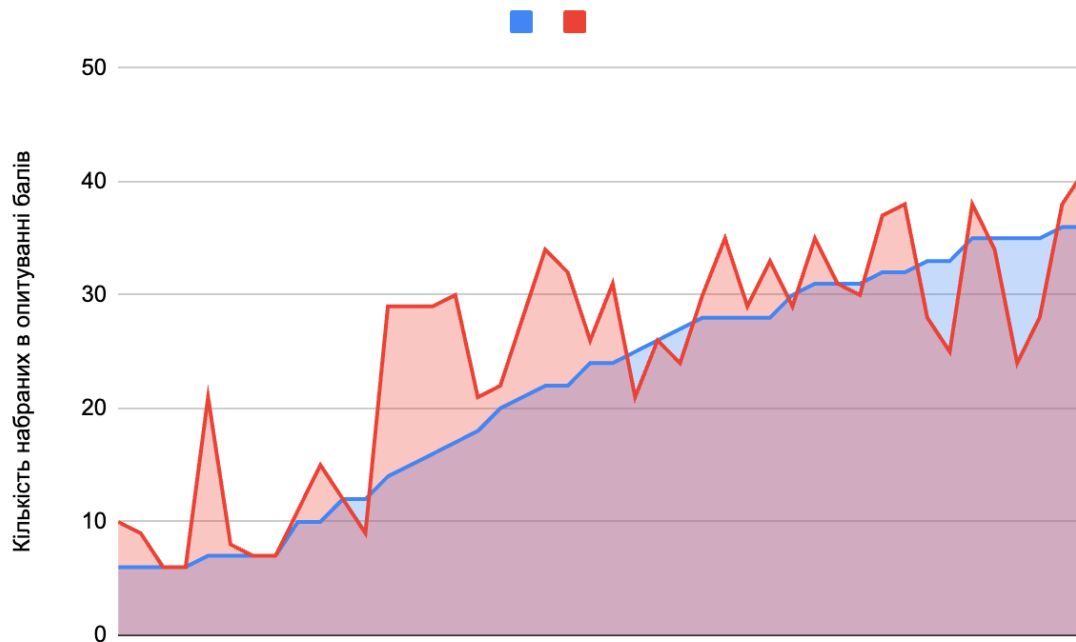
4. Коефіцієнт кореляції 0,09 між показниками “Життєстійкість” та “Уява” свідчить про відсутність практичної кореляції між цими двома змінними. Це означає, що немає статистично значущого зв’язку між життєстійкістю та уявою у вказаних даних. Змінні життєстійкості та уяви майже незалежні одна від одної, і зміна одного показника майже не впливає на інший. У цьому випадку, кореляція майже дорівнює нулю, що означає відсутність практичної асоціації між життєстійкістю та уявою в досліджуваному наборі даних.





**Рис. 2.13 Кореляція між “Життєстійкістю” і показником “Уява”**

5. Коефіцієнт кореляції 0,83 між показниками “Життєстійкість” та “Когнітивні стратегії” свідчить про наявність сильної позитивної кореляції між цими двома змінними. Це означає, що існує сильна тенденція: коли один показник зростає (Життєстійкість), інший показник теж зростає (Когнітивні стратегії), і навпаки, коли один показник зменшується, інший показник також зменшується. У цьому випадку, змінні життєстійкості та когнітивні стратегії мають сильний позитивний зв'язок.



**Рис. 2.14** Кореляція між “Життєстійкістю” і показником “Когнітивні стратегії”.

- б. Коефіцієнт кореляції 0,63 між показниками “Життєстійкість” та “Тілесні ресурси” свідчить про наявність помірної позитивної кореляції між цими двома змінними. Це означає, що існує помірна тенденція: коли один показник зростає (життєстійкість), інший показник теж зростає (Тілесні ресурси), і навпаки, коли один показник зменшується, інший показник також зменшується. У цьому випадку, змінні життєстійкості та фізичної активності мають помірний позитивний зв'язок.

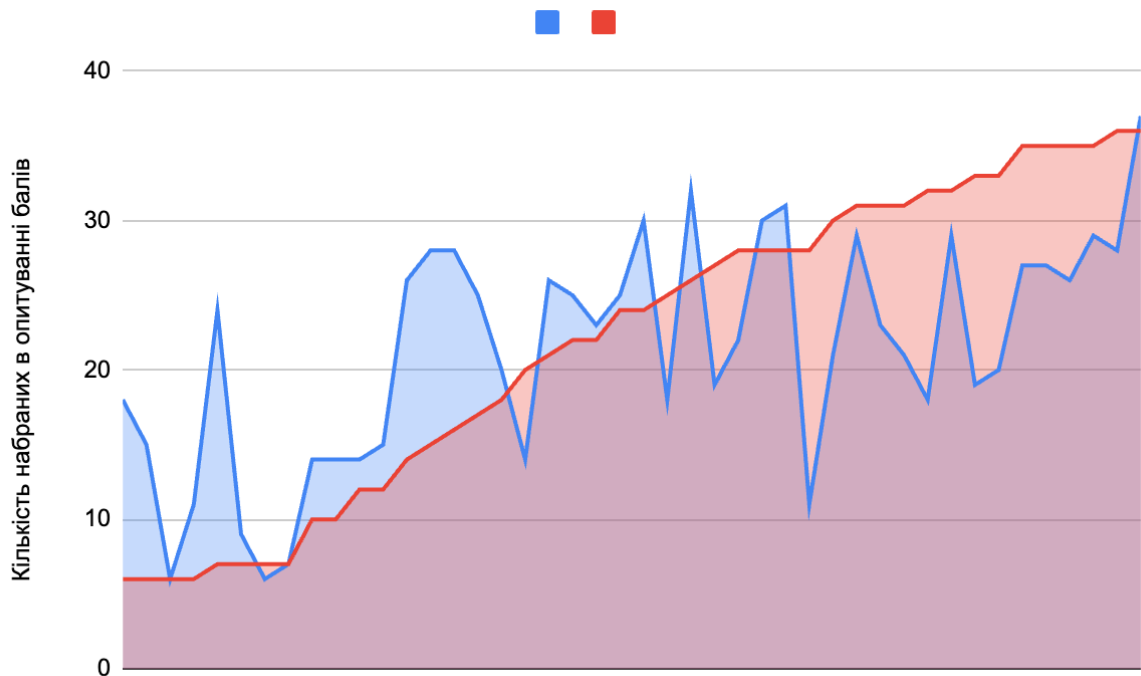


Рис. 2.15 Кореляція між “Життєстійкістю” і показником “Тілесні ресурси”.

Провівши аналіз розрахунків кореляційного зв'язку між показниками “Життєстійкість” та 6-ма модальностями BASIC PH можна наголосити на тому що модальності:

- “Віра та цінності” і “Когнітивні стратегії” мають сильний позитивний кореляційний зв'язок;
- “Тілесні ресурси” та “Соціальні зв'язки” мають помірний позитивний кореляційний зв'язок;
- “Емоції” та “Уява” мають дуже слабкий позитивний кореляційний зв'язок.

В порівняльній таблиці 2.1 показані кореляційні зв'язки між показником “Криза” та 6-ми модальностями BASIC PH і показником Життєстійкість та 6-ми модальностями BASIC PH.

