МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ҐЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ В УМОВАХ ОСОБИСТІСНИХ КРИЗ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-1
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Арутюнян Євгенія Сергіївна
Керівник: PhD, старший викладач
кафедри психології Гречаник М. І.
Рецензент: к. психол. наук., доцент
кафедри психології Скрипаченко Т. В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____
к.психол.н., доцент, Н. О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Арутюнян Євгенії Сергіївні

Тема роботи Ґендерні особливості прояву емпатії в умовах особистісних криз у зрілому віці

керівник роботи Гречаник М.І., PhD, викладач кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ №1393-с від 02.10.2025

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз проблеми прояву емпатії в умовах особистісних криз у зрілому віці в психологічній теорії і практиці; визначити ґендерні особливості прояву емпатії осіб зрілого віку в умовах особистісних криз; провести емпіричне дослідження ґендерних особливостей прояву емпатії в умовах особистісних криз у зрілому віці; розробити й апробувати програму психологічної корекції особистісних криз в зрілому віці; скласти рекомендації психологам щодо надання допомоги в подоланні особистісних криз особам зрілого віку

5. Перелік графічного матеріалу: 8 рисунків, 14 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Гречаник М.І., PhD		
Розділ 1	Гречаник М.І., PhD		
Розділ 2	Гречаник М.І., PhD		
Розділ 3	Гречаник М.І., PhD		
Висновки	Гречаник М.І., PhD		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	березень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	квітень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	грудень 2025 р.	Виконано

Студент _____ Є. С. Арутюнян

Керівник роботи _____ М. І. Гречаник

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 90 сторінок, 14 таблиць, 8 рисунків, 81 джерело, 3 додатка.

Об’єкт дослідження: особливості емпатії в зрілому віці.

Предмет дослідження: ґендерні особливості прояву емпатії осіб зрілого віку в умовах особистісних криз.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування емпатії в умовах особистісних криз у зрілому віці та емпіричне дослідження її ґендерних особливостей.

Гіпотеза дослідження: ґендерна ідентичність опосередковує взаємозв’язок між рівнем емпатії та позитивним ментальним здоров’ям у осіб зрілого віку, що переживають особистісну кризу: у жінок із фемінінною ідентичністю високий рівень емпатії знижує тривожність і сприяє збереженню позитивного ментального здоров’я, тоді як у чоловіків із маскулінною ідентичністю цей взаємозв’язок є слабшим або негативним.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, узагальнення, порівняння та систематизація); емпіричні (спостереження, бесіда, констатувальний та формувальний експерименти); методи статистичної обробки даних (для узагальнення й інтерпретації отриманих даних).

Наукова новизна полягає в розробці та впровадженні програми з психологічної корекції особистісних криз у зрілому віці в центрах освіти дорослих.

Галузь використання: центри неформальної освіти дорослих.

ҐЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ, ЗРІЛИЙ ВІК, ЕМПАТІЯ, МІЖСОБИСТІСНА ВЗАЄМОДІЯ, ОСОБИСТІСТЬ, КРИЗА ЖИТТЯ

SUMMARY

Arutunyan E. S. Gender peculiarities of empathy in the context of personal crises in adulthood.

The qualifying work consists of Iintroduction, 3 Chapters, Conclusion, References (81 items, 14 of foreign origin), 3 appendix on 10 pages. The qualifying work volume is 107 pages long, 90 of them – main text. There are 14 tables and 8 illustrations.

The object of research: features of empathy in adulthood.

The subject of the study: gender peculiarities of empathy in mature people in the conditions of personal crises.

The research goal: theoretical substantiation of empathy in the conditions of personal crises in adulthood and empirical study of its gender peculiarities.

The research tasks are:

– to carry out a theoretical analysis of the problem of empathy in the conditions of personal crises in adulthood in psychological theory and practice;

– to determine the gender peculiarities of empathy of mature people in the conditions of personal crises;

– to conduct an empirical study of gender peculiarities of empathy in the conditions of personal crises in adulthood;

– to develop and test a programme of psychological correction of personal crises in adulthood;

– to make recommendations to psychologists on how to assist in overcoming personal crises in adulthood.

Chapter 1 «The problem of manifestation of empathy in the condition of personal crises in adulthood in psychological theory and practice» the characteristic of personal crises in adulthood is given, the role of empathy in the structure of interpersonal interaction of mature people and gender peculiarities of empathy are described.

Chapter 2 «Experimental work on the study of gender peculiarities of empathy in the conditions of personal crises of mature people» described the methodology of organising an empirical study and presents the analysis of the results of the ascertaining stage of the study.

Chapter 3 «Programme of psychological correction of personal crises in adulthood» is devoted to content and structure of the psychological correction programme, analysis of the results of the formative stage of the study and recommendations.

The practical significance of the research results lies in the use of a programme of psychological correction of personal crises for people in adulthood in order to increase their level of empathy in difficult conditions of today. The research materials can be used in the training of future psychologists in higher education institutions.

Key words: gender peculiarities, mature age, empathy, interpersonal interaction, personality, life crisis

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ В УМОВАХ ОСОБИСТІСНИХ КРИЗ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ І ПРАКТИЦІ	12
1.1 Характеристика особистісних криз у зрілому віці	12
1.2 Роль емпатії в структурі міжособистісної взаємодії осіб зрілого віку	24
1.3 Ґендерні особливості прояву емпатії	34
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ВИВЧЕННЯ ҐЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ В УМОВАХ ОСОБИСТІСНИХ КРИЗ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ	42
2.1 Методика організації емпіричного дослідження	42
2.2 Аналіз результатів констатувального експерименту	50
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНИХ КРИЗ В ЗРІЛОМУ ВІЦІ	64
3.1 Зміст і структура програми психологічної корекції	64
3.2 Результати формувального експерименту	73
3.3 Рекомендації з подолання особистісних криз особами зрілого віку	80
ВИСНОВКИ	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	91
ДОДАТКИ	98

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена тим, що у зрілому віці особистісні кризи є поширеним явищем, яке суттєво впливає на емоційний стан, соціальні відносини та якість життя людини. Аналіз прояву емпатії в цих умовах дозволяє глибше зрозуміти механізми підтримки, адаптації та подолання кризових переживань у психологічній практиці.

У сучасній психологічній теорії і практиці виникла потреба в ґрунтовному вивченні психологічних механізмів подолання особистісних криз у зрілому віці. Зокрема, визначення ґендерних особливостей прояву емпатії дозволяє виявити відмінності у способах емоційного реагування та взаємодії чоловіків і жінок у кризових ситуаціях. Проведення емпіричного дослідження дає можливість не лише підтвердити чи спростувати наявні теоретичні уявлення, а й виявити нові закономірності у структурі емпатійної поведінки. Особливої значущості набуває розробка та апробація психологічної корекційної програми, яка спрямована на полегшення переживання криз і підвищення адаптивності особистості, та може стати практичним інструментом для психологів, що працюють із клієнтами дорослого віку. Рекомендації, сформовані на основі проведеного дослідження, сприятимуть підвищенню ефективності психологічної допомоги та врахуванню ґендерних відмінностей.

Відтак, актуальність дослідження прояву емпатії в умовах особистісних криз у зрілому віці є важливою з огляду на зростаючу увагу до психічного здоров’я дорослих. Зрілість часто супроводжується кризовими ситуаціями, такими як зміни у професійній сфері, втрата близьких або переоцінка життєвих цінностей, що потребує глибшого розуміння внутрішніх психологічних процесів. Емпатія є ключовим механізмом соціальної підтримки та адаптації в кризових обставинах. У суспільстві виникає потреба в розширенні наукових знань про психосоціальні особливості чоловіків і жінок у зрілому віці у період життєвих труднощів.

Особливості гендерних відносин у більшості висвітлені у наукових джерелах з позиції гендерних відмінностей, проблематику яких вивчали Т. Говорун та О. Кікінеджі, М. Ткалич, П. Горностай, М. Гречаник, Т. Марцинюк, Л. Д.С. Бесел та Дж. К. Юїлль (L.D.S. Bese and J. C. Yuille), Л. Кристов-Мур (L. Christov-Moore), С. Бем (S. Bem).

Останні десятиліття характеризуються активним науковим інтересом до проблеми вікових криз, їхнього перебігу, переживання та подолання, що знаходить відображення у працях як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Зокрема, значний внесок у вивчення цих аспектів зробили Е. Еріксон (E. Erikson), Д. Левінсон (D. Levinson), Т. Титаренко.

Психологію дорослості з основами геронтопсихології досліджували Т. Дзюба, О. Коваленко, Л. Журавльова досліджує діагностику емпатії особистості дорослого віку. М. Гасюк досліджує прояви особистісних криз у зрілому віці, що супроводжуються депресивними станами, різкою зміною психоемоційного фону, появою агресивності, тривожності, напруженості, вираженою незадоволеністю собою, різкими змінами в поведінці людини.

Феномен афіліативної ролі емпатії в повсякденних міжособистісних взаємодіях вивчали Р. Бровн (R. Brown), В. Р. Рінгвалд (W. R. Ringwald). Л. Журавльова, О. Кайріс, О. Коваленко, Т. Коломієць досліджувати психологічні основи емпатії людини та міжособистісну взаємодію.

Психологічні аспекти зрілої особистості досліджені у віковій психології фрагментарно, оскільки все, що пов’язано з поведінкою і психічними особливостями дорослої людини є нечітким та суперечливим. З огляду на означене, тему дослідження було сформульовано як «Ґендерні особливості прояву емпатії в умовах особистісних криз у зрілому віці».

Об’єкт дослідження – особливості емпатії в зрілому віці.

Предмет дослідження – ґендерні особливості прояву емпатії осіб зрілого віку в умовах особистісних криз.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні емпатії в умовах особистісних криз у зрілому віці та емпіричному дослідженні її ґендерних особливостей.

Гіпотеза дослідження: ґендерна ідентичність опосередковує взаємозв'язок між рівнем емпатії та позитивним ментальним здоров'ям у осіб зрілого віку, що переживають особистісну кризу: у жінок із фемінінною ідентичністю високий рівень емпатії знижує тривожність і сприяє збереженню позитивного ментального здоров'я, тоді як у чоловіків із маскулінною ідентичністю цей взаємозв'язок є слабшим або негативним.

Завдання дослідження.

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми прояву емпатії в умовах особистісних криз у зрілому віці в психологічній теорії і практиці.

2. Визначити ґендерні особливості прояву емпатії осіб зрілого віку в умовах особистісних криз.

3. Провести емпіричне дослідження ґендерних особливостей прояву емпатії в умовах особистісних криз у зрілому віці.

4. Розробити й апробувати програму психологічної корекції особистісних криз в зрілому віці.

5. Скласти рекомендації психологам щодо надання допомоги в подоланні особистісних криз особам зрілого віку.

Для розв'язання поставлених завдань використовувався комплекс методів дослідження: теоретичні (аналіз, узагальнення, порівняння та систематизація); емпіричні (спостереження, бесіда, констатувальний та формувальний експерименти); методи статистичної обробки даних (для узагальнення й інтерпретації отриманих даних).

Психодіагностичний комплекс методик склали: статтєворольовий опитувальник «Маскулінність-фемінність» С. Бем; методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера»; тест на емпатію для дорослих (Л. Журавльова); модифікований тест-опитувальника емпатичних тенденцій А. Мехрабіена, Н. Епштейна; методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко).

Експериментальною базою дослідження був Центр освіти дорослих міста Нікополя. В емпіричному дослідженні взяли участь 54 особи віком від 45 до 67 років, які є відвідачами цього центру.

Наукова новизна та теоретична значущість дослідження:

− уперше емпірично виявлено основні закономірності гендерних особливостей прояву емпатії в умовах особистісних криз осіб зрілого віку;

− набули подальшого розвитку теоретичні положення про структуру емпатії та гендерні особливості її прояву в зрілому віці;

− уточнено зміст понять «ґендерні особливості», «особистісна криза», «емпатія», «міжособистісна взаємодія» в межах психологічного тезаурусу.

Практичне значення результатів дослідження полягає у використанні програми психологічної корекції особистісних криз для осіб в зрілому віці з метою підвищення їх рівня емпатії в складних умовах сьогодення. Матеріали дослідження можуть бути використані у підготовці майбутніх психологів у закладах вищої освіти.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувалися використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження; репрезентативністю вибірки (54 респондента); кількісним і якісним опрацюванням отриманих результатів; застосуванням методів математичної статистики.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 81 найменування, 3 додатка. Загальний обсяг складає 107 сторінок. Основний зміст роботи викладено на 90 сторінках друкованого тексту. У роботі міститься 14 таблиці та 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ПРОБЛЕМА ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ В УМОВАХ ОСОБИСТІСНИХ КРИЗ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ І ПРАКТИЦІ

1.1 Характеристика особистісних криз у зрілому віці

Актуальність вивчення вікових криз у зрілому віці зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних механізмів адаптації особистості в умовах життєвих змін. У сучасному суспільстві, що характеризується динамікою соціальних ролей і збільшенням тривалості життя, питання подолання криз дорослості набувають особливої ваги.

Дослідженням проблем розвитку особистості в дорослому віці займаються такі вітчизняні психологи як М. Варій [4], М. Гасюк [7; 8], Т. Дзюба [13], О. Коваленко [22], В. Поліщук [37; 38; 39].