Таблиця 2.1

Порівняльна таблиця результатів підрахунків кореляційного зв'язку 6-и модальностей BASIC PH з показниками “Сенсожиттєва криза” та “Життєстійкість”

| Модальності<br>BASIC PH. | Кореляційний зв'язок<br>з<br>показником<br>“Сенсожиттєва<br>криза” | Кореляційний зв'язок<br>з показником<br>“Життєстійкість” |
|--------------------------|--|--|
| Віра та цінності         | -0,90  | 0,81   |
| Емоції                   | -0,40  | 0,19   |
| Соціальні зв'язки        | -0,69  | 0,56   |
| Уява                     | -0,25  | 0,09   |
| Когнітивні стратегії     | -0,88  | 0,83   |
| Тілесні ресурси          | -0,75  | 0,63   |

Відповідно до даних в таблиці можемо побачити що сильний кореляційний зв'язок на модальності “Віра та цінності” та “Когнітивні стратегії” має і криза і життєстійкість. В той же час модальність “Уява” згідно дослідження практично не залежить ні від рівня кризи ні від рівня життєстійкості. “Соціальні зв'язки” і “Тілесні ресурси” мають помірний кореляційний зв'язок із рівнем сенсожиттєвої кризи та життєстійкістю. За допомогою t-критерію Стюдента було проведено статистичний аналіз результатів "Опитувальника сенсожиттєвої кризи" К. В. Карпінського (діагностична версія) та "Тесту життєстійкості" В.О. Олефір, М.А.

Кузнєцов, А.В. Павлова. Під час аналізу було виявлено, що р-значення дорівнює 0. Враховуючи обраний рівень статистичної значущості  $\alpha = 0.05$ , ми можемо вважати результати цього тесту статистично значущими.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

В процесі підготовки, опитування та аналізу результатів дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Вплив екзистенційної кризи на життєстійкість особистості періоду середньої дорослості є значним. Це можна підтвердити за допомогою підрахунків коефіцієнту кореляції Пірсона. Значення  $-0,88$  вказує на наявність статистично значущого негативного зв'язку і свідчить про те, що зі збільшенням одного показника інший показник зменшується, і цей зв'язок є досить сильним.
2. Вплив показників по опитувальнику екзистенційної кризи на 6 модальностей з ресурсорієнтованої моделі стресоподолання BASIC Ph, розробленої Мулі Лахадом та його колегами є негативним. У випадках з модальностями “Віра та цінності”, “Когнітивні стратегії” і “Тілесні ресурси” коефіцієнт кореляції можна оцінити як негативно сильний. У випадку з модальностями “Соціальні зв'язки” та “Емоції” кореляційний зв'язок є негативно помірним. І у випадку з модальністю “Уява” кореляційний зв'язок є негативно слабким.
3. Вплив показників по опитувальнику життєстійкості на 6 модальностей з ресурсорієнтованої моделі стресоподолання BASIC Ph, розробленої Мулі Лахадом та його колегами є позитивним. Модальності “Віра та цінності” і “Когнітивні стратегії” мають сильний позитивний кореляційний зв'язок, модальності “Тілесні ресурси” та “Соціальні зв'язки” мають помірний позитивний кореляційний зв'язок. Модальності “Емоції” та “Уява” мають дуже слабкий позитивний кореляційний зв'язок.
4. Статистичний аналіз результатів "Опитувальника сенсожиттєвої кризи" К. В. Карпінського (діагностична версія) та "Тесту життєстійкості" В.О. Олефір, М.А. Кузнецов, А.В. Павлова. показав що результати тесту є статистично значущими.

## **РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ ТА ЗМІЦНЕННЮ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ**

### **3.1 Екзистенційна психотерапія**

Перебіг кризи середини життя розкривається в екзистенційній кризі особистості, зниженні осмисленості буття, втратою почуття контролю над подіями життя, зниженням переконаності у здатності контролювати себе та бути джерелом подій життя, зниженням самоцінності та цінності життя. [18, с.87] Доцільно буде в такі періоди життя рекомендувати людям психотерапію саме екзистенційного спрямування.

Розвиток екзистенційної психотерапії дав змістовно якісно нові етапи у наданні психологічної допомоги дорослим людям в 20-му столітті: відмова від маніпулятивного відношення до клієнтів, від детективно-дослідної позиції, від стандартизації за допомогою схем і класифікацій, визнання екзистенції кожної особистості – унікального та персонального трагічного буття в цьому світі. В екзистенційній психотерапії вперше в центрі психотерапевтичної роботи – людина, її Я та її життєвий світ. [15 с.87] Екзистенційна психотерапію розвивали такі відомі особистості як Віктор Франкл, Альфред Ленгле, Еммі Ван Дорцен, Ролло Мей, Джеймс Бюдженталь Нозорат Пзешкіан, Ірвін Ялом та інші.

Віктор Франкл і логотерапія. Пройшовши нелюдські випробування австрійський психіатр Віктор Франкл перевіряв власну теорію, яку розвивав до війни і концтаборів на практиці. Її він назвав “логотерапія” і її основним постулатом було те, що психічні порушення в людини виникають через відсутність можливості проживати власне життя через екзистенційну кризу і втрату сенсу життя. Логотерапію як сенсоцентрований напрям часто називають Третьою Віденською школою психотерапії [52, с.2]

Методи, які розробляв Віктор Франкл направлені на розвиток і зміцнення трьох основних стовпів екзистенції - свободу, відповідальність та духовність. В основі підходу В. Франкла до особистості покладені три основні поняття - екзистенціали: “свобода волі”, “воля до сенсу” і “сене життя”.

Актуалізація особистісних смислів в контексті вказаних екзистенціалів необхідна для:

- стимулювання особистісної реалізації в контексті соціально орієнтованої діяльності;
- розвиток особистісної відповідальності та відповідальності за оточуючий світ;
- розвиток відчуття внутрішньої повноти та наповненого змістом життя;
- пошуку відповідей на основні питання сенсу існування і доцільності проживання власного життя. [11, с.78]

Особливу увагу в логотерапії В. Франкл приділяє також таким традиційним екзистенціалам людського буття, як страждання, відчай, нудьга, що пригнічують психіку людини і можуть викликати невротичні стани.

На практиці в роботі з логотерапевтом особистість вчиться бачити не перешкоди у власному житті, які обмежують сприйняття себе та світу навколо, а концентруватись на кінцевому “пункті призначення”. Також в процесі логотерапії клієнт разом з терапевтом приділяє увагу не тільки дослідженню самої психологічної проблеми, а тим сферам життя, які можуть здаватися неважливими і такі що не мають прямого відношення до основної проблеми. Дуже важливо замінити тунельне звужене бачення світу та себе в ньому на ширококутний об'єктив і побачити щось більше ніж проблему та себе в ній. Віктор Франкл використовував метафору лікаря-офтальмолога який допомагає пацієнтові покращити власний зір.



Логотерапевти в своїй роботі використовують дві популярні техніки: “дереклексія” і “метод парадоксальної інтенції”. Зміст дереклексії полягає в тому щоб клієнт свідомо направив зусилля на зміщення фокусу своєї уваги від проблеми та симптомів(наприклад від кризи середнього віку та відсутності мотивації кудись рухатись) на ті сенси, які доступні йому зараз та на ті частини його життя якими від задоволений чи міг би бути задоволений. Метод парадоксальної інтенції передбачає по суті збільшення тих симптомів, які є у клієнта: тих в кого є фобії перебільшити її, в кого є нав'язливі думки - довести їх до крайності, а людині із залежністю від ігор, програти велику суму грошей. Парадоксальна інтенція допомагає клієнтам відділити себе від симптомів і переконатися що вони по суті самі можуть на них впливати і навіть створювати.

Також дуже важливо що у логотерапевта клієнти ніколи не знайдуть універсальних способів вирішення проблем кризи та сенсу, так як кожна людина має віднайти власний персональний сенс у процесі не дедукційної та дослідницької роботи, а в процесі пізнання себе і запиту з яким життя звертається до особистості, а не навпаки. Тому дуже важливо пам'ятати, що кожен день – це можливість діяти вільно і шукати того, що насправді важливо. [5, с.6]

Ірвін Ялом та екзистійна психотерапія. Американський психоаналітик і професор психіатрії Стенфордського університету Ірвін Ялом в своїй фундаментальній праці “Екзистенційна психотерапія” виділив наступні чотири данності з якими зіштовхнеться людина:

- Смерть;
- Свобода;
- Ізоляція;
- Безмістовність. [50 с.141]

Ірвін Ялом не згідний в деяких пунктах з логотерапією і не вважає що сенс життя може бути даний Кимось чи чимось. Це те що створює сама людина.

Єдиною відповіддю на беззмістовність на думку Ірвіна Ялома є погляд на власне життя, іноді абсурдне з точки зору сенсу і цілі життя, з позиції сили, а не з позиції страждання, з іронічною посмішкою, а не із відчаєм. По суті він пропонує не перейматись питаннями сенсу, а просто робити те що потрібно робити сама цьому конкретному клієнту чи групі людей.

Також згідно позиції Ялома, навіть у випадку, коли людина не бачить сенсу в житті і це її хвилює так сильно що забирає мотивацію, людина може розгледіти ближче це своє бажання знайти сенс в цьому бажанні до пошуку істини та змісту. Можливо це говорить щось про саму людину і її реальну або потенційну ціль якщо не для життя, то точно для змістовного періоду в житті.

Ще один спосіб вирішення екзистенційних кризи як кризи сенсу Ірвін Ялом бачить у тому щоб не пробувати дивитись на речі, людей в своє життя з позиції задуму і сенсу, бо саме так перед особистістю і виникають питання та проблеми сенсу життя. Якщо просто жити і помічати сенс в тих речах та подіях, які є тут і зараз і не пробувати якось їх пояснити з точки зору загального сенсу то питання і страждання від пошуку загального сенсу не постає перед людиною. Тобто якщо сьогодні є робота і вона забезпечує якісь базові та вищі потреби людини є сенс нею і займатись, завтра є зміст піти в спортзал, а на вихідних побачитись з друзями - значить потрібно орієнтувались на ці короткострокові цілі. Таким чином щось завжди має сенс і значення, хоч і тимчасове.

Також важливим елементом екзистенційної психотерапії згідно бачення Ірвіна Ялома є той факт що терапевт (і власне клієнт) повинні абстрагуватись від культурних особливостей життя, уникати східних та західних універсальних цінностей при вирішенні питання сенсу [54 с.75]

Альфрід Ленгле та Екзистенційний аналіз і Логотерапія. Альфрід Ленгле австрійський психотерапевт, доктор медицини і філософії, був учнем і колегою Віктора Франкла протягом 10 років і на основі Логотерапії

Франкла та екзистенційної філософії розвивав напрям психотерапії під назвою Екзистенційний аналіз і Логотерапія. Для того щоб жити персональним наповненим життям А. Ленгле виділяє у структурі особистості чотири основні фундаментальні виміри, в межах яких мотивується життя людини.[12, с.171]

1-а фундаментальна мотивація. Не дивлячись на той факт, що людина живе перед нею постає основне питання екзистенції: “Чи можу я бути?”. “Чи можу я бути в цьому світі, при цих умовах, з таким оточенням із такими можливостями?”. Щоб людина могла відповісти “так”, їй потрібні опора, простір та захист. Чи достатньо в людини простору щоб бути? Чи є на що спиратися у важкі хвилини та і у періоди благополуччя? Що є захистом і чи взагалі людина відчувається захищеною? Якщо цього всього немає - виникає тривожність, невпевненість і страх. Сума цих досвідів допомагає сформувати довіру - до світу, до Бога, до чогось вищого за саму людину. Та тільки цього недостатньо. Потрібно ще активно взаємодіяти зі світом, через прийняття та витримання. Прийняття позитивне та витримати негативне. Але недостатньо тільки “бути”, потрібно щоб це буття було чимось хорошим.

2-а фундаментальна мотивація. Чи добре це взагалі - бути? Чи подобається людині життя? Не тільки переживання беззахисності та відсутності опори та простору можуть робити життя нестерпним, дуже часто це просто денна марнота і сірі будні. Вони роблять життя одноманітними. Щоб життя подобалось людині потрібно щоб в неї були: час, близькість та стосунки з іншими. Чи може людина допускати і витримувати близькість? Чому саме вона приділяє час? це важливо тому що приділяти час це ділитись власним життям з кимось. Чи є в людини стосунки в яких вона відчуває себе прийнятою і приймає інших? Якщо цього немає то прийде смуток, холод і депресія. Якщо ці 3 умови присутні - людина відчуває смак життя і глибину емоцій та почуттів.

3-я фундаментальна мотивація. Якби людина не могла бути в цьому світі і як би їй це не подобалось в якийсь момент вона розуміє що все що її оточує різне, унікальне і відрізняється від неї самої. Людина звертає увагу на себе, свою особистість і виникає питання “Чи може вона бути такою?”, “Чи є в неї право бути?”. І тут знову потрібні три умови: увага, повага і виправдання. Хто і як “бачив” людину в її дитинстві відобразиться на її майбутньому сприйнятті себе. Повага від інших буде пов'язана із самоповагою? Чи може людина бути не тільки прокурором для себе, але і захисником, чи може вони виправдати свої власні дії та стиль життя, в першу чергу перед собою? Чи дає вона собі таке право? Сума цих досвідів дасть відчуття переживання самоцінності. Якщо цього немає то виникає самотність, сором, істерія.

4-а фундаментальна мотивація. Коли людина може існувати (“може бути”), їй подобається її існування і вона відчуває власну цінність то виникне запитання “А для чого все це?”. Щоб знайти відповідь на думку Альфріда Ленгле людина повинна знайти поле діяльності, структурний взаємозв'язок та цінність в майбутньому. Кожна людина (особливо у середні роки) рано чи пізно зустрінеться з потребою бути десь цінною, продуктивною та ефективною, залишити слід у цьому світі. Пошук орієнтирів, які задають структуру також є невід'ємною частиною 4-ї фундаментальної мотивації. Якщо все це є людина знаходить дорогу до самовідданості і дій. Також важливим є відповідь на запитання “Що життя хоче від мене саме зараз?”, “На яке питання я маю дати відповідь?”. Альфрід Ленгле називає це “найцінніша можливість ситуації”. Знайти відповіді на ці запитання це дуже комплексна задача, яка потсає перед кожним хто вирішить відправитись дорогою самопізнання. [44, с.1-3]

Сума цих всіх чотирьох фундаментальних мотивацій приводить до наповненості життям і персонального його проживання. Коли людина котра переживає екзистенційну кризу звертається за допомогою до

екзистенційного психотерапевта, він не допомагає їй знайти чи відновити сенс життя, від допомагає подивитись на своє життя у світлі чотирьох фундаментальних мотивацій і зміцнити ті місця, де є прогалини, тому що коли в людини сформовані персональні та здорові стосунки зі світом, іншими, собою та цінностями і сеснами, екзистенційна криза буде подолана в позитивному ключі і цей досвід дасть нові можливості та бачення.