Поняття «розвиток особистості» характеризується як:

– розгорнуте в часі якісне становлення внутрішнього світу особистості під впливом суспільних умов, виховання і досягнень людини (М. Варій [4]);

– безупинний, неперервний внутрішньо спрямований процес кількісних і якісних змін у психічних та особистісних якостях людини за час її життєдіяльності (М. Гасюк [7]);

– процес пізнання й перетворення людиною себе, власних взаємин і зв’язків зі світом, зміна ролей у діяльності, поведінці тощо (Т. Дзюба [13]);

– постійний прогресивний розвиток суб'єкта діяльності з осмисленою саморегуляцією (О. Коваленко [22]);

– процес становлення особистості, в якому відбувається розширення її свідомості, самосвідомості, збагачення емоційно-вольової сфери та формування системи життєвих цінностей (В. Поліщук [38]).

Узагальнюючи відзначимо, що розвиток особистості у психології слід розглядати як тривалий і складний процес якісних змін внутрішнього світу людини, що відбувається під впливом соціального середовища, власної активності та саморегуляції поведінки. Він включає зростання самосвідомості, самопізнання, осмислену трансформацію взаємодії зі світом. Вищезазначені науковці підкреслюють, що розвиток особистості є не лише природнім процесом, а й ще результатом цілеспрямованого самовдосконалення та формування ціннісно- моральної сфери.

Особистісні кризи виступають важливими моментами в розвитку особистості, оскільки вони знаменують собою періоди внутрішніх протиріч, переоцінки життєвих орієнтирів та необхідності зміни способу взаємодії з оточуючим світом. За Е. Еріксоном (E. Erikson), кризи є необхідними етапами психосоціального розвитку, що сприяють формуванню зрілої особистості за умови їх успішного подолання [66]. Процеси виникнення, тривалість та інтенсивність вікової кризи залежать від життєвих обставин кожної людини. На думку психолога, кризи виступають механізмом, через який відбувається переосмислення людиною власного Я. Успішне подолання криз сприяє зміцненню ідентичності, розширенню меж самосвідомості та підвищенню адаптивних можливостей особистості.

М. Варій зазначає, що кожна криза відкриває перед людиною нові можливості для зростання, стимулюючи процеси самопізнання, самовизначення та інтеграції особистісного досвіду [4]. Погоджуємось з науковцем, що кожна особистісна криза є важливою умовою особистісного розвитку. Кризи створюють для особистості ситуацію внутрішнього вибору, яка змушує її глибше замислитися над собою, своїми цінностями та напрями життєвого шляху. Успішне подолання кризи сприяє поглибленню саморефлексії, зміцненню ідентичності та формуванню більш зрілих способів взаємодії зі світом. Кризи в психічному житті не руйнують особистість, а, навпаки, виступають мотивом для її розвитку.

Особистісні кризи, як зазначає Т. Дзюба, можуть мати різну природу: вікову (наприклад, кризи підліткового чи середнього віку), професійну (криза кар'єрного розвитку) чи екзистенційну (криза сенсу життя) [13; 14]. Вони є перетином між старими формами функціонування особистості та новими вимогами середовища або внутрішньої потреби в самореалізації.

Як довів Г. Костюк, розвиток особистості завжди відбувається через подолання внутрішніх суперечностей, які актуалізуються в кризових ситуаціях [25]. Можна стверджувати, що особистісні кризи не лише супроводжують розвиток особистості, а й виступають його рушійною силою, за умови наявності ресурсів для адаптації, рефлексії та конструктивної перебудови внутрішнього світосприйняття людини.

Кризи дорослості були предметом дослідження багатьох зарубіжних психологів. Одним із перших, хто системно описав етапи психосоціального розвитку людини впродовж усього життя, зокрема й кризи дорослого віку, був Е. Еріксон. У своїй теорії він виділив такі стадії, як криза близькості проти ізоляції (молодість) та криза продуктивності проти стагнації (середній вік). Теорія Е. Еріксона обґрунтовувала вісім етапів психосоціального розвитку, від дитинства до дорослого життя. На кожному етапі люди стикаються з конфліктом (віковою кризою), таким як довіра проти недовіри, який формує їх особистість. Успішне вирішення цих конфліктів веде до таких появи таких чеснот особистості, як надія та цілісність, тоді як невдача у подоланні кризи може призвести до почуття провини та відчаю [66; 67].

Важливий внесок у вивчення криз середини життя зробили Д. Левінсон (D. Levinson) і його співробітники, які описали кризу середини життя описали як закономірну фазу розвитку [80]. Дослідження Д. Левінсона та його колективу довели, що криза середини життя є не аномальним, а закономірним етапом розвитку особистості, що супроводжується глибокою переоцінкою життєвих орієнтирів та ролей. Такий перехідний період стимулює процеси саморефлексії, оновлення ідентичності та модифікації життєвих стратегій.

Зокрема, Е. Кюблер-Росс (E. Kübler-Ross) у своїх дослідженнях торкалась тематики екзистенційних криз дорослих у контексті переживання смерті та втрат (заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття) [69].

Концепція Е. Кюблер-Росс розкрила екзистенційний вимір криз дорослості, акцентуючи увагу на переживанні смерті, втрат і пошуку нового сенсу життя. Її дослідження підкреслили, що усвідомлення кінцівки життя є потужним фактором інтеграції особистісного досвіду та формування зрілої самосвідомості. Варто відзначити, що стадії проживання горя, за Е. Кюблер-Росс, нині піддаються критиці через відсутність наукових доказів універсальності та послідовності цих етапів. Дослідження показують, що люди переживають горе дуже індивідуально, без чіткої послідовності стадій, а деякі з них можуть зовсім не виникати.

Так Дж. А. Бонанно (G.A. Bonanno) у книзі «Інша сторона суму» (The Other Side of Sadness) [62] довів, що багато людей демонструють резилієнтність і не проходять через традиційні стадії. У зв’язку з дослідженнями науковців на початку XXI ст. можна вважати, що модель Е. Кюблер-Росс описує можливі емоційні стани проходження людиною втрат, ніж обов’язкові.

Підсумовуючи зазначимо, що кризи дорослості слід розглядати як критичні точки особистісної еволюції, що відкривають нові можливості для внутрішнього розвитку та трансформації Я-образу.

Серед українських учених слід відзначити І. Беха, який у своїх роботах акцентував увагу на особистісному розвитку дорослої людини через подолання кризових ситуацій життєвого шляху [1].

О. Михайлова у монографічному дослідженні вивчала вікові особливості самосвідомості у дорослості та описувала психологічні механізми подолання кризових моментів життєвого циклу [30].

Українські психологи зробили вагомий внесок у вивчення криз дорослості, розглядаючи їх як невід’ємну частину особистісного розвитку. І. Бех акцентував увагу на тому, що подолання життєвих криз сприяє

духовному вдосконаленню особистості, її становленню як активного суб'єкта власного життя [1]. О. Михайлова, досліджуючи вікові особливості самосвідомості дорослої людини, показала, що кризи сприяють поглибленню рефлексії та формуванню нової системи цінностей [30].

Обидва дослідники розглядають кризу не як деструктивне явище, а як нормальний механізм розвитку, який потребує усвідомленого подолання внутрішніх суперечностей. Їхні праці наголошують на активній ролі особистості у власному розвитку. Зазначимо, що українська психологічна наука не лише адаптує світові теоретичні моделі, але й розвиває власні концепції особистісної зрілості людини. Це дозволяє комплексно осмислювати природу кризових процесів і виробляти практичні стратегії психологічної підтримки особистості на різних етапах її життєвого шляху.

П. Горностай виникнення життєвої кризи пов’язує зі зміною життєвих ролей особистості. Упродовж життя людина послідовно формує, змінює та реалізує різні життєві ролі, що пов’язані з професійною діяльністю, сімейними обов’язками, соціальними взаєминами тощо. Коли між цими ролями виникають значні суперечності, які особистість не здатна конструктивно подолати, виникає життєва криза. П. Горностай також зауважив, що життєві ролі визначаються як особистісні позиції, які людина займає у значущих сферах свого буття [11]. Науковець акцентує увагу на тому, що труднощі у зміні ролей можуть спричинити кризу, а криза, у свою чергу, стимулює потребу в зміні або переосмисленні ролей. Особливо деструктивною виявляється ситуація, коли особистість не здатна інтегрувати нову роль і водночас не може відмовитися від застарілої.

Життєва криза розглядається не як виключно негативне явище, а як важливий аспект у розвитку особистості, що призводить до змін. Вона постає своєрідним моментом, який спонукає людину до переосмислення життєвих цілей і цінностей. Така ситуація може стати поштовхом до мобілізації внутрішніх ресурсів та активізації особистісного потенціалу. У результаті відбувається істотна зміна напряму життєвого шляху або трансформація

життєвої стратегії. У цей період багато з попередніх переконань можуть втратити значення або виявитися ілюзорними. Людина усвідомлює відносність тих орієнтирів, які раніше сприймала як беззаперечні. Це може стати поштовхом до глибшого розуміння себе та пошуку справжнього сенсу життя.

Узагальнюючи результати зарубіжних й вітчизняних психологічних досліджень [11; 14; 30; 67; 69] відзначимо, що науковці виділяють кілька критичних періодів дорослості, серед яких близько 20, 30, 40–45, 55–60 років і пізній вік. Хронологічні межі цих криз не є строгими. Вивчення характеристик вікових криз дозволяє краще зрозуміти динаміку особистісного розвитку у віці дорослості.

Представимо короткий опис криз, що характерні для різних вікових періодів, із посиланням на основних зарубіжних науковців, які визначили й описали ці кризи (табл. 1.1).

Таблиця 1.1 – Кризи життя в зарубіжній психології

Криза	Зміст	Дослідник
Криза близько 20 років	Етап переходу до дорослого життя. Формування ідентичності, прийняття рішень щодо освіти, професії, особистого життя.	Д. Левінсон
Криза 28–34 років	Нове розуміння себе в соціумі. Усвідомлення соціальних і професійних ролей, перегляд життєвих цілей	А. Лангл
Криза середини життя (40–45 років)	Аналіз досягнутого, глибока фрустрація через нездійснені мрії. Оцінка професійних та особистих досягнень, пошук нового сенсу життя.	Д. Левінсон
Криза передпенсійного віку (55–60 років)	Ретроспективна оцінка життя. Усвідомлення завершення трудової кар’єри, оцінка свого життєвого внеску.	Е. Кюблер-Росс
Криза пізнього віку	Критичний етап осмислення власного життєвого шляху. Переосмислення свого життя, прийняття старості.	Е. Еріксон

Криза близько 20 років. Це період пошуку себе, вибору життєвого шляху, професії та партнера. Д. Левінсон називав цей етап переходом до дорослого життя, коли людина починає реальне будівництво самостійного існування [80]. На цьому віковому періоді важливими є підтримка з боку дорослих, позитивний досвід самостійної діяльності.

Криза 28–34 років. Людина переоцінює вибрані раніше цілі: чи правильний шлях обраний, чи відповідають життєві результати очікуванням. Так А. Лангл (A. Längle) наголошував, що в цей час розвивається нове розуміння себе і важливості гармонії між кар'єрою, сім'єю та особистим розвитком [70].

Криза середини життя (40–45 років). Один із найвідоміших кризових періодів, описаний Д. Левінсоном як криза середини життя. Людина аналізує досягнуте, відчуває обмеженість можливостей, переглядає цінності, іноді переживає глибоку фрустрацію через нездійснені мрії [80].

Криза передпенсійного віку (55–60 років). Зміни в самосприйнятті, пов'язані з відходом з активної професійної діяльності, втратою колишньої ролі. Необхідна активна соціальна діяльність, передача досвіду молодшому поколінню, підготовка до нових соціальних ролей. Е. Кюблер-Росс у своїх роботах описувала процес ретроспективної оцінки життя, що приносить задоволення, або породжує скруту [69].

Криза пізнього віку. Питання сенсу життя, прийняття власної смертності, прагнення до внутрішнього примирення. Е. Еріксон визначав це як стадію цілісності Я проти відчаю, коли людина або приймає своє життя як цілісне, або шкодує про втрачені можливості [66; 67]. Науковець розглядав кризу пізнього віку як критичний етап, де центральним завданням стає осмислення власного життєвого шляху. Ресурсами на цьому етапі є прийняття власної історії, підтримка родини, залучення до волонтерства. У разі успішного проходження цієї стадії особистість досягає почуття цілісності Я, приймаючи власні соціальні досягнення, помилки та невідворотність смертності.

У зарубіжній психології виділяють кілька вікових криз, пов’язаних з переходом між ключовими життєвими етапами. Д. Левінсон виділяв кризи дорослішання і середини життя як обов’язкові етапи дорослого розвитку [80].

Е. Еріксон розробив модель восьми стадій розвитку, де останні дві пов'язані з дорослістю і старістю [66; 67]. Е. Кюблер-Росс більше концентрувалася на питаннях смерті та прийняття кінцівки життя, але її моделі добре перетинаються з віковими кризами старості [69]. Дослідники описують ці кризи як моменти глибокого переосмислення себе, досягнень та життєвого шляху. Вони охоплюють періоди від ранньої дорослості до пізньої старості, кожен із яких має свої психологічні особливості.