### **3.2 Зміцнення життєстійкості (щоденні та стратегічні кроки)**

Життєстійкість - це когнітивна, фізіологічна, афективна та поведінкова здатність особистості до адаптування, відновлення та розвитку в життєвих ситуаціях небезпеки, викликів, ризиків, труднощів, а також посттравматичного росту. [13, с.8]

Через поглиблення компонентів “включеність”, “контроль” і “виклик” (прийняття виклику життя), позначених як “життєстійкість”, людина може розвиватися, збагачувати свій потенціал і долати стреси, що зустрічаються на її життєвому шляху. [36, с.60]

Також єднання цих складових життєстійкості допомагає запобігти виникненню внутрішньої напруги у важкі та стресові життєві періоди, та дає можливість впевнено справитись із стресом та зробити сприйняття стресу менш впливовим. [21, с.2]

Дослідження проведене в даній роботі показало що є зв'язок між високим рівнем екзистенційної кризи і низьким рівнем життєстійкості. І для продуктивнішого подолання кризового періоду в житті буде доцільним зміцнювати та розвивати життєстійкість.

Залученість відповідає за певну включеність людини в життя. Проблемою кризи є те, що людина проходячи її може мати певне тунельне бачення, бути зосередженою тільки на проблемі і не бачити та відповідно не бути включеною у життя повністю. Оскільки життєстійкість це захисний фактор організму [42, с. 67] то для залученості і включеності в життєві процеси потрібно, щоб людина могла витримувати сильні та тривалі навантаження, що під час кризового періоду є надзвичайно важким, але важливим завданням. Для цього потрібно в першу чергу почати з турботи про власне тіла:

- слідкувати за постійним та достатнім сном;
- контролювати перебування на свіжому повітрі;
- займатись спортом або простими фізичними вправами;

- проаналізувати щоденне меню і позбутися того, що перевантажує організм і додати те що його підкріпить;
- водні процедури такі як тепла ванна чи контрастний душ можуть також позитивно впливати на самопочуття;
- дихальні практики повернуть відчуття спокою.

Контроль має стосунок до вольової сфери. Завдяки волі особистість може впливати на внутрішню та зовнішню діяльність. Можна сказати що саме завдяки волі людині фокусується на позитивному тому що підтримує, і ігнорує те негативне яке ніяк не допомагає у вирішенні проблеми, а тільки забирає внутрішні ресурси. Людина сама обирає куди витратити власні сили, сама обирає відношення до поточної ситуації, сама обирає коли і як діяти і головне обирає діяти не дивлячись на те що це не дуже приємно зараз.

Для цього і потрібно розвивати та зміцнювати волю. Для розвитку контролю можна визначити для початку локус контролю який переважає у людини - зовнішній чи внутрішній. Якщо переважає зовнішній локус контролю то при ньому людина відчуває невпевненість у собі та власних можливостях, прокрастинація як спосіб уникнення тривоги перед майбутніми подіями чи результатами, підозрілість, конформність ітд. При внутрішньому локусі контролю в людини є впевненість що вона керує життям або принаймні може впливати на нього, так як вона бере відповідальність за своє життя і спирається на власні здібності та вміння.

Прийняття ризику в житті як такого, що є невід'ємною частиною буття людини і особливо розвитку - це характеризує людину як свідому та відповідальну особистість. Це стиль життя який зовсім не обов'язково має відношення до екстремальних видів спорту та хобі, а швидше є глибоким усвідомленням власної обмеженості і можливістю дивитись у майбутнє з впевненістю. Яким би не був завтрашній день, тиждень чи місяць, позитивним чи негативним людина готова наважитись його прожити, так як

вона знає що вона отримає новий досвід і зможе опрацювавши його стати мудрішою, впевненішою та наповненішою. [17, с.28]

Авторка Чиханцова О. стверджує що розвиток первинних та вторинних актуальних здібностей сприяє і розвитку життєстійкості. [39, с. 215] До первинних актуальних здібностей відносять: контакти, надію, віру і любов та пов'язані вони із переживанням самототожності, самоідентичності, віри у власний потенціал та базової довіри до світу. А до вторинних актуальних здібностей відносять в першу чергу: старанність, обов'язковість та бережливість.

Також важливо зазначити, що особистість, яка володіє такими життєвими навичками як: позитивне ставлення до себе як особистості, конструктивне спілкування, розуміння інших, менеджмент своїми емоціями, продуктивна взаємодія з іншими, самостійного прийняття рішення та відповідальності, відсутність страху перед проблемами буде успішно справлятися із кризовими ситуаціями [28, с.127]

Даний комплекс включає навички позитивного і конструктивного ставлення до власної особистості, позитивного спілкування, самооцінки і розуміння інших, управління власними емоціями, адекватної поведінки в стресових ситуаціях, продуктивної взаємодії, самостійного прийняття рішення, вирішення проблемних ситуацій, роботи з інформацією. Особистість – носій перерахованих навичок може успішно вирішувати кризи.

Для розвитку життєстійкості як психологічної навички дуже важливо зробити наступні кроки:

- зміцнити внутрішнє відчуття “я можу”, через досягнення результатів (навіть невеликих) у звичних та нових видах діяльності. Кожен маленький успіх дасть можливість зрозуміти власний потенціал та можливості, що позитивно відіб'ється на баченні себе у майбутньому;



- розширити коло спілкування людей, для того щоб отримати більше досвіду позитивного спілкування, більше пізнати інших у їхніх почуття та переживаннях і побачити себе та своє життя через призму чужого досвіду;
- визначити свої сильна та слабкі сторони у процесі подолання складних життєвих ситуацій. Розібратись із когнітивними та поведінковими патернами, які виникають при складних ситуаціях;
- дослідити власні копінг-стратегії, і визначити, які з них є персональними способами опрацювання проблеми, а які є способом уникнення проблеми;
- проаналізувати багатовимірний мультимодальний підхід BASIC PH, і розібратись які модальності потрібно розвивати, а які зміцнювати;
- розібратись із базовими когнітивними викривленнями і зрозуміти вплив їх на бачення себе, інших, кризи та життя в цілому;
- працювати із почуттям самоцінності, як фундаментальним фактором що визначає бачення особистості себе та світ навколо себе;
- дослідження екзистенційної літератури, а також біографії людей (В. Франкл, Е. Егер, Н. Вуйчич та ін.), які пройшли кризові періоди в житті для розширення бачення людського потенціалу;
- психотерапевтичні тематичні групи для осіб які проходять кризові періоди чи боротися із схожими проблемами;
- перевірити та поглибитись в духовні практик згідно з релігійною чи не релігійною світоглядною позицією.

## ВИСНОВКИ

В рамках даної роботи був досліджений такий психологічний феномен і одночасно дуже частий елемент свідомої особистості як екзистенційна криза та її вплив на життєстійкість особистості осіб періоду середньої дорослості. Теоретичний аналіз та практично-дослідницька робота дають можливість зробити наступні висновки:

1. Людина за своє життя проходить багато складних періодів, і не всі їх можна назвати кризами. Всім відомі кризи розвитку такі як: криза 1-го, 3-го, 7-го року життя, підліткові та юнацькі кризи, кризи дорослості. З одного боку кризу можна розглядати як етап розвитку, з іншого - як етап життя. І якщо перші приходять “за графіком” то другі - раптово, і до них важко підготуватись. Під час проходження життєвої кризи дуже часто відбувається зміна життєвих ролей людини, трансформуються смислові структури, змінюються життєві завдання та сенси. Також особливістю життєвих криз є те що при переживанні кризи людина втрачає бачення майбутнього і не знає як поводитись і жити загалом у сьогоденні. Кризові період людина схильна пройти сама чи за допомогою оточуючих, тому такі періоди не відносять до різного роду психологічних порушень чи хвороб. Хоча вони можуть призводити до них.

2. Переходи та трансформації є невід'ємною частиною життя людини, і без них життя б не знало розвитку. В більшості випадків хоча такі періоди призводять до росту особистості, до того їх передуює часто період невизначеності та тривоги. Китайська діаграма кризи складається з двох частин: небезпеки і можливості. Але той, хто проживає кризу думає точно не про можливості, а про загрози, а ще більше про невизначеність і знання, які б допомогли справитись з цим станом. Екзистенційною кризу робить той факт. що при переживанні певних життєвих подій, людина не просто щось чи когось втрачає, а вона ніби втрачає фундаментальну опору, орієнтири, з'являються запитання про які раніше ніхто не думав, ставляться під сумнів

цінності, втрачається сенс життя. Основне запитання “для чого я живу?” і похідні від нього: “як жити далі?”, “куди рухатись?” та навіть “хто я в цьому житті”, коли не отримують відповіді можуть вкрасти мотивацію до життя загалом. Тому екзистенційну кризу дуже часто називають кризою сенсу або сенсожиттєвою кризою. І в такі періоди людина сумнівається в цінності того що має і що головне сумнівається в цінностях майбутнього. Також в той же час людина може втратити інтерес до роботи і професії загалом, стосунків чи релігійних цінностей. Через відсутність бачення цінності в майбутньому втрачається мотивація жити зараз. Такі вчені як Л. Браммер, Г. Шіхі, В. Франкл, І. Ялом, Е. Ван Дорцен, С. Мадді в своїх роботах згадували або досліджували феномен екзистенційної кризи під різним кутом. Екзистенційна криза є перехідною долиною, під час проходження якої людина відкладає звичні їй стратегії бачення себе, світу та життя загалом.

3. Вікові рамки осіб середнього віку встановити дуже нелегко і вчені розходяться у віковій періодизації. Наприклад Лисенко Л.М. вважає вік від 20 до 40 років періодом ранньої дорослості, а Д.Біррен вік від 25 до 50 вже вважає періодом зрілості. Але які б вікові рамки не обирали дослідники, та одне в чому вони згодні - це те що цей період вважають головною вершиною життя. У греків навіть було спеціальне слово для позначення цього періоду “акме”, тобто це такий стан особистості, який характеризується зрілістю розвитку і досягнення найбільш високих показників у творчості та діяльності. Але проблема в тому що піднімаючись драбиною життя на вершину іноді може виявитись вже на самій горі що не ту вершину людина підкорила. Саме в такі періоди і можуть виникнути питання сенсу. Також в період середньої дорослості особистість розуміє що вона знаходиться ніби на середині життя, між молодістю і старістю. Соціальна ситуація розвитку людини середнього дорослого віку – це ситуація реалізації дорослою людиною себе, активного включення та повного розкриття нею власного потенціалу в професійній діяльності та сімейних стосунках.

4. Феномен життєстійкості в психології вченими розглядається у трьох вимірах: це риса або здатність людини справлятися із стресом, це копінг-стратегія і як адаптивний механізм особистості, який дає можливість протистояти стресу і адаптуватися після кризового періоду. Саме життєстійкість відіграє провідне значення в ситуаціях коли приходять важкі життєві ситуації і особливо кризові періоди. До тепер між вченими психологами немає єдності в розумінні та визначенні поняття життєстійкість. Одні вчені розглядають цей феномен як “мужність творити”, інші як “вкоріненість в бутті”, хтось як “зрілість” або “екзистенційна мужність”. З іншого боку є вчені які наголошують на тому що потрібно розділяти такі поняття як життєстійкість, стійкість, стресостійкість. Американська психологічна асоціація (American Psychological Association, 2023) визначає життєстійкість як процес і результат успішної адаптації людини до важких або складних життєвих обставин, насамперед, через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також через пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог. В будь якому випадку вчені згодні в тому що життєстійкість особистості - це вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Життєстійкість не є вродженою характеристикою, а скоріше набутою психологічною навичкою.

5. Практичні дослідження показали що є сильний негативний зв'язок між показниками життєстійкості і сенсожиттєвої(екзистенційної кризи). Тобто при збільшенні одного показника інший зменшується. Також сильний кореляційний зв'язок є між показниками сенсожиттєвої кризи та деякими модальностями BASIC PH. Відповідно до даних в таблиці можемо побачити що екзистенційна криза має сильний кореляційний зв'язок на модальності “Віра та цінності” та “Когнітивні стратегії”. В той же час модальність “Уява” згідно дослідження практично не залежить від рівня кризи.

“Соціальні зв'язки” і “Тілесні ресурси” мають помірний кореляційний зв'язок з рівнем сенс життєвої кризи.

6. Практичними рекомендаціями особам які в період середньої дорослості перебувають на етапі екзистенційної кризи рекомендовано екзистенційна психотерапія і консультування, а також зміцнення життєстійкості через поглиблення компонентів “включеність”, “контроль” і “виклик”.

Може здаватись що тема екзистенційної кризи сповнена сумом, відчаю та депресивними епізодами, і це правда, особливо у світлі слів написаних Віктором Франклом у книзі “Лікар і Душа”: ”Людина якою я став, скорботно вітає людину якою я б міг стати”. З іншого боку пам'ятаючи про китайське письмо, в цій темі є багато світла, потенціалу, цінностей та світлого майбутнього, бо як писав Блез Паскаль: “пізнаймо самих себе і нехай при цьому ми не досягнемо істини, зате наведемо порядок у власному житті, а це для нас нагальна справа”.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Біблія або книги Святого письма Старого та Нового заповіту. Українське біблійне товариство. Київ, 2020 р. 1229 с.
2. Волошина Л., Леко В, Кушнір Л. Сенс життя, екзистенційна психотерапія і COVID-19. [Електронний ресурс] / Л. Волошина В. Леко, Л. Кушнір // РМГР. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/269>
3. Віктор Франкл Лікар та душа. Основи логотерапії. КСД. Харків, 2023. 320 с.
4. Ганаба С. Можливості логотерапії у наданні психологічної допомоги учасникам бойових дій. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки, 12.1 2019, с. 55-66.
5. Ганаба С. О. Сенс життя як екзистенційна цінність у поглядах Віктора Франкла. Актуальні проблеми філософії та соціології вип. 35. Видавничий дім «Гельветика». 2022. С. 3-8.  
[http://apfs.nuoua.od.ua/archive/35\\_2022/35\\_2022.pdf#page=3](http://apfs.nuoua.od.ua/archive/35_2022/35_2022.pdf#page=3)
6. Гаркавенко, Н. Екзистенційно-психологічний аналіз духовності. Молодий вчений №5 (69). 2019 С. 62-65.  
<https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/2623/2606>
7. Гаркуша І.В. Щодо проблеми життєвої кризи Вісник університету імені Альфред Нобеля Серія «ПЕДАГОГІКА І ПСИХОЛОГІЯ». педагогічні науки. № 1 (23) 2022. С.49-58  
<https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2022/1/7.pdf>
8. Дзюба Т.М. , Коваленко О.Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. за ред. проф. В. Ф. Моргуна. – П. 2013. 172 с.  
<http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/5250>

9. Доній В.М., Несен Г.М., Сохань Л.В., Єрмаков І.Г. та ін. Життєві кризи особистості: Науково-методичний посібник: У 2 ч. Київ, 1998. 338 с.