У психологічній науці кризи дорослості розглядаються як необхідні етапи психосоціального становлення особистості. Дослідження Д. Левінсона [80], Е. Еріксона [66; 67] та Е. Кюблер-Росс [69] демонструють, що саме в періоди вікових переходів активізуються ключові процеси самопізнання, переосмислення життєвих цілей і прийняття власної смертності. Проте, кожен віковий період має свої потенційні періоди напруги, що можуть приводити до глибоких особистісних змін життєвого шляху.

У Додатку А пропоновано короткі історій, що пояснюють кожну кризу. (кризи за віком і змістом).

Унаочнимо стадії розвитку дорослості через вікові кризи (рис. 1.1).

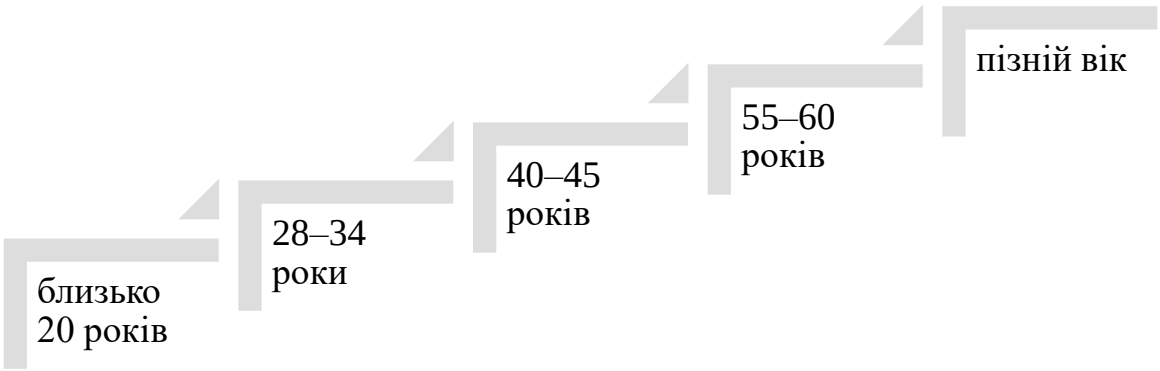


Рисунок 1.1 – Стадії розвитку дорослості

У кожній із виокремлених стадій є свої особливості. Так у віці близько 20 років для людини важливим є пошук власної ідентичності, вибір свого життєвого шляху, формування автономності та самостійності. У віці від 28 до 34 років людина прагне зробити переоцінку зроблених до цього часу життєвих виборів, у неї виникають сумніви в правильності шляху та потреба в узгодженні кар'єри та особистого життя.

Криза у віці 40–45 років пов’язана з результатами підбиття проміжних підсумків життєдіяльності і власних особистісних і соціальних досягнень, усвідомлення витрат часу, виникає бажання зміни професійних і життєвих орієнтацій. У віці 55–60 років людина має переживання щодо втрати професійної ролі, виникає потреба у пошуку нових сенсів життя та підготовці до вікового періоду пізньої дорослості. У пізньому віці криза зумовлена усвідомленням результатів підбиття підсумків власного життя та розуміння й прийняття кінця життєвого шляху.

Узагальнюючи характеристики вікової періодизації у посібниках В. Кутішенко [27], В. Поліщук [37; 39], О. Сергієєнкової [46], зазначимо, що зрілий дорослий вік, що умовно охоплює період від 40 до 60 років.

В. Кутішенко, спираючись на дослідження Е. Еріксона визначає, що віковий період дорослості (від 40 – 45 до 60 років) характеризується конфліктом «між життєвою активністю і зосередженістю на собі, своїх дорослих проблемах…» [27, 9]. У період зрілості людина переживає конфлікт між прагненням до продуктивності й ризиком зосередженості лише на власних проблемах, що узгоджується з концепцією розвитку особистості Е. Еріксона. Дослідження В. Кутішенко підкреслюють, що саме у віці від 40 до 60 років формується криза генеративності проти стагнації, яка визначає подальшу траєкторію психологічного розвитку. Водночас збереження життєвої активності та відкритості до суспільних завдань є ключовими критеріями психологічного благополуччя у цьому віці.

Цей віковий період також розглядається Н. Чепелєвою [44] та І. Черезовою [54] як проміжний етап розвитку особистості, межі якого

залежать від індивідуальних соціальних і біографічних чинників, таких як наявність дітей, стан здоров’я та рівень професійної самореалізації.

У психологічних дослідженнях (О. Москаленко [32], Л. Осадча [35]) підкреслюються унікальність та варіативність особистісних проявів людини в цьому віці, зокрема, співіснування таких протилежностей, як відкритість і замкненість, активність і пасивність, альтруїзм і егоїзм тощо.

О. Москаленко зазначає, що обґрунтовуючи характеристики різних видів зрілості людини, варто сконцентрувати увагу дослідників не лише зв'язку соціального і психологічного у «розвитку особистості, а й на їх фактичній інтеграції, що в дозволяє розглядати зрілість як психосоціальний феномен» [32, 31]. Погоджуємось з дослідницею, що зрілість людини слід розглядати як цілісне психосоціальне утворення. За О. Москаленко [32], важливо враховувати, що психологічні риси особистості формуються й розкриваються лише в тісній взаємодії із соціальним середовищем. Це означає, що особистісна зрілість відбиває як внутрішню саморегуляцію, так і здатність гармонійно взаємодіяти з іншими. Зрілість як характеристику особистості можна вважати результатом інтеграції внутрішніх процесів особистості та її соціального досвіду.

На відміну від ранньої дорослості, де основними завданнями є здобуття професії та створення сім’ї, у зрілому віці, як зазначає Ж. Вірна, відбувається актуалізація потреби в самореалізації та повному розкритті потенціалу в особистісній та професійній сферах [5].

Людина у віці від 40 до 60 років характеризується особистісною зрілістю. О. Штепа таку зрілість визначає як онтологічне ядро особистості, яке є важливим для формування его-ідентичності. Ця зрілість, на думку дослідниці, «є одночасно критерієм особистісного зростання та виявом особистісного потенціалу людини» [55, 27]. За О. Штепою [55], особистісну зрілість у віці від 40 до 60 років слід розуміти як досягнення людиною внутрішньої цілісності, гармонії між особистим досвідом та життєвими цінностями. Така зрілість виконує функцію онтологічного ядра особистості,

тобто глибокого підґрунтя, на якому вибудовується стійка его-ідентичність. Це означає, що людина усвідомлює свою унікальність, життєвий шлях та цілі, зберігаючи при цьому психологічну сталість. Особистісна зрілість є не лише результатом попередніх етапів розвитку, а й проявом потенціалу для подальшого зростання. Вона виявляється у здатності брати відповідальність за власне життя, робити осмислений вибір і залишатися відкритою до трансформацій.

За узагальненими даними періодизацій у віковій психології (В. Поліщук [38], О. Сергєєнкова [46]), криза зрілого віку відбувається в період 55–65 років. Зарубіжні психологи (Е. Кублер-Росс [69], Л. Девідсон [80]) цей віковий період вважають як початок старіння, коли вирішальним чинником у цей період є усвідомлення наближенні смерті, а також відхід від активної трудової діяльності.

Зрілість пов’язана із переосмисленням життєвих орієнтирів, переоцінкою цінностей і зростанням потреби у внутрішній узгодженості. Криза старіння тісно пов'язана з появою у людини самовідчуження, розмежування з самою собою. Отже, цей період є ключовим для інтеграції досягнень попередніх етапів розвитку та визначення перспектив подальшого особистісного вдосконалення.

Е. Романова [45] характеризує особистісну кризу зрілого віку як критичний період розвитку особистості, що пов’язаний з переоцінкою життєвих досягнень, зміною ціннісних орієнтацій, усвідомленням обмеженості життєвих ресурсів, а також необхідністю адаптації до нових соціальних ролей. Можна стверджувати, що дослідниця особистісну кризу зрілого віку розглядає як критичний етап онтогенезу, що супроводжується глибокою переоцінкою життєвого шляху та особистісних цінностей. Така криза виникає внаслідок усвідомлення людиною обмеженості власних ресурсів.

Особистісна криза у житті людини зрілого віку за Д. Левінсоном визначає період глибокої переоцінки життєвих цілей та морально-суспільних

цінностей. Ця криза виникає, коли людина починає усвідомлювати обмеженість часу і наявність особистісних ресурсів та ставить під сумнів зроблені досягнення [80].

С. Гаркуша, С. Дубінський вирізняють особистісні кризи в якості психологічних станів, які відображають цілісну характеристику психічної діяльності особистості в певний віковий період. Особистісна криза характеризує «своєрідність психічних процесів в залежності від відображених предметів і явищ, попередніх станів і властивостей особистості» [6, 53].

Слідом за С. Гаркушою та С. Дубінським, зазначимо, що особистісна криза відображує такі аспекти: різка зміна соціальної поведінки особистості; зміна видів міжособистісних комунікацій особистості в соціумі; виникнення в особистості переживань щодо появи змін у сприйнятті дійсності.

Психологи виокремлюють, що особистісна криза зрілого віку є критичним етапом розвитку, коли людина здійснює глибоку переоцінку своїх життєвих досягнень, цілей та життєвих орієнтацій. Цей період супроводжується усвідомленням обмеженості життєвих ресурсів та часу, що змушує її ставити під сумнів досягнуте і шукати нові шляхи самореалізації. У той же час, відбувається необхідність адаптації до змін у соціальних ролях та життєвих обставинах.

Узагальнимо описані вище кризи в табл. 1.2.

Таблиця 1.2 – Теоретичні підходи розуміння особистісних криз у зрілому віці

Підхід	Характеристика кризи	Ключові дослідники
Біографічний	Зумовлені змінами у соціальних ролях та очікуваннях, що впливають на самосприйняття.	Н. Чепелєва, І. Черезова, Е. Еріксон.
Екзістенційний	Пов'язані з втратою сенсу життя, необхідністю переосмислення життєвих цілей та пошуком нових смислів.	О. Москаленко, Е. Романова

Продовження таблиці 1.2

Психосоціальний	Виникають через необхідність адаптації до нових соціальних ролей та змін у професійній і сімейній сферах.	Д. Левінсон, С. Гаркуша, С. Дубінський

Криза зрілого віку виникає на етапі, коли людина має розвинені розумові здібності та достатньо психічних ресурсів для усвідомлення свого життя. Однак, розуміючи обмеженість часу та можливостей, вона стикається з переоцінкою своїх життєвих цілей і орієнтирів. Цей період є критичним, оскільки людина прагне знайти баланс між амбіціями та реальними можливостями для самореалізації. Узагальнюючи відзначимо, що особистісна криза зрілого віку є закономірним етапом психологічного розвитку, що сигналізує про необхідність глибокого внутрішнього переосмислення. Упродовж життя людини вона виконує адаптаційну функцію, сприяючи оновленню життєвих цілей та інтеграції нового досвіду в структуру особистості.

1.2 Роль емпатії в структурі міжособистісної взаємодії осіб зрілого віку

У період особистісної кризи людина у зрілому віці переживає глибокий емоційний дискомфорт, що виявляється у відчуттях тривоги, страху, зневіри та безнадії. Вона втрачає звичне уявлення про себе, інших і навколишній світ, що призводить до руйнування життєвих орієнтирів. Відзначається також зниження адаптивних ресурсів, посилення чутливості до зовнішніх впливів, а також погіршення фізичного й психічного здоров’я. Ці явища, за О. Петрук, є типовими маркерами стану особистісної кризи [36].

М. Оксютович, Д. Мельничук зазначають, що особистісна криза розглядається не лише як деструктивне явище, а й як потенційна точка особистісного зростання [33]. Психологу важливо спрямувати діяльність на

переорієнтацію з пасивного переживання страждання клієнтом на активне осмислення досвіду та пошук нових життєвих смислів. У цьому процесі важливим є формування здатності до планування, визначення цілей і розбудови позитивного бачення майбутнього. Особливо ефективними є методи, що орієнтовані на внутрішні ресурси особистості, і тоді особистісна криза може стати каталізатором глибоких внутрішніх змін і переходу до нового рівня психологічного функціонування. Також ефективним методом подолання особистісної кризи у зрілому віці є створення гармонійної емпатичної міжособистісної взаємодії. Вона визначається як здатність розуміти й співпереживати емоціям іншої людини, що значною мірою впливає на якість соціальних контактів і глибину міжособистісних зв'язків.

У психологічній науці [3; 18; 19; 23; 24] під міжособистісною взаємодією розуміють процес безпосереднього спілкування між суб'єктами, що супроводжується обміном думками, емоціями та діями. Цей процес має системний і динамічний характер, розгортається у певному часовому континуумі та передбачає взаємний вплив суб'єктів спілкування один на одного. Зміст міжособистісної взаємодії полягає в налагодженні довірливих контактів, формуванні відносин і досягненні розуміння. У цьому контексті міжособистісна взаємодія розглядається як один із різновидів комунікацій, який впливає на життєдіяльність її учасників.

Міжособистісна взаємодія в зрілому віці характеризується складною структурою, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Одним із ключових психологічних механізмів, який забезпечує ефективність такої взаємодії, є емпатія. У період зрілості, коли особистість стикається з низкою життєвих змін, питання підтримки емоційної близькості та взаєморозуміння набуває особливої актуальності.