10. Живоглядюв, Ю. О., Носаль Л. Г. . Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. Вчені записки Університету «КРОК» 2 (66). 2022 С. 165-172

11. Запорожченко О. Екзистенціальні виміри логотерапії В. Франкла.. Сучасна психологія:проблеми та перспективи Ізмаїл, 2020. 184 с.

[http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/12/maket\\_psyholohyja.pdf#page=78](http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/12/maket_psyholohyja.pdf#page=78))

12. Каплуненко Я. Вплив травми на екзистенційну структуру особистості. Екзистенціально-аналітичний підхід до опрацювання психотравмивного досвіду Я.Ю. Каплуненко Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2017. С. 166–174.

[https://laengle.info/userfile/doc/Kaplunenko-Statya\\_Vpluv\\_psyhotravmivnogo\\_dosvidu\\_.pdf](https://laengle.info/userfile/doc/Kaplunenko-Statya_Vpluv_psyhotravmivnogo_dosvidu_.pdf)

13. Коқун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

<https://lib.iitta.gov.ua/734632/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>

14. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Випуск 4, 2022, С. 78-83  
<https://www.chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/265/232>

15. Кошова І. В., Литовченко Н. Ф. Психотерапія: навч.-метод. посібн. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 113 с.

<http://lib.ndu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/2971/1/%D0%9C%D0%90%D0%9A%D0%95%D0%A2.pdf>

16. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки, 2020, опрі.2. С.132-138  
<https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-2-18>

17. Кузікова С. Б., Щербак Т.І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія 2. 2023. С. 24-29

<https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/63/56> )

18. Кузнецов О., Гресь Ю., Бублик М. Екзистенційні ресурси особистості у кризі середнього віку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди" Психологія" 67 Харків, 2023 86-97.

<https://doi.org/10.34142/23129387.2022.67.06>

19. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; – Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. С. 26 – 64

20. ЛАРІНА Т. О. Особливості вияву копінг-стратегій особистості, що зазнала впливу травматичної ситуації. Наукові студії із соціальної та політичної психології. Випуск 41 (44) 2018. С. 180-191

21. Ларіна О.Т. Що сприяє розвитку життєстійкості школярів: шлях крізь примхи та пастки підліткового віку. Збірник інформаційно-методичних матеріалів за результатами Всеукраїнської серпневої онлайн-конференції Всеосвіта. 2019 5 с. <https://core.ac.uk/download/pdf/287724359.pdf>)

22. Лисенко Л. М. Вікова психологія : метод. рек. з навч. дисципліни для здобувачів вищ. освіти першого (бакалавр.) рівня зі спец. 053 Психологія / Л. М. Лисенко; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків : ХНПУ, 2020. 112 с.



<http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/3679>

23. Мангер. Н. П. Особливості кризи середини життя у жінок. Київ. 2022. 84 с.

<https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/60388>

24. Односталко, О.С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя. Дисертація. Одеський нац. ун-т ім. П Мечникова. Одеса. 2020. 183 с.

25. Олефір В. О., Кузнєцов М. А., Павлова А. В. Коротка версія тесту життєстійкості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. Вип. 45(2). 2013. С. 158-165

[http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILE=&2\\_S21STR=VKhnpu\\_psykhol\\_2013\\_45%282%29\\_\\_22](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=VKhnpu_psykhol_2013_45%282%29__22) )

26. Ростока, М. Л. Психосоціальні аспекти розвитку особистості в період середньої дорослості. Освіта дорослих: світові тенденції, українські реалії та перспективи : монографія / За заг. ред. акад. Н.Г. Ничкало, акад. І.Ф. Прокопенка. Інститут педагогічної освіти та освіти дорослих імені І. Зязюна НАПН України, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. Харків: ФОП Бровін О.В. 2020. 546 с.

[https://www.kaf-pedagogy-hnpu.com/\\_files/ugd/f8277c\\_96f0ade33a4f4f56b10c23d13f1794aa.pdf#page=52](https://www.kaf-pedagogy-hnpu.com/_files/ugd/f8277c_96f0ade33a4f4f56b10c23d13f1794aa.pdf#page=52)  
3)

27. Резніченко, О. О. "Соціально-психологічні особливості прояву страхів у жінок середнього віку." Теорія і практика сучасної психології. Збірник наукових праць 1 2017. С. 104-110

[http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1\\_2020/part\\_3/1-3\\_2020.pdf#page=104](http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2020/part_3/1-3_2020.pdf#page=104)

28. Сахарова К.О. Життестійкість як складова відновлення психічного здоров'я. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права . Випуск 3. 2022 с 123-128.

<https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/227/199>

29. Сачко К. Особливості переживання екзистенційної кризи у осіб молодого віку під час війни. Психосоматична медицина та загальна практика - Електронний медичний журнал. 2023

<https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/434>

30. Сіра Л. Подолання екзистенційних криз на шляху до щастя: метаантропологічний підхід. Грані. Том 25 № 2. 2022 С. 57-64  
<https://grani.org.ua/index.php/journal/article/view/1762/1730> )

31. Титаренко Т. М. Ларіна Т. О. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека . ФОП Марич В.М. Київ 2009. 104 с.

<https://lib.iitta.gov.ua/9065/>

32. Троцький Д. Ю. Зв'язок самоствалення з життестійкістю у юнаків-єдиноорців. Кваліфікаційна робота. Київ. 2022. 73 с.

<https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/55964>

33. Романчук О. Витривалість у резилієнтності Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Стаття. Львів, 2022.

<https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/>

34. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Стаття. Львів, 2022.

[https://i-cbt.org.ua/resilience\\_ukraine/](https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/)

35. Царенко Л., Вебер Т., Войтович М., Гриценко Л., Кочубей В., Гридковець Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. – Київ, 2018. – 240 с.

<https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>

36. Чанчиков, І. К. Аналіз життєстійкості особистості: системний підхід. Теорія і практика сучасної психології № 4, Т. 1, 2019 С. 59-62.

[http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/4\\_2019/part\\_1/4-1\\_2019.pdf#page=59](http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/4_2019/part_1/4-1_2019.pdf#page=59)

37. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. БДПУ. Бердянськ. 2016. 193 с.

[http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp\\_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykhohohiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF](http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykhohohiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF)

38. Чуйко Г. В., Комічрик М. І. Проблема життєвих криз особистості у психології. Psychological journal. №1 (21). 2019. С. 41–56  
<https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.3>.

39. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості. Дис. док. псих. наук. Інститут психології імені Г.С. Костюка, НАПН України. Київ. 2021. 2021. 43 с.

<https://lib.iitta.gov.ua/727629/>

[http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoreferat-chihancova\\_1630334393.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoreferat-chihancova_1630334393.pdf)

40. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. – К. : Талком, 2021. 319 с.

<https://lib.iitta.gov.ua/727629/>

41. Чиханцова О. Життєстійкість як ресурс психологічної стійкості. Psychological Journal, Vol.9(1), 2023, С. 32-40  
<https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1541/881>

42. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., Станіславчук, М. А. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора—Девідсона-10 (CD-RISC-10): Апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. Український ревматологічний журнал, 2, Вінниця, 2020. С. 66-72

<https://www.rheumatology.kiev.ua/article/15236/adaptacziya-ta-validizacziya-ukra%20nomovno%20-versi%20-shkali-stresostijkosti-konnora-devidsona-10-cd%20e2%80%91risc-10-aprobacziya-u-hvorih-na-ankilozivnij-spondil?pdf>

43. Ajdukovic Dean, Shaul Kimhi and Mooli Lahad eds. Resiliency: Enhancing coping with crisis and terrorism. Vol. 119. IOS Press, 2015. 237 p.

<https://www.icspc.org/wp-content/uploads/articles/The-Integrative-Model-Of-Resiliency-The-BASIC-Ph-Model-Or-What-Do-We-Know-About-Survival.pdf>

44. Alfried Längle A short description of existential fundamental motivations. Engl. translation of a part of : Lebenssinn und Psychofrust - zur existentiellen Indikation von Psychotherapie. In: Riedel L. (Hg.) Sinn und Unsinn der Psychotherapie. Basel: Mandala, 1998. P. 105-124

<https://laengle.info/userfile/doc/A-short-description-of-the-fundamental---1998.pdf>

45. American Psychological Association : APA Dictionary of Psychology. Дата оновлення 19.04.2018

<https://dictionary.apa.org/resilience>

46. Emmy van Deurzen Psychotherapy and the Quest for Happiness. SAGE Publications. London. 2009. 192 p.

47. Irvin D. Yalom Existential Psychotherapy. Hachette UK, 2020. 416 p.

48. James Hollis Under Saturn's Shadow: The Wounding and Healing of Men. Inner City Books. 2008. 143 p.

49. J. William Worden Grief Counseling and Grief Therapy, Fourth Edition: A Handbook for the Mental Health Practitioner. Springer Publishing Company. 2008. 328p.

50. Kečan, A. Irvin Yalom Literature, Philosophy, Psychotherapy. Ss Cyril and Methodius University in Skopje. Skopje, 2019 323 p.

<https://flf.ukim.mk/wp-content/uploads/2020/06/ESIDRP2019.pdf#page=148>

)

51. McLeod, S. A. (2010). Social Readjustment Rating Scale - stress of life events. Simply Psychology. Дата оновлення: 09.11.2023 2023  
[www.simplypsychology.org/SRRS.html](http://www.simplypsychology.org/SRRS.html)

52. Pfeifer E. Logotherapy, existential analysis, music therapy: Theory and practice of meaning-oriented music therapy The Arts in Psychotherapy vol. 72. 2021

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455620301039>

<https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101730>

53. Romas J. A., Sharma M. Practical stress management: A comprehensive workbook. – Academic Press, 2022, P. 23-48

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780323988124000085?via%3Dihub>

54. Shannon Jordan Deconstructing an existential form of therapy: A review. Romanian Journal of Counseling/Jurnalul Român de Consiliere vol 5.1 2019 P. 58-83

[https://www.researchgate.net/publication/342479961\\_Deconstructing\\_an\\_Existential\\_form\\_of\\_Therapy\\_A\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/342479961_Deconstructing_an_Existential_form_of_Therapy_A_Review)

## ДОДАТКИ

### Додаток А. «Опитувальник сенсожиттєвої кризи (К. В. Карпінського) Діагностична версія.

Респонденту пропонується список тверджень, що характеризують різні способи ставлення людини до власного життя.

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження і оцініть, наскільки воно справедливо стосовно Вас, при цьому використовуйте наступну шкалу.

4 Абсолютно вірно

3 Мабуть вірно

2 Мабуть, невірно

1 Абсолютно невірно

1. Не можу усвідомити, в чому конкретно полягає сенс мого життя
2. Життя бачиться мені безглуздим і порожнім
3. Легко відрізняю значуще від незначного у житті
4. У мене ще не вироблено певного життєвого ідеалу
5. Я слабо усвідомлюю, що дійсно важливо у моєму житті, а що зовсім не важливо
6. Моє життя має глибокий сенс
7. Отримання миттєвої вигоди для мене важливіше, ніж прагнення далеких життєвих цілей.
8. З усіх сил стараюсь наблизитись до свого життєвого ідеалу.
9. Ловлю себе на тому, що більшу частину часу займаюся безглуздими справами.
10. З моєї точки зору пошук сенсу життя – це марна затія.
11. Я чітко усвідомлюю, що таке життєвий успіх і в чому саме він полягає.
12. Реалізую зовсім не ті цінності, які становлять сенс мого життя.

13. Відчуваю в собі достатньо сил та енергії для реалізації своїх життєвих задумів.
14. Мене не залишає почуття, що я втратила у житті щось дуже важливе
15. Відчуваю внутрішню спустошеність.
16. Мої уявлення про сенс життя часто змінюються.
17. У тих ситуаціях, де необхідно прийняти важливе життєве рішення, я відчуваю повну розгубленість.
18. У житті я переважно роблю те, що чекають чи вимагають від мене інші люди.
19. Ніколи по-справжньому глибоко не замислювалася над сенсом життя.
20. Мої вчинки у своїй більшості не пов'язані з якоюсь життєвою метою і найчастіше мають випадковий характер.
21. Не шкодую про свій життєвий вибір.
22. Я дуже стурбована своїми проблемами, щоб думати про сенс життя.
23. Мені здається, я знайшла своє життєве покликання або принаймні близька до того, щоб його знайти
24. Життя відповідно до колись сформульованих цілей у моїй ситуації неможливе.
25. Багато справ і обов'язків, які я змушена виконувати щодня, абсолютно мені байдужі.
26. Відмінно розумію, куди я в житті рухаюсь і навіщо.
27. У мене дуже суперечливі погляди на життя і, зокрема, на сенс життя.
28. Мене не залишає думка, що я загубилася в житті і перебуваю не на своєму місці.
29. Я « розкидаюся » по життю: загоряюся однією справою, але швидко переключаюсь і поринаю з головою в інше.
30. Мої життєві цінності зовсім не суперечать одна одній
31. Для мене немає особливого значення, якою справою в житті я зайнята і чи зайнята взагалі.