Л. Журавльова та М. Шпак емпатію розглядають як цілісну особистісну характеристику, що надає людині можливість глибоко розуміти внутрішній світ іншої людини. Вона забезпечує емоційний контакт і взаємне налаштування в процесі спілкування, сприяючи гармонійному і

рівноправному (суб'єкт-суб'єктному) спілкуванню. Емпатія, на думку дослідниць, виступає ключовим механізмом для досягнення взаєморозуміння та злагоди у міжособистісних стосунках [16].

У дисертаційному дослідженні О. Кайріс емпатія визначена як специфічна здатність людини розуміти переживання іншої людини. Авторка емпатію характеризує як багатокомпонентну структуру, до складу якої входить когнітивний, емоційний та конативний компоненти [17, 6-8]. Погоджуємось з дослідницею, що емпатія проявляється як співчуття та як співпереживання.

Психологи розглядають емпатію як інтегральне особистісне утворення, що відображає здатність людини розуміти й відчувати емоційний стан іншої людини. Вона забезпечує міжособистісну взаємодію, при якій партнери спілкування можуть досягати взаємоузгодженості позицій та емоційного рівня порозуміння [42]. Згідно таким розумінням, емпатія є складним особистісним утворенням, яке охоплює як емоційне, так і когнітивне розуміння дій і поведінки іншої людини. Вона дозволяє людині не просто сприймати чужі емоції, а й глибоко їх переживати. Така здатність є підґрунтям якісної міжособистісної взаємодії, у якій суб'єкти спілкування досягають емоційної згоди та взаємного розуміння. Емпатія, є важливим чинником формування довірливих стосунків між людьми у зрілому віці.

Т. Коломоєць під емпатійною взаємодією розуміє «випадковий або умисний, приватний або публічний, довготривалий або короткочасний, вербальний або невербальний, пря-мий або опосередкований особистісний контакт двох людей, під час якого актуалізується емпатія хоча б одно-го з суб'єктів взаємодії» [23, 74]. Дослідниця визначає емпатійну взаємодію як особистісний контакт між двома людьми, за якого хоча б один із них виявляє емпатію. Така взаємодія може бути як випадковою, так і навмисною, тривалою або короткочасною. Вона проявляється у різних формах, а головною її ознакою є наявність емпатійного переживання хоча б з одного боку.

Психологічна теорія і практика розглядає емпатію як багатовимірне явище, що включає афективний (емоційне співпереживання), когнітивний (розуміння емоційного стану іншого) та регулятивний (контроль за власною емоційною реакцією) компоненти. У зрілому віці емпатія відзначається стабільністю, але водночас залежить від накопичених життєвих подій, професійної діяльності та якості попередніх міжособистісних зв'язків.

Проаналізуємо особливості емпатії у зрілому віці. Період зрілості в житті особистості супроводжується розвитком таких соціальних ролей, як партнерство, батьківство, наставництво. Усі ці ролі вимагають достатнього рівня емпатійності як властивості особистості. Стосовно структурних компонентів емпатії у зрілому віці, то когнітивний компонент забезпечує розуміння дорослим мотивів і логіки поведінки іншої людини, а емоційний – формує здатність до емоційного співпереживання. Обидва зазначені компоненти є взаємодоповнюючими та критично важливими для формування гармонійних, підтримувальних стосунків у зрілому віці.

Т. Титаренко зазначає, що «особистісний рівень зрілості передбачає розвиток власної гідності, що не заперечує визнання в іншій людині неповторної індивідуальності, самоцінності» [48, 257]. Автор підкреслює, що справжня особистісна зрілість виявляється у здатності поважати себе, зберігаючи водночас глибоку повагу до іншої людини. Власна гідність не означає егоцентризму, а навпаки, вона гармонійно співіснує з визнанням унікальності кожної людини. Психологічно зріла особистість приймає і себе, і інших як цінність, не намагаючись применшити чи знецінити нікого. Таке розуміння сприяє побудові здорових, глибоких міжособистісних стосунків на основі взаємної поваги та емпатії. Емпатія в зрілому віці характеризується усвідомленню здатністю до уважного слухання, емоційної підтримки, морального співпереживання. Люди з розвиненою емпатійною властивістю можуть не лише емоційно реагувати на стан іншого, але й забезпечувати йому конструктивну психоемоційну підтримку.

Особистісна зрілість у психології розглядається як інтегрована та сформована структура особистості, що забезпечує здатність індивіда до самостійного вибору, відповідального прийняття рішень та подолання несприятливих життєвих обставин. Вона виявляється у внутрішній цілісності, автономності, рефлексивності, емпатичності та емоційній стійкості.

Зрілість особистості в структурі міжособистісної взаємодії виконує функцію психологічного зростання, яке, у свою чергу, значною мірою детермінується наявністю сприятливих умов. До таких умов належать конструктивне соціальне середовище, підтримуючі міжособистісні стосунки, позитивний досвід самореалізації та доступ до ресурсів розвитку. Особистісна зрілість є не лише результатом внутрішньої еволюції особистості, але й динамічним процесом, що передбачає постійне переосмислення життєвих орієнтирів. Отже, вона є важливим індикатором психосоціального розвитку та адаптації індивіда у мінливому соціальному середовищі.

Дослідження О. Коваленко [22] свідчить, що у зрілому віці емпатія може демонструвати позитивну динаміку, що зумовлена набутим життєвим досвідом, зокрема батьківством, професійною діяльністю у сферах міжособистісної взаємодії (гуманітарній, соціально-освітній, медичній тощо), а також розвитком моральної рефлексії та ціннісної свідомості. Дослідниця зазначає, що в зрілому віці емпатія здатна зростати завдяки накопиченому досвіду емоційної взаємодії, що формується через виконання соціально значущих ролей. Вона стає результатом глибшого розуміння інших людей та осмислення власного морального вибору, що підвищує якість міжособистісних стосунків.

Водночас А. Генека [9], Я. Чаплак [53] вказують на можливе зниження емпатійної чутливості внаслідок професійного вигорання, емоційного виснаження або негативного міжособистісного досвіду. Дослідниці підкреслюють, що негативний міжособистісний досвід впливає на прояв здатності людини до емпатії.

Т. Коломоєць доводить, що слід розрізняти емпатію та емпатійність. Емпатію дослідниця вважає психічним процесом, проте емпатійність є психологічною характеристикою особистості, через яку саме реалізується процес емпатії [23]. Дослідниця пропонує важливе розмежування між емпатією, як динамічним психічним процесом та емпатійністю, як стабільною індивідуальною властивістю особистості. Це дозволяє точніше аналізувати, як саме людина здатна до емоційного розуміння інших у конкретних життєвих ситуаціях. Відтак, емпатійність розглядається як передумова і механізм реалізації емпатії в міжособистісній взаємодії.

Для осіб зрілого віку емпатія виконує ключову функцію в підтриманні стабільних соціальних зв'язків, адже сприяє емоційному обміну, формуванню довіри та забезпеченню взаємної підтримки в родинному, професійному й дружньому контексті. Підвищений рівень емпатійної компетентності, як зазначає Л. Журавльова, корелює зі зниженням конфліктності, підвищенням толерантності, а також із розвитком моральної зрілості особистості [15]. Узагальнюючи думки дослідниці, можна констатувати, що емпатія є важливим чинником ефективної міжособистісної взаємодії в зрілому віці, оскільки сприяє гармонізації стосунків у різних соціальних сферах. Вона підтримує емоційну чуйність, взаєморозуміння та формує підґрунтя для довірливих зв'язків.

О. Штепа стверджує, що особистісна зрілість людини є її інтегральним критерієм особистісного зростання та характеристикою особистісного потенціалу [56]. Особистісна зрілість виявляється через здатність індивіда до самодетермінації, тобто свідомого вибору власного життєвого шляху, навіть в умовах кризових ситуацій. У такі моменти зріла особистість має можливість визначити свої моральні цінності як основні орієнтири, що допомагає зберігати стійкість та внутрішню рівновагу. Це свідчить про здатність до автономії та самоконтролю, коли зовнішні обставини не зумовлюють поведінку, а вибір базується на внутрішніх переконаннях. Саме така здатність до вибору визначає рівень зрілості і є важливим фактором для адаптації в складних життєвих ситуаціях.

Т. Коломоець у дисертаційному дослідженні доводить, що емпатія в емоційному компоненті міжособистісної взаємодії виконує важливу фасилітативну функцію, сприяючи поглибленню та збагаченню емоційного зв'язку між людьми. Вона не лише забезпечує адекватну емоційну реакцію на переживання іншого, а й активізує емоційну включеність особистості в комунікацію. Це дозволяє учасникам взаємодії краще розуміти одне одного, знижувати рівень непорозумінь і конфліктів [23, 48]. Наведемо приклад, під час бесіди між двома суб'єктами спілкування емпатія дозволяє одному з них не лише слухати, а й відчути емоційний стан іншого, що підсилює ефект довіри та прийняття. Завдяки цьому взаємодія набуває більшої емоційної складності, вона включає ширший спектр переживань й емоційних реакцій. У психологічному консультуванні це особливо важливо, оскільки дозволяє встановити глибший контакт між психологом і клієнтом. Отже, емпатія виступає не лише емоційним проявом, а й функціональним механізмом оптимізації міжособистісної взаємодії.

Попри потенційний розквіт емпатійної здатності у зрілому віці, як зазначає Л. Карамушка, існують чинники, що можуть гальмувати цей процес, зокрема емоційне вигорання, хронічний стрес, соціальна ізоляція або втрата ціннісних орієнтирів. Підтримка емпатії в таких умовах передбачає розвиток емоційної компетентності, залучення до соціально значущої діяльності, а також можливість психотерапевтичної або консультативної підтримки [18].

Узагальнимо описані вище визначення емпатії у зрілому віці в табл.1.3.

Таблиця 1.3 – Характеристика емпатії у зрілому віці

Підхід	Характеристика емпатії	Дослідники
Особистісно орієнтований	Є ознакою особистісної зрілості, що поєднує повагу до себе й інших, усвідомлення цінності кожної людини, емоційну підтримку та глибоке співпереживання.	Т. Титаренко, О. Штепа

Продовження таблиці 1.3

Функціонально-рольовий	Рівень емпатії зростає у зрілому віці завдяки виконанню соціально значущих ролей (батьківство, професійна діяльність), що розвивають моральну рефлексію та свідомість.	О. Коваленко
Структурно-компонентний	Містить емоційну, когнітивну та моральну складові, виконує фасилітативну функцію у взаємодії, посилюючи глибину емоційного контакту та міжособистісної довіри.	Т. Коломоєць
Соціально-комунікативний	Емпатія корелює з конфліктністю, підвищенням толерантності та розвитком моральної зрілості.	Л. Карамушка, Л. Журавльова

Отже, емпатія у зрілому віці здатна до поглиблення завдяки накопиченому життєвому досвіду та розширеному розумінню людських переживань. Однак, як слушно зауважує Л. Карамушка, на цьому шляху можуть виникати бар’єри: емоційне виснаження, постійний стрес, соціальна відчуженість або втрата життєвих орієнтирів [18]. Їх дія спрямована на послаблення здатності зрілої особистості до співпереживання.

Психологічна практика показує, що для збереження й розвитку емпатійності необхідно підтримувати емоційну гнучкість та навички саморегуляції. Значущу роль відіграє участь у соціальних ініціативах, які зміцнюють відчуття належності та сенсу.

З позицій нейропсихології, тривалий вплив стресу може знижувати активність префронтальної кори та порушувати функціонування дзеркальних нейронів, які відіграють ключову роль у співпереживанні [65]. Для підтримки емпатії важливо розвивати емоційну компетентність, зокрема навички

розпізнавання та регуляції власних емоцій, а також бути залученим у соціально значущу діяльність, що активує позитивні емоції та життєві орієнтири.

Зарубіжні науковці (P. Guariglia et al.) [68], досліджуючи роль емпатії у взаємозв'язку між віком та суб'єктивним благополуччям, довели, що вікові відмінності впливають на соціальні уподобання, а також на когнітивну обробку інформації. Зменшення міжособистісних взаємодій у похилому віці призводить до роздумів про самотність та депресію. На їх думку, є важливою здатністю, що дозволяє людині налаштуватися на те, що відчуває або що думає хтось інший. Емпатія дозволяє розуміти наміри інших, передбачати їхню поведінку та відчувати емоції, викликані їхніми емоціями. Зарубіжні науковці емпатію поділяють на дві частини: когнітивну та емоційну [68].

Погоджуємось з результатами зарубіжного дослідження, що зменшення міжособистісних взаємодій у похилому віці може сприяти виникненню відчуття самотності та депресії, що негативно позначається на суб'єктивному благополуччі і соціальній підтримці. Емпатія виступає важливою здатністю, яка дозволяє людині налаштовуватися на переживання інших, що є критичним для підтримки здорових соціальних зв’язків і психічного благополуччя. Розуміння намірів і емоцій інших людей є необхідним для передбачення їх поведінки та емоційної реакції, що полегшує адаптацію в соціальному середовищі. Науковці зазначають, що емпатія включає два основні компоненти – когнітивний (здатність розуміти, що відчувають інші) та емоційний (відчуття емоцій інших), які разом сприяють покращенню міжособистісних взаємодій.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що ресурсами емпатії у зрілому віці можуть виступати рефлексивність, духовно-моральні орієнтири, позитивний досвід взаємодії, участь у соціальних спільнотах, а також здатність до гнучкого емоційного реагування на життєві зміни.