32. Без труднощів визначаю, які цілі у моєму житті пріоритетні, які – другорядні.
33. Потреба пізнати сенс свого життя мені зовсім чужа.
34. Мені легко змусити себе працювати заради своїх життєвих планів.
35. Все частіше зауважую, що мої дії є хаотичними та сумбурними.
36. Цілком не сумніваюся у значущості своїх життєвих цілей.
37. Щодня намагаюся присвятити тому, щоб хоч трохи наблизитись до своїх життєвих цілей.
38. Коли я запитую себе, що важливо в моєму житті, мене охоплюють тривога та занепокоєння.
39. Якщо запитую себе про сенс життя, то зазвичай знаходжу на нього задовільну відповідь.
40. Досі не знаю, чого я хочу від життя.
41. Мені не знайомі такі сценарії, яким я була б готова дотримуватися всього життя.
42. Не знаю, чому я роблю те, що роблю.
43. Є такі ідеї та переконання, в які я твердо вірю і готова боротися за них усе своє життя.
44. У моєму житті немає єдиного і стійкого напрямку, тому що я постійно кидаюся від одного заняття до іншого.
45. У моєму житті багато речей, які приносять мені почуття радості та щастя.
46. Якби мене запитали, що я ціную найбільше у своєму житті, я б не змогла дати однозначної відповіді.
47. Я переконана, що займаюся в житті саме тією справою, яка приведе мене до успіху та дасть змогу розкрити внутрішній потенціал.
48. За останні місяці я анітрохи не просунулась у здійсненні своїх життєвих планів.
49. У мене на майбутнє намічені важливі події, заради яких я багато працюю вже зараз.



50. Я не наважуюся проводити в життя свої цінності та ідеали, оскільки вони здаються мені нездійсненними.

Дешифратор:

Сума балів, набраних випробуваним, свідчить про виразність у нього психологічних ознак сенсожиттєвої кризи. Чим вища ця сума, тим глибше, інтенсивніше та гостріше переживається криза сенсу життя.

Прямі твердження 1; 2; 4; 5; 7; 9; 10; 12; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 22; 24; 25; 27; 28; 29; 31; 33; 35; 38; 40; 41; 42; 44; 46; 48; 50

Зворотні твердження 3; 6; 8; 11; 13; 21; 23; 26; 30; 32; 34; 36; 37; 39; 43; 45; 47; 49

Для підрахунку сумарного бала необхідно виконати таку процедуру:

1) Відповідям піддослідних на прямі твердження опитувальника приписуються бали на основі прямого співвідношення номера відповіді та кількості балів:

|                 |   |   |   |   |
|-----------------|---|---|---|---|
| Номер відповіді | 4 | 3 | 2 | 1 |
| бал             | 4 | 3 | 2 | 1 |

2) Відповідям піддослідних на зворотні твердження опитувальника приписуються бали на основі перевернутого співвідношення номера відповіді та кількості балів:

|                 |   |   |   |   |
|-----------------|---|---|---|---|
| Номер відповіді | 4 | 3 | 2 | 1 |
| бал             | 1 | 2 | 3 | 4 |

## Додаток Б

**Інструкція.** Будь ласка, дайте відповідь на наступні питання, відзначаючи галочкою той варіант, який найкращим чином відображає Вашу думку.

| <i>Питання</i>  | <i>ні</i>                | <i>скоріше<br/>ні, ніж<br/>так</i> | <i>скоріше<br/>так, ніж<br/>ні</i> | <i>так</i>               |
|---|--------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| Я завжди впевнений у власних рішеннях.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> |
| Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> |
| Часом все, що я роблю, здається мені марним.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> |
| Мене рідко лякають думки про майбутнє.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> |
| Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> |
| Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> |
| Виникаючі проблеми часто здаються мені нерозв'язними.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> |
| Я рідко шкодую про те, що вже зроблено.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> |
| Якби я міг, я б багато чого змінив у минулому.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> |
| Мені здається, життя проходить повз мене.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> |
| Мої мрії часто збуваються.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> |
| Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> |
| Життя здається мені цікавим і яскравим.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> |
| У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> |
| Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> |

Для підрахунку балів відповідям на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі і зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

Ключі до короткої версії Тесту життєстійкості:

| Шкали            | Прямі пунктиЗворотні пункти |           |
|------------------|-----------------------------|-----------|
|                  | Залученість                 | 1, 3      |
| Контроль         | 1, 4                        | 7, 12, 14 |
| Прийняття ризику | 8, 11                       | 5, 6, 9   |

Статистики для жіночої та чоловічої вибірки

| Шкали            | Стать   |              |          |              |
|------------------|---------|--------------|----------|--------------|
|                  | Жіноча  |              | Чоловіча |              |
|                  | Середнє | Станд. Відх. | Середнє  | Станд. Відх. |
| Залученість      | 11,016  | 3,037        | 10,831   | 3,458        |
| Контроль         | 9,391   | 2,729        | 10,039   | 2,856        |
| Прийняття ризику | 9,813   | 3,314        | 8,935    | 3,450        |
| Життєстійкість   | 30,219  | 7,606        | 29,805   | 8,632        |

## Додаток В

### Додаток 4.

## BASIC Ph

**Інструкція.** Подумайте про себе, коли Ви знаходитесь в кризі, переживаєте сильний стрес.

Що найчастіше Ви робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом?

Що, на Вашу думку, допомагає найкраще, а що – незначною мірою?

Зважте кожне твердження і поставте хрестик («+») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

*0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб упоратися з ситуацією.*

*1 – рідко користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.*

*2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.*

*3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.*

*4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.*

*5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.*

*6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.*

| № | ТВЕРДЖЕННЯ  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 | Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано; наприклад, плачу, коли думаю про себе |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 | Я шукаю підтримки інших людей   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4 | Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці              |   |   |   |   |   |   |   |
| 5 | Я збираю інформацію, щоб бути певним (-ною) у тому, що обираю найкращий варіант вирішення проблеми      |   |   |   |   |   |   |   |
| 6 | Я їм або сплю менше, ніж звичайно, або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай                   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7 | Я вірю у свої власні сили і свою здатність долати перешкоди   |   |   |   |   |   |   |   |

|    |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 8  | Я висловлюю почуття у власній завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9  | Я бесідую з друзями по телефону   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки як спосіб пошуку вирішення проблеми   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Я постійно займаюсь фізичною працею, наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Я намагаюся знайти підтримку в друга або членів моєї сім'ї  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Я використовую вправи для розслаблення  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Я прошу допомоги у Бога в молитві   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись   |  |  |  |  |  |  |  |  |



|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 28 | Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Я намагаюся постійно займатись якоюсь фізичною діяльністю  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Я даю вихід своїм емоціям  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Я пишу листи та е-мейли до друзів, сподіваючись, що вони дадуть відповідь                          |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Я виходжу з дому або намагаюся бути активним (-ною) для того, щоб позбутися надлишку енергії       |  |  |  |  |  |  |  |  |

### Опрацювання результатів

Підраховується сума балів у кожному стовпчику.

| <b>B</b> | <b>A</b> | <b>S</b> | <b>I</b> | <b>C</b> | <b>Ph</b> |
|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 1        | 2        | 3        | 4        | 5        | 6         |
| 7        | 8        | 9        | 10       | 11       | 12        |
| 13       | 14       | 15       | 16       | 17       | 18        |
| 19       | 20       | 21       | 22       | 23       | 24        |
| 25       | 26       | 27       | 28       | 29       | 30        |
| 31       | 32       | 33       | 34       | 35       | 36        |

Що більша сума балів, то краще розвинута відповідна стратегія. B – віра, переконання, цінності; A – емоції, почуття; S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка; I – уява, мрії, спогади; C – когнітивні стратегії; Ph – тілесні ресурси, діяльність.