Проаналізуємо роль емпатії в структурі міжособистісної взаємодії осіб зрілого віку. Емпатія можна вважати ключовим компонентом міжособистісної

взаємодії, особливо у зрілому віці, коли соціальні зв’язки набувають більшої емоційної значущості.

У структурі взаємодії осіб зрілого віку вона виконує функцію емоційного посередника, що забезпечує розуміння, прийняття та підтримку іншої особи. Завдяки емпатії людина здатен налаштовуватися на емоційний стан співрозмовника, інтегруючи як вербальні, так і невербальні комунікативні сигнали. Особливу цінність вона набуває в умовах соціальної ізоляції, втрати значущих осіб або зміни соціального статусу, що характерні для пізніх етапів життєвого шляху. Емпатія слугує підґрунтям розвитку соціальної підтримки, підвищення толерантності, зниження міжособистісної напруги та конфліктності. Вона також сприяє емоційній регуляції, стабілізації самооцінки та збереженню психологічного благополуччя.

О. Коваленко відмічає, що в зрілому віці спостерігається тенденція до посилення емпатійної чутливості, що може бути зумовлено зростанням рефлексивності та накопиченим життєвим досвідом. Водночас емпатія підтримує процеси соціальної інтеграції та є одним із факторів збереження активної участі в соціальному житті. Емпатія у зрілому віці не лише зберігається, а й може виступати чинником психологічної зрілості та соціальної адаптивності [22].

Отже, емпатія виступає не лише як емоційна здатність, а як важливий показник особистісної зрілості та психологічного ресурсу, що визначає якість міжособистісної взаємодії в осіб зрілого віку. Емпатія в структурі міжособистісної взаємодії осіб зрілого віку виступає визначальним психологічним механізмом емоційного розуміння та підтримки.

Отже, дослідження емпатії у зрілому віці є актуальним для українського суспільства в умовах воєнного стану, оскільки саме в такі важкі часи вона посилюється завдяки накопиченому життєвому досвіду та зростанню здатності до рефлексії. Емпатія виконує важливу функцію підтримки соціальної інтеграції та активної участі особистості в суспільному житті. Вона також постає одним із ключових чинників психологічної зрілості та

адаптивності, що підкреслює її значущість для збереження психічного благополуччя в дорослому віці.

1.3 Ґендерні особливості прояву емпатії

Питаннями гендерних особливостей у сучасній вітчизняній психологічній теорії і практиці займаються М. Гречаник [12], Т. Марценюк [28], І. Сняданко [47], М. Ткалич [49; 50; 51], Л. Д.С. Бесел та Дж. К. Юїлль (Lana D.S. Bese and John C. Yuille) [61], Л. Кристов-Мур та ін. (L. Christov-Moore et al.) [64].

Українські дослідниці в своїх наукових працях наголошували, що ґендерні особливості посідають ключове місце серед соціально-рольових ідентичностей особистості, оскільки тісно пов'язані з її психологічним розвитком та психічним здоров'ям. Вони є підґрунтям внутрішньої цілісності особистості та впливають на її гармонійне функціонування. Ґендерні особливості формують уявлення індивіда про себе як представника певної статі, що важливо для особистісного та соціального самовизначення. Розуміння та прийняття людиною своїх гендерних особливостей є важливою умовою власного психологічного благополуччя.

Т. Марценюк зазначає, що поняття «ґендер» у соціально-гуманітарному знанні з'являється в другій половини XX ст., і є похідним від статі [28, 7]. Дослідниця обґрунтовує, що ґендер є соціокультурним, а не біологічним явищем. Його формування відбувається поступово в процесі соціалізації індивіда. Людина не народжується з готовою гендерною ідентичністю, а засвоює її через взаємодію з оточенням. За Т. Марценюк, ґендер є результатом впливу соціального середовища та культурних норм [28].

М. Гречаник висвітлює те, чи є ґендер біологічно детермінованим, чи він соціально сконструйований. Дослідниця доводить, що існує у психології «достатньо доказів того, що стать біологічно детермінована на рівнях анатомії, гормонів, поведінки та генетики. Водночас ґендер є культурно та

соціально сконструйованим» [12, 201]. У своєму аналізі М. Гречаник розмежовує поняття статі та ґендеру, акцентуючи на їхній різній природі. Дослідниця підкреслює, що біологічна стать зумовлена анатомічними, гормональними, поведінковими та генетичними чинниками. Водночас ґендер, на її думку, формується під впливом соціокультурних норм і очікувань. Такий підхід дає змогу зрозуміти, що ґендерна ідентичність не є прямим наслідком біологічної статі. Отже, можна констатувати, що М. Гречаник підтримує у гендерній психології уявлення про ґендер як соціо-біологічний конструкт.

І. Сняданко поняття «его-ідентичність» визначає як цілісність нашого «Я», його безперервність [47, 67]. Дослідниця зазначає, що сформована его-ідентичність в особистості постає як визначальний чинник її психологічної цілісності та саморегуляції. Вона забезпечує впевнене існування індивіда, сприяє його автономності у прийнятті рішень і дозволяє спиратися на внутрішні цінності. Водночас, у протилежному випадку, за умови порушення его-ідентичності, особистість схильна до постійного самопорівняння себе з іншими, що ускладнює процес самоприйняття та знижує рівень внутрішньої стабільності. Така зовнішня орієнтація на зовнішні оцінки та соціальні стандарти свідчить про недостатню інтеграцію Я-образу. Отже, розвиток цілісної, стабільної его-ідентичності є необхідною умовою досягнення психологічного благополуччя та особистісної зрілості. Цей висновок підтверджує важливість цілеспрямованої психологічної підтримки в процесі формування ідентичності, особливо в кризові етапи розвитку дорослої людини.

М. Ткалич, Т. Зінченко та А. Касьян підкреслюють, що однією з провідних характеристик «гендерної ідентичності є засвоєння особистістю гендерних ролей (способів поведінки людей залежно від їхніх позицій у статевій диференціації), а також розвиток гендерної самосвідомості (усвідомлення своєї схожості та відмінності з представниками своєї статі на відміну від протилежної)» [50, 102]. Це означає, що особистість адаптує свою поведінку відповідно до усталених норм, пов’язаних із чоловічими чи

жіночими позиціями (ролями) у суспільстві. Окрім цього, важливим є розвиток гендерної самосвідомостія як здатності усвідомлювати власну належність до певної статі через подібність або відмінність від інших людей. Отже, гендерна ідентичність, на думку дослідниць, формується на перетині соціальних впливів та внутрішнього самосприйняття.

Узагальнюючи результати дослідження вітчизняних науковців зі змісту і ґендерно-рольової диференціації [50] відмітимо, що ґендерні норми та стереотипи впливають на різні сфери життя дорослих: соціальну, професійну, сімейну та сексуальну. Виявлено, що чоловіки й жінки мають різні уявлення про свою роль та самоідентифікацію. Наприклад, чоловіки більше ототожнюють себе з успіхом, матеріальним статусом, кар'єрою та досягненнями, тоді як жінки акцентують увагу на почуттях, взаємоповазі та цінності своєї особистості. Ґендерно-рольова диференціація проявляється в їхньому сприйнятті власних рис і своїх ролей у соціумі. Це підкреслює, як традиційні стереотипи формують різні моделі поведінки для чоловіків та жінок. Жінки більше фокусуються на внутрішніх якостях, таких як любов, ніжність, та відносини з іншими, в той час як чоловіки орієнтовані на зовнішні успіхи. Такі ґендерні особливості в самовизначенні впливають на їхній досвід у різних соціальних зв'язках.

Ж. Богдан і Д. Крамчанінова у дослідженні наголошують, що нині актуальним в галузі гендерної психології є вивчення розбіжностей здібностей і властивостей в проявах особистості [2]. Емпірично дослідниці довели, що існують виразні відмінності у проявах емпатії та комунікативних настанов між чоловіками й жінками. Так для чоловіків характерною є зосередженість на суті проблеми, прагнення до раціонального осмислення ситуації, що виявляється у концентрації мислення та поведінковій активності. Чоловіки виявляють схильність до ініціювання вербального обміну, однак у процесі міжособистісної взаємодії часто демонструють негативні установки, що обмежують їхню здатність до глибокого емоційного включення. Такі настанови спричиняють уникнення тісного контакту, знижують інтерес до

переживань інших і послаблюють рівень емпатійної відповіді. Натомість жінки, як правило, орієнтовані на створення емоційно сприятливої атмосфери, що базується на відкритості, довірі й глибинному розумінні співрозмовника. Жінкам притаманна ідентифікація в процесі емпатії, що передбачає здатність поставити себе на місце іншого. Позитивні настанови, як зазначають дослідниці, переважно характерні для жінок та сприяють їх активному емоційному включенню в комунікацію. Це дозволяє їм ефективніше прогнозувати поведінку партнерів, навіть за умов обмеженої інформації. Жінки частіше досягають емоційного резонансу з оточенням, що підсилює їхню здатність до співпереживання. Така гнучкість і чутливість у спілкуванні свідчить про високу ефективність їхніх емпатійних процесів [2, 112].

Загалом, як у чоловіків, так і у жінок спостерігається зв'язок між здатністю до ідентифікації та емпатією щодо незнайомців. Це означає, що людям легше співпереживати тим, кого вони не знають особисто, ніж знайомим. Цікаво, що загальний рівень емпатії у чоловіків дещо вищий, ніж у жінок, хоча традиційно вважається навпаки [2].

Отже, за даними дослідження Ж. Богдан і Д. Крамчаніної [2] емпатія у чоловіків та жінок проявляється по-різному: у перших – через когнітивне осмислення, у других – через емоційне включення. Ці особливості слід враховувати як у побутовому, так і в професійному спілкуванні. Вони мають значення для побудови гармонійних міжособистісних стосунків, а також для формування психологічної культури в соціумі.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження ґендерних особливостей емпатії особистості зазначимо, що характер емпатії у представників різних статей має свої особливості. Так у чоловіків переважає раціональний, логічно обґрунтований тип емпатії, що базується на аналізі ситуації. У жінок, навпаки, емпатія має більш інтуїтивний та емоційний характер. Це свідчить про відмінності в механізмах емоційного реагування та розуміння інших людей. Відтак, обидві статі демонструють емпатію, але спираються на різні психологічні властивості і ресурси.

Зазначимо, що розуміння статевих відмінностей в емпатії може бути корисним у сфері освіти, психотерапії, кадрового менеджменту та інших галузях, де важливе емоційне налаштування на партнера.

У дослідженнях Л. Журавльової [15; 16] було отримано важливі емпіричні дані щодо ґендерних відмінностей в емпатійності, які мають суттєве значення для психологічної науки. Зокрема, з'ясовано, що жінки загалом виявляють вищий рівень емпатії, що виявляється через частіші емоційні реакції на стан іншої людини. У них домінують емоційно-забарвлені форми емпатії, такі як співпереживання, співчуття, здатність до емоційного відгуку. У свою чергу, чоловіки виявляють емпатію інакше: через раціональніші та дієві механізми, що засновані переважно на когнітивному розумінні ситуації іншої особи. Чоловічі емпатійні реакції менш емоційні, однак часто мають прикладний характер і ведуть до конкретної допомоги або дій. Такий підхід дослідниця трактує як продуктивніший, оскільки він спрямований на вирішення проблеми, а не лише на емоційне співпереживання.

Отже, хоча жінки демонструють вищий загальний рівень емпатійності, емпатія чоловіків може бути ефективнішою в практичному контексті. Важливо розуміти, що ці особливості не є проявом кращого чи гіршого рівня емпатії, а вказують на різні її стилі, пов'язані з ґендерними соціалізаційними чинниками. Крім того, ці відмінності мають велике значення в роботі психолога, педагога та соціального працівника, де потрібна як емоційна чутливість, так і раціональна допомога. Врахування таких особливостей дозволяє більш ефективно будувати міжособистісну взаємодію та реалізовувати індивідуалізований підхід у психологічній практиці.

Узагальнюючи результати досліджень Л. Журавльової, слід підкреслити, що емпатія є багатовимірним конструктом, і її ґендерні прояви відображають ширший соціокультурний контекст.

Зарубіжні дослідники у статті «Емпатія: вплив статі на мозок та поведінку» [64] доводять, що існують ґендерні відмінності в здатності до

емпатії, однак питання їх глибини залишається дискусійним. Традиційно, на думку дослідників, жінки вважаються більш чуйними і турботливими, тоді як чоловіки – менш емоційними та більш орієнтованими на когнітивні процеси. Науковці вказують, що ці відмінності можуть бути результатом культурних очікувань щодо гендерних ролей, проте емпатія має також біологічні та еволюційні передумови. Дослідження з етології, соціальної психології та нейронауки свідчать, що існують суттєві відмінності в неявних вимірюваннях емпатії, які мають глибоке коріння в еволюції та розвитку. Це підтверджується даними про тварин і дітей, що вказують на біологічну основу гендерних відмінностей у емпатії. Нейробіологічні дослідження також виявляють гендерні різниці в нейронних мережах, що відповідають за афективні та когнітивні аспекти емпатії [64].

Досліджуючи індивідуальні відмінності в емпатії за допомогою емоційного коефіцієнта (EQ) та субшкали емпатичної стурбованості Шкали міжособистісної реактивності, представники університету Британської Колумбії Л. Бессел та Дж. Юілл вказали на те, що емпатія від статті не залежить, проте має свої відмінності [61].

У контексті нашого дослідження зазначимо, що ґендерні особливості прояву емпатії в осіб зрілого віку зумовлені як біологічними, так і соціокультурними чинниками. Жінки виявляють вищий рівень емпатії, що пов’язано з традиційними ролями турботи та емоційної чутливості. Проте чоловіки частіше демонструють емпатію в когнітивній формі, зосереджуючись на розумінні емоцій інших. У зрілому віці такі відмінності залишаються стабільними, проте можуть не проявлятися під впливом життєвого досвіду та особистісного розвитку. До ґендерних відмінностей в проявах емпатії віднесено те, що жінки виявляють вищий рівень емоційної емпатії, краще розпізнають і співпереживають емоціям інших. Чоловіки частіше демонструють когнітивну емпатію як здатність зрозуміти почуття іншого, зберігаючи при цьому емоційну дистанцію.

Висновки до першого розділу. У розділі охарактеризовано особистісні кризи у зрілому віці. З'ясовано, що вивчення проблеми вікових криз у зрілому віці є надзвичайно актуальним для сучасної психології, оскільки цей період характеризується глибокими змінами у сфері ідентичності, ціннісних орієнтацій і життєвих стратегій. Розуміння механізмів подолання кризових станів у дорослості сприяє формуванню психологічної підтримки, спрямованої на розвиток зрілості та збереження психічного благополуччя. Крім того, аналіз вікових криз дозволяє виявити потенційні ресурси особистості для конструктивної адаптації до нових життєвих умов і завдань.

Під особистісними кризами у зрілому віці в сучасному психологічному дискурсі розглядається закономірний етап особистісного розвитку, що характеризується глибокою переоцінкою життєвого шляху. У центрі цього феномена полягає критичне осмислення людиною досягнень, цілей та сенсу прожитого життя. Особистісну кризу в зрілому віці пояснюємо на основі інтегрованого підходу як кризовий стан, який виникає, коли дорослий не може ефективно впоратися з важливою життєвою проблемою.

З'ясовано, що визначення змісту емпатії в психологічній науці характеризується неоднозначністю. До його складу науковці відносять різні складні характеристики, що виявляються в багатоаспектних психологічних явищах. Емпатія є ключовим компонентом міжособистісної взаємодії осіб зрілого віку, коли соціальні зв'язки набувають більш глибокого емоційного значення. У структурі взаємодії осіб зрілого віку вона виконує функцію емоційного посередника, що забезпечує розуміння стану і переживань іншої людини.

Аналіз результатів емпіричних досліджень вітчизняних і зарубіжних психологів з ґендерних особливостей і відмінностей показує, як ґендерні норми та стереотипи впливають на різні сфери життя чоловіків і жінок. Ґендерні особливості прояву емпатії виявляються у переважанні афективної емпатії у жінок і когнітивної – у чоловіків, що зумовлено як біологічними, так і соціокультурними чинниками.

З’ясовано, що ґендерні особливості емпатії проявляються у відмінностях емоційного відгуку та способів вираження співпереживання між чоловіками й жінками. Жінки, як правило, демонструють вищий рівень емоційної чутливості та здатності до співучасті, тоді як чоловіки частіше орієнтуються на когнітивні аспекти емпатії та пошук раціональних рішень. Такі відмінності зумовлюють різні стратегії адаптації в міжособистісній взаємодії та можуть слугувати ресурсом для більш гармонійної комунікації.

РОЗДІЛ 2
ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ВИВЧЕННЯ ҐЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ В УМОВАХ ОСОБИСТІСНИХ КРИЗ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

2.1 Методика організації емпіричного дослідження

У контексті дослідження гендерних особливостей проявів емпатії в осіб зрілого віку було реалізовано програму дослідження, що спрямована на виявлення психологічних чинників, які впливають на особливості переживання й вираження емпатії в чоловіків та жінок у цьому віковому періоді. Основною метою дослідження стало вивчення рівнів емпатії в гендерному розрізі, а також аналіз того, як ці характеристики проявляються в контексті міжособистісної взаємодії, зокрема в родинному, професійному та соціальному середовищі.

Дослідження відбувалося у три етапу:

1. Організаційний етап був присвячений узагальненню наукових підходів до розуміння емпатії, її вікових і гендерних детермінант, а також аналізу праць з гендерної психології, що стосуються емоційної виразності у зрілому віці (див. розділ 1).

Мета: узагальнення зарубіжного й вітчизняного досвіду з визначення емпатії й обґрунтування проявів її гендерних особливостей.

2. Емпіричний етап, який містив констатувальний та формувальний експерименти. Цей етап психологічного дослідження включає збирання первинних даних за допомогою психодіагностики, спостереження, опитування або експерименту. На цьому етапі здійснюється також вибірка респондентів, формулюється гіпотеза та проводиться перевірка дослідницьких припущень у реальних умовах. Зібрані результати опрацьовуються для виявлення психологічних закономірностей. Збір даних

охоплював інтерв'ю, спостереження, що дозволили зібрати первинну інформацію про специфіку емпатійного реагування чоловіків і жінок у віці 45–65 років. Зокрема, спостерігалася відмінність у домінуванні когнітивного компонента в чоловіків та емоційного – у жінок, що узгоджується з дослідженнями Л. Журавльової [15].

Мета констатувального експерименту: здійснення відбору методик діагностики чоловіків і жінок, опис вибірки респондентів, формування емпіричної гіпотези.

До завдань цього експерименту віднесено:

1) відбір методів і психодіагностичних методик для діагностування респондентів;

2) формування гіпотези дослідження і обґрунтування вибірки респондентів;

3) проведення первинного діагностування респондентів за обраними психодіагностичними методиками;

4) розподіл респондентів в ЕГ та КГ.

На цьому етапі було сформовано вибірку респондентів (чоловіків і жінок) і використано комплекс відібраних психодіагностичних методик**.** Специфіка констатувального експерименту в тому, що у його межах було використано валідизовані психодіагностичні методики для вимірювання рівнів емпатії.

Формувальний експеримент був зосереджений на впровадженні тренінгової програми, розробленої для розвитку емпатії з урахуванням гендерних особливостей. Учасники експериментальної групи (чоловіки й жінки) пройшли цикли занять, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, активного слухання й емпатійної рефлексії. У контрольній групі такі заняття не проводились.

Мета формувального експерименту: розробка й апробація програми психологічної корекції особистісних криз в зрілому віці.

Завдання:

1) розробка програми психологічної корекції особистісних криз в зрілому віці;

2) апробація цієї програми в умовах центру освіти дорослих;

3) проведення діагностики респондентів з ЕГ та КГ за психодіагностичними методиками після впровадження програми і порівняння результатів діагностування.

3. Підсумковий етап полягав в оцінці ефективності впровадженої психокорекційної програми за допомогою повторної діагностики та порівняння змін у рівнях емпатії між ЕГ та КГ.

Мета підсумкового етапу: узагальнення результатів емпіричного етапу і розроблення рекомендацій.

Завдання підсумкового етапу:

1) узагальнення результатів емпіричного дослідження;

2) обґрунтування висновку про підтвердження (або спростування) гіпотези дослідження;

3) складання рекомендацій для психологів, що працюють з людьми зрілого віку.

Поетапність організації і проведення дослідження відображено на рис. 2.1.

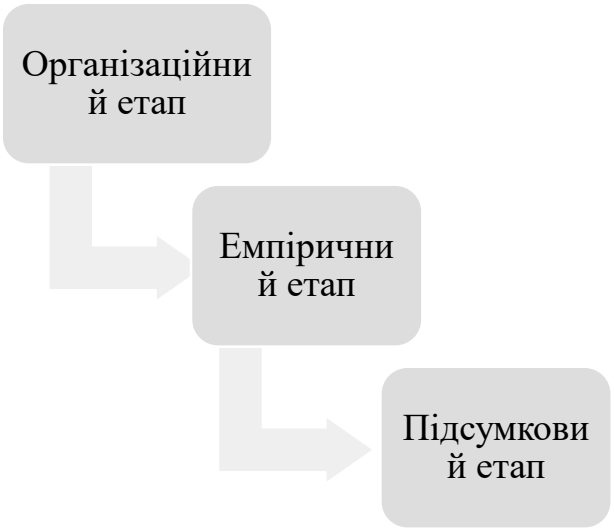


Рисунок 2.1 – Етапи емпіричного дослідження

Попри наявність значної кількості методик для оцінки емпатії, не виявлено стандартизованого інструменту, що враховував би ґендерно-вікову специфіку її прояву. Тому в дослідженні було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили глибше дослідити зазначену проблему.

Проаналізувавши праці українських психологів (Ж. Вірна [5], Л. Журавльова [15], О. Кайріс [17]), нами обрано комплекс психодіагностичних методик.

1. Статтєворольовий опитувальник «Маскулінність–фемінність» С. Бем слугує інструментом для вивчення індивідуальних гендерних характеристик, особливостей їхнього прояву та рівня вираженості. Зазначений інструмент забезпечує можливість кількісного оцінювання гендерної ідентичності особистості. Підґрунтям методики є уявлення про ґендер як континуум, а не як жорстку дихотомію між маскулінністю та фемінністю. Це дозволяє виявляти варіативність і гнучкість гендерних проявів, що узгоджується з сучасними уявленнями про складну структуру гендерної ідентичності [59].

Бланк методики містить 60 тверджень. На кожне твердження респонденти відповідають «так» або «ні», оцінюючи відсутність чи наявність у себе цих тверджень. До отриманих відповідей застосовують ключ до тесту, де визначені номери тверджень щодо мускулінності («так») та фемінінності («так»). За кожен збіг відповідей з ключем респондентам нараховується один бал. Потім обраховують показники маскулінності (М) та фемінінності (F) відповідно до таких формулами.

Основний індекс IS визначається як:

$$IS = (F - M): 2{,}322 , \quad (2.1)$$

де F = (набрана сума балів по фемінінності): 20 та

M = (набрана сума балів по маскулінності): 20 [59].

Величина отриманого індексу співвідноситься з такими показниками: «андрогінність – індекс в межах від -1 до +1; маскулінність – індекс менше -1, яскрава вираженість – менше - 2,025; фемінність – індекс більше +1, яскрава вираженість – більше +2,025» [57, 198].

У сучасній психології маскулінність асоціюється з низкою характеристик, зокрема незалежністю, наполегливістю, домінантністю, схильністю до ризику, самостійністю та впевненістю в собі. Дослідження показують, що рівень маскулінних якостей може бути пов’язаний із фізіологічними чинниками, зокрема рівнем андрогенів у крові, що корелює з проявами спонтанної та сексуальної агресивності. Фемінінність, у свою чергу, традиційно охоплює такі риси, як м’якість, емоційність, чутливість, співпереживання, ніжність і сором’язливість. У соціокультурних уявленнях фемінінні якості менш пов’язані з діловими чи лідерськими характеристиками, проте мають важливе значення в контексті емоційної сфери та міжособистісної взаємодії. Андрогінність як психологічний феномен передбачає наявність у структурі особистості збалансованого поєднання маскулінних і фемінінних рис. Такий тип особистості характеризується більшою гнучкістю, адаптивністю та гармонійністю в соціальних ситуаціях. Вважається, що андрогінні особистості можуть ефективно поєднувати чутливість із упевненістю в собі, не демонструючи крайнощів у поведінці. При цьому вони зберігають високий рівень самоповаги та позитивне ставлення до себе.

Застосування опитувальника дозволяє виміряти ступінь прояву рис та поведінкових особливостей респодентів, які традиційно пов’язані з жіночими або чоловічими характеристиками статеворольової ідентифікації.

2. Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера» (State-Trait Anxiety Inventory – STAI) [41, 63] є цінним інструментом для самооцінки психоемоційного стану людини зрілого віку. Вона дає змогу дослідити як ситуативну (реактивну) тривожність, так і особистісну тривожність, що вважається стабільною рисою характеру. Це дозволяє оцінити тривожність не лише як миттєвий стан, а й як сталі емоційні тенденції особистості.

Методика складається з 40 питань, до кожного з яких передбачено чотири варіанти відповіді: «ніколи», «майже ніколи», «часто», «завжди».

Структура інструменту включає дві підшкали по 20 тверджень, спрямованих на виявлення різних аспектів тривожності. Перша підшкала – ситуативна – дає змогу дослідити теперішній емоційний стан респондента. Вона фіксує суб'єктивні переживання страху, напруги, занепокоєння, а також симптоми збудження вегетативної нервової системи. Ситуативна тривожність у людей зрілого віку часто виникає як відповідь на конкретні стресові події, є мінливою і залежить від обставин. Її інтенсивність може змінюватися залежно від психоемоційного тла та умов середовища. Друга підшкала вимірює особистісну тривожність — відносно сталу характеристику, що вказує на загальну схильність до тривоги. Така тривожність пов'язана з постійною настороженістю, відчуттям внутрішньої нестабільності та неспокою. Вона активізується при сприйнятті певних ситуацій як потенційно загрозливих, навіть якщо такі загрози об'єктивно відсутні. Особистісна тривожність відображає глибинний рівень емоційного реагування людини на зовнішні подразники. Порівняльний аналіз результатів обох підшкал дозволяє оцінити, наскільки конкретна ситуація є значущою для респондента. Це, у свою чергу, допомагає краще зрозуміти поведінкові реакції людини зрілого віку в умовах життєвих труднощів.

Процедура обробки результатів включає три послідовні етапи: підрахунок балів, визначення рівня тривожності та формування індивідуальних рекомендацій. Інтерпретація балів дозволяє розрізняти три рівні тривожності: низький (до 30 балів), помірний (31– 44 бали) та високий (45 балів і більше). Це надає можливість психологу скласти повну картину емоційного стану зрілої людини [41, 63-66].

3. Тест на емпатію для дорослих (Л. Журавльова) є авторською методикою дослідження емпатії особистості зрілого віку. Цей тест призначений для діагностики «інтегральної емпатії, антиемпатії, а також основних форм власне емпатії, які репрезентують відповідні емпатійні ставлення» [15, 1].

Методика являє собою набір сюжетів конфліктних ситуацій, у яких персонажі опиняються в різноманітних емоційно значущих ситуаціях, що провокують емпатичну реакцію. Для кожної ситуації запропоновано сім можливих способів реагування, серед яких респондент обирає той, що найбільше відповідає його уявленням про доцільне вирішення. Також передбачена можливість дати власну відповідь, яка згодом класифікується дослідником відповідно до однієї з наявних стратегій реагування. Персонажами сюжетів є представники різних вікових груп — діти, ровесники, дорослі, люди похилого віку, а також тварини. Варіанти відповідей відображають різні типи емпатії або специфічні емпатійні настанови. Дослідницею емпірично було виокремлено кілька шкал, що відображають рівень і характер емпатійного реагування. Зокрема, було визначено наступні категорії: антиемпатія, індиферентність (байдужість), співпереживання, співчуття, внутрішнє моделювання поведінки, активна допомога без шкоди для себе, альтруїзм із готовністю жертвувати власними інтересами. Окремо вираховується інтегральний показник емпатії, який враховує сукупність усіх типів реакцій, включно з антиемпатією. На основі отриманих результатів визначаються рівні емпатійного розвитку: від дуже низького до дуже високого [15].

Методика має три модифікації – А, Б і В, кожна з яких призначена для певної вікової категорії: молодших школярів, підлітків і юнаків, а також дорослих. Це дозволяє врахувати вікові особливості розвитку емпатії та забезпечити більш точну діагностику.

4. Модифікований тест-опитувальник емпатичних тенденцій А. Мехрабіена, Н. Епштейна містить 25 тверджень закритого типу (прямих і зворотних). Респондентам треба прочитати їх і пригадати, що вони вже переживали і як слід поводитись в описаних ситуаціях («так» (+), чи «ні». Отримані відповіді зіставляються з ключем (співпадіння з ключем +1бал) і підраховується кількість збігів [34].

Цей тест дає змогу глибоко дослідити емпатичні особливості особистості, зокрема виявити загальну спрямованість її емоційного реагування. Вона оцінює рівень сформованості здатності до емоційного відгуку на внутрішній стан іншої людини. Особливу увагу приділено співвідношенню між емоціями самого респондента та почуттями того, кому ці емоції адресовані. Аналізується, наскільки емоційна реакція суб'єкта гармоніює або дисонує з переживаннями об'єкта. Тест також враховує, наскільки природним і спонтанним є це співпереживання. Випробовуваному пропонуються ситуації, подібні до тих, з якими він міг стикатися в реальному житті. Це дозволяє зафіксувати не лише рівень емпатійності, а й типові механізми, через які вона проявляється. Об'єктами емпатії виступають інші люди або соціальні події, які викликають емоційне залучення. Тобто, досліджується не просто абстрактна здатність до співпереживання, а її реалізація в контексті звичних соціальних взаємодій. Тест спрямований на розкриття того, чи виникає у респондента внутрішнє емоційне співналаштування з іншим. Крім того, вона дає змогу простежити ступінь глибини емоційного включення в почуття іншої людини. Отже, оцінюються як якісні, так і кількісні характеристики емпатії [34].

Ступінь вираженості до емоційного відгуку респондентів на переживання інших людей (емпатичні тенденції) визначається за спеціальною таблицею перерахунку «сирих» балів за шкалою стенів у стандартні оцінки.

Інтерпретація отриманих балів проходить за таблицею 2.1.

Таблиця 2.1 – Рівні емпатичних тенденцій

Рівні (у балах)				
Дуже високий	Високий	Середній	Низький	Дуже низький
82-90	63-81	37-62	12-36	11 і менше

Респонденти з високими показниками частіше більш емоційні, як важливі оцінюють позитивні соціальні риси; більш орієнтовані на моральні оцінки з боку оточуючих; мають незначну агресивність.

5. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (в адаптації Л.Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко) [Карам. Адаптація]. Ця методика була адаптована українськими психологами за матеріалами «Positive mental health scale (PMH-SCALE)».

Шкала позитивного ментального здоров'я спрямована на вимірювання внутрішніх аспектів психічного здоров'я, таких як емоційна стабільність і психологічне благополуччя, при цьому не оминаючи увагою зовнішні чинники – зокрема соціальну підтримку та міжособистісні стосунки. Цей психодіагностичний інструмент має одновимірну структуру, що дозволяє зосередитися на цілісному уявленні про позитивний психічний стан. Шкала є орієнтованою на особистість, тому вона відображає індивідуальні переживання й відчуття благополуччя. Завдяки своїй компактності, легкості у заповненні та високій чутливості до змін, вона є зручною для використання як у наукових дослідженнях, так і в практиці. Стандартизація цієї методики дала змогу використовувати її для визначення рівнів ментального здоров'я представників різних вікових груп. Текст методики містить 9 тверджень, на які респонденти відповідають за 4 позиціями: не вірно (1 бал), скоріше не вірно (2 балу), скоріше вірно (3 балу), вірно (4 балу). Підраховується загальна кількість балів і порівнюється з ключом: «низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів» [19, 93].

Застосування обраних психодіагностичних методик дало змогу не лише зафіксувати індивідуальні гендерні характеристики, визначити рівні особистісної та ситуативної тривожності, рівні емпатичних тенденцій, а ще й проаналізувати специфіку ментального здоров'я людей зрілого віку.

2.2 Аналіз результатів констатувального експерименту

Зазначимо, що базою дослідження стало Комунальне підприємство «Центр освіти дорослих «Нікополь» Нікопольської міської ради (далі Центру).

В емпіричному дослідженні брали участь 54 особи зрілого віку. Чоловіків було 6 (11,11%), жінок 48 (88,89 %). Загалом центр освіти дорослих відвідує 94 особи. Вибірка респондентів була складена випадковим чином за бажанням учасників і склала 60 % із загальної чисельності, що дає можливість зробити висновок про її репрезентативність.

За віком розподіл респондентів такий:

– у віці від 45 до 50 років було 18 (30,0 %) осіб;
– у віці від 51 до 55 років – 24 (40,0 %) особи;
– у віці від 56 до 60 – 8 (13,33 %) осіб;
– старше 61 року – лише 4 (7,41 %) осіб (див. рис. 2.2).

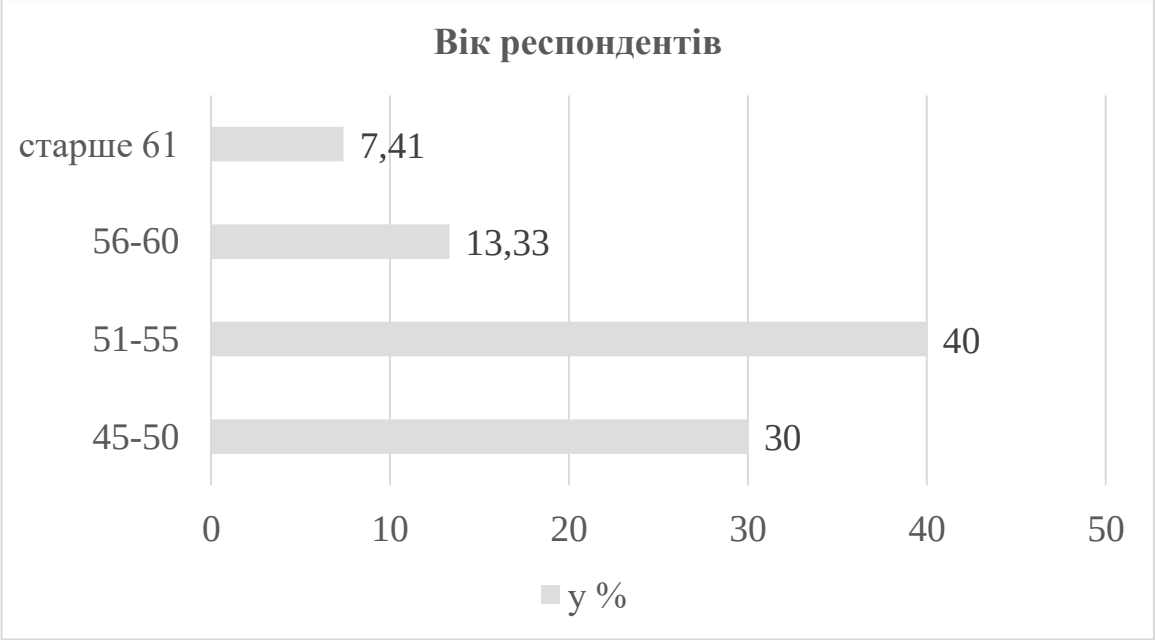


Рисунок 2.2 – Віковий розподіл респондентів

Найбільшу частку опитаних склали особи віком від 51 до 55 років – 40%. Найменше було представлено осіб віком понад 61 рік – лише 7,41%. Узагальнюючи можна стверджувати, що вибірка є нерівномірною як за статевою, так і за віковою ознаками. За рівнем освіти встановлено, що 36 (66,67 %) осіб мають вищу освіти, 12 (22,22 %) – професійну освіту, решта 6 (11,11 %) – лише середню освіту. Це підтверджується умовами існування населення м. Нікополя під час воєнного стану.

У ході власних спостережень і бесід з учасниками Центру встановлено, що чоловіки та жінки зрілого віку, що переживають особистісні кризи, часто зіштовхуються з переоцінкою життєвих цінностей і особистих й професійних досягнень. У чоловіків це може проявлятися у відчутті нереалізованості, втраті професійного статусу або сумнівах щодо власної значущості. Жінки в цей період частіше переживають кризу ідентичності, пов'язану зі змінами в зовнішності, роллю матері чи партнерки. Обидві статі можуть виявляти підвищену тривожність, дратівливість або схильність до емоційних коливань. Часто у зрілих людей з'являється потреба в глибших міжособистісних стосунках, пошуку сенсу життя та самореалізації. Чоловіки можуть уникати прояву емоцій, намагаючись зберегти образ сили, тоді як жінки частіше звертаються за підтримкою до близьких. У деяких випадках особистісна криза провокує зміну життєвих пріоритетів, інтересів або навіть професійної діяльності. Криза також може супроводжуватись психосоматичними симптомами, депресивними станами чи відчуттям втрати контролю над життям. Проте, за сприятливих умов, цей період здатен стати поштовхом до особистісного зростання та глибшого розуміння себе.

Проаналізуємо результати діагностування респондентів на констатувальному експерименті.

1. Аналіз результатів діагностування респондентів за статтєворольовим опитувальником «Маскулінність–фемінність» С. Бем (див. табл. Б.1 додатку Б), що дозволив визначити маскулінну, фемінну чи андрогінну гендерну ідентичність людей зрілого віку (табл. 2.2).

Таблиця 2.2 – Визначення рівня гендерної ідентичності у респондентів (за статтєворольовим опитувальником С. Бем)

Стать	Фемінність		Маскулінність		Андрогінність	
	кількість	у %	кількість	у %	кількість	у %
Жінки	21	38,89	22	40,74	5	9,26
Чоловіки	-	-	5	9,26	1	1,85

Результати дослідження за опитувальником С. Бем демонструють особливості гендерної ідентичності серед респондентів. Так серед жінок найбільша частка виявила маскулінний тип – 40,74%, що свідчить про виражені риси, традиційно приписувані чоловікам. Майже така ж частка жінок (38,89%) має фемінний тип, що відповідає традиційним жіночим якостям. Андрогінний тип у жінок трапляється рідше – лише у 9,26% випадків. Отримані результати повязані з тим, що в умовах війни в Україні жінки часто змушені брати на себе традиційно чоловічі ролі, що пов'язані з прийняттям рішень, захистом сім'ї та забезпеченням виживання в складних обставинах. Це сприяє активізації маскулінних рис, таких як рішучість, незалежність і витривалість. Соціальні обставини вимагають від жінок більшої сили та відповідальності, ніж у мирний час. У результаті формується або посилюється маскулінний тип гендерної ідентичності. Андрогінність у жінок означає поєднання як фемінних, так і маскулінних рис у їхній поведінці та самосприйнятті. Це свідчить про гнучкість у ролях і здатність адаптуватися до різних життєвих ситуацій. Андрогінна жінка може бути водночас чутливою та рішучою, емпатийною та наполегливою. Щодо чоловіків, то всі опитані мали або маскулінну, або андрогінну ідентичність. Зокрема, 9,26 % усієї вибірки (що становить більшість чоловіків) продемонстрували маскулінний тип. Лише один чоловік (1,85 %) мав андрогінну ідентичність. Жоден з чоловіків не ідентифікувався з фемінним типом. Це може свідчити про домінування маскулінних рис у сучасній вибірці людей зрілого віку незалежно від статі.

2. Результати діагностики людей зрілого віку за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера» узагальнено в табл. 2.3.

У дослідженні було проаналізовано рівні тривожності у жінок та чоловіків зрілого віку. Серед жінок низький рівень особистісної тривожності мали лише 5,55%, тоді як помірний – 14,81%, а переважна більшість (68,52%) демонстрували високий рівень. Схожа картина спостерігалася і щодо

ситуативної тривожності: 9,26% жінок мали низький рівень, 18,52% – помірний, а 61,11% – високий.

Середній показник тривожності ($\overline{X}$) знаходили по формулі :

$$\overline{X} = (X_1 + X_2)/2 \qquad (2.2),$$

де X_1 – це показник особистісної тривожності, а X_2 – це показник ситуативної тривожності.

Таблиця 2.3 – Рівні тривожності людей зрілого віку

Рівні	Особистісна		Ситуативна		Тривожність ($\overline{X}$)	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
жінки						
Низький	3	5,55	5	9,26	4	7,41
Помірний	8	14,81	10	18,52	9	16,67
Високий	37	68,52	33	61,11	35	64,82
чоловіки						
Низький	-	-	-	-	-	-
Помірний	2	3,70	4	7,41	3	5,55
Високий	4	7,41	2	3,70	3	5,55

Загальний показник тривожності серед жінок також виявився переважно високим – 64,82%. Помірний рівень загальної тривожності мав 16,67% жінок, а низький – лише 7,41%.

Серед чоловіків не виявлено жодного з низьким рівнем тривожності. Помірні рівні особистісної, ситуативної та загальної тривожності мали відповідно 3,70%, 7,41% та 5,55% чоловіків. Високий рівень тривожності спостерігався у 7,41% чоловіків за особистісною шкалою, 3,70% – за ситуативною, та 5,55% – за загальною. Загалом жінки значно частіше демонструють високий рівень тривожності порівняно з чоловіками. Чоловіки ж характеризуються значно нижчими показниками тривожності у всіх її формах.

За даними табл. 2.3 побудуємо діаграму рівнів тривожності жінок і чоловіків зрілого віку (рис. 2.3).

За даними рис. 2.3, видно, що жінки зрілого віку значно частіше мають високий рівень тривожності (64,82 %) порівняно з чоловіками. Серед чоловіків помірний і високий рівні мають однакові середні показники тривожності, а низький рівень не зафіксовано зовсім.

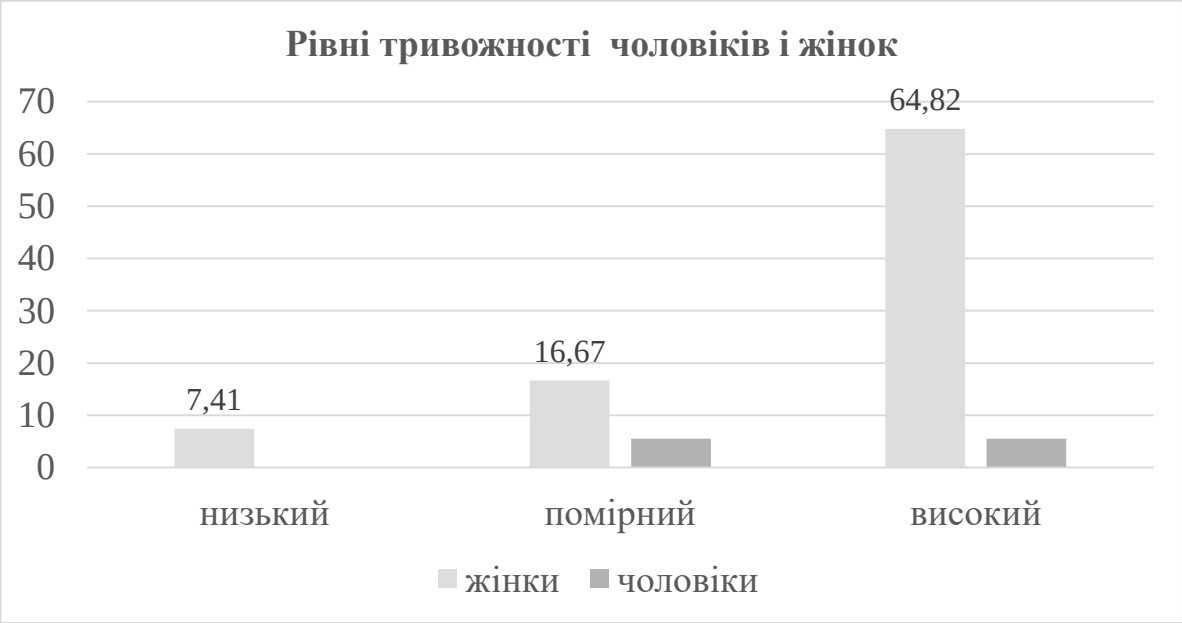


Рисунок 2.3 – Рівні тривожності жінок і чоловіків зрілого віку

Отримані дані свідчать про наявність гендерних відмінностей у проявах тривожності в осіб зрілого віку.

3. Результати тесту на емпатію для дорослих представлено в шкалі емпатія табл. Б.2 додатку Б та узагальнено в табл. 2.4

Таблиця 2.4 – Рівні емпатії у людей зрілого віку

Рівні (у балах)									
Дуже високий		Високий		Середній		Низький		Дуже низький	
К-ть	у %	К-ть	у %	К-ть	у %	К-ть	у %	К-ть	у %
жінки									
4	7,41	12	22,22	21	38,89	9	16,67	2	3,70
чоловіки									
-	-	1	1,85	3	5,55	2	3,70	-	-

У табл. 2.4 представлено отриманий розподіл рівнів емпатичних тенденцій у людей зрілого віку за статтю. Загалом спостерігаємо, що жінки мають більш виражені емпатичні здібності порівняно з чоловіками. Дуже високий рівень емпатії виявлено у 7,41% жінок, тоді як серед чоловіків респондентів з таким рівнем зовсім не було. Високий рівень емпатії мали 22,22% жінок і лише 1,85% чоловіків. Найбільша частка жінок (38,89%) продемонструвала середній рівень емпатичних тенденцій. У чоловіків цей показник склав лише 5,55%, що значно нижче. Низький рівень емпатії зафіксовано у 16,67% жінок і 3,70% чоловіків. Дуже низький рівень емпатії виявлено лише у жінок – 3,70%; серед чоловіків таких не зафіксовано.

За отриманими даними можна стверджувати, що в жінок діапазон емпатичних рівнів більш різноманітний. Чоловіки частіше зосереджені в межах середнього або низького рівня. Серед чоловіків зовсім відсутні дуже високі або дуже низькі рівні емпатії. Жінки ж демонструють як високі, так і дуже високі прояви емпатії значно частіше. Це вказує на вищий загальний рівень емпатичних тенденцій у жінок зрілого віку. Також можна припустити, що емоційне включення та чутливість до переживань інших більш характерні саме для жінок. Отримані результати підтверджують наявність гендерних відмінностей в емпатії. Це слід враховувати під час психологічної діагностики та корекційної роботи з людьми зрілого віку.

Узагальнюючи результати табл. Б.2 додатку Б за шкалами тривожність (середні показники) та емпатія можна зробити такі висновки.

У результаті порівняльного аналізу даних у таблиці простежується чітка тенденція до вищого рівня тривожності серед жінок порівняно з чоловіками. Більшість жінок мають високі показники тривожності (понад 60%), тоді як серед чоловіків – переважає помірний рівень. Лише один чоловік демонструє дуже високий рівень тривожності. Щодо оцінки емпатії, спостерігається більша варіативність рівнів у жінок: від дуже низького до дуже високого. Багато жінок мають високі й середні показники емпатії, що свідчить про розвинене емоційне реагування. У чоловіків переважає низький

або середній рівень емпатійних проявів. Спостерігаємо, що жінки частіше поєднують високий рівень тривожності з високим або середнім рівнем емпатії. У чоловіків зафіксовано тенденцію до менш емоційного включення та нижчої тривожності. Отже, дані підтверджують наявність гендерних відмінностей у рівнях тривожності та емпатії в осіб зрілого віку.

4. Результати діагностування респондентів за модифікованим тестом-опитувальником емпатичних тенденцій А. Мехрабіена, Н. Епштейна узагальнено в табл. 2.5.

Відображені у табл. 2.5 результати діагностування демонструють рівні емпатичних тенденцій у людей зрілого віку з розподілом за статтю. Дані свідчать про те, що жінки мають ширший діапазон емпатичних тенденцій порівняно з чоловіками. Серед жінок найбільше осіб з середнім рівнем емпатичних тенденцій – 31,48%. На другому місці – жінки з високим рівнем, що становлять 27,78%. Досить значна частка жінок має низький рівень емпатичних тенденцій – 25,93%. Дуже високий рівень спостерігається у 9,26% жінок. Лише 5,55% жінок мають дуже низький рівень емпатичних тенденцій.

Таблиця 2.5 – Рівні емпатичних тенденцій у людей зрілого віку

Рівні (у балах)									
Дуже високий		Високий		Середній		Низький		Дуже низький	
К-ть	у %	К-ть	у %	К-ть	у %	К-ть	у %	К-ть	у %
жінки									
5	9,26	15	27,78	17	31,48	14	25,93	3	5,55
чоловіки									
-	-	-	-	3	5,55	3	5,55	-	-

Щодо чоловіків, то серед них виявлено лише осіб із середнім (5,55%) і низьким (також 5,55%) рівнями цих тенденцій. У вибірці чоловіків не зафіксовано дуже високих, високих і дуже низьких рівнів. Це може свідчити про загалом нижчий емпатичний потенціал у чоловіків зрілого віку або про

специфіку вибірки. Загалом жінки демонструють вищий рівень емоційної чутливості та здатності до співпереживання. Переважання середнього рівня в обох статтях вказує на певну збалансованість між емоційною відкритістю та стриманістю. Жінки представлені в усіх категоріях емпатичних тенденцій, що свідчить про широку варіативність у їхній емоційній сфері. Водночас, емпатичні прояви чоловіків виявлені лише в межах середніх і низьких рівнів. Така динаміка може бути пов’язана як із соціальними чинниками, так і з індивідуальними особливостями особистості.

Узагальнюючи результати діагностування в табл. 2.4 та табл. 2.5 можна стверджувати, що жінки зрілого віку демонструють вищі рівні як емпатії загалом, так і емпатичних тенденцій, ніж чоловіки. Серед жінок найбільш поширеним є середній рівень емпатії (38,89%) та емпатичних тенденцій (31,48%), що свідчить про стабільну емоційну чутливість. У жінок також присутні дуже високі та високі рівні в значущій кількості, на відміну від чоловіків. Чоловіки показують значно нижчі показники емпатії: у більшості з них виявлено лише середній або низький рівень. Дуже високі й високі рівні емпатії та емпатичних тенденцій у чоловіків майже відсутні або поодинокі. Загалом, дані підтверджують наявність гендерних відмінностей у рівнях емпатії у людей зрілого віку, що може бути пов’язано з психологічними та соціокультурними факторами.

5. Результати діагностування людей зрілого віку за методикою «Шкала позитивного ментального здоров’я» відображено у шкалі «ментальне здоров’я» табл. Б.2 додатку Б. Узагальнені результати внесені в табл. 2.6.

Таблиця 2.6 – Визначення рівнів позитивного ментального здоров’я у людей зрілого віку

Стать	Низький		Середній		Високий	
	кількість	у %	кількість	у %	кількість	у %
Жінки	23	42,59	18	33,33	7	12,96
Чоловіки	3	5,55	2	3,70	1	1,85
Разом	26	48,15	20	37,04	8	14,81

У табл. 2.6 представлено розподіл рівнів позитивного ментального здоров’я серед людей зрілого віку за статтю. Найбільшу частку становлять жінки з низьким рівнем ментального здоров’я (42,59%), що майже вдесятеро перевищує аналогічний показник у чоловіків (5,55%). Середній рівень виявлено у 33,33% жінок і лише у 3,70% чоловіків. Високий рівень позитивного ментального здоров’я також рідше зустрічається – лише у 12,96% жінок і 1,85% чоловіків.

Жінки переважають у всіх рівнях, оскільки складають більшу частину вибірки. Проте особливо помітна кількісна й відсоткова перевага жінок у категорії з низьким рівнем ментального здоров’я. У чоловіків, хоча й менше представлено у вибірці, показники більш рівномірні, але загалом нижчі. Така картина може свідчити про емоційне виснаження або підвищений рівень стресу серед жінок зрілого віку. Дані діагностування підкреслюють потребу в психологічній підтримці й програмах зміцнення ментального здоров’я для цієї вікової групи населення.

За даними таблиці 2.6 нами унаочнено рівні позитивного ментального здоров’я людей зрілого віку на рис. 2.5.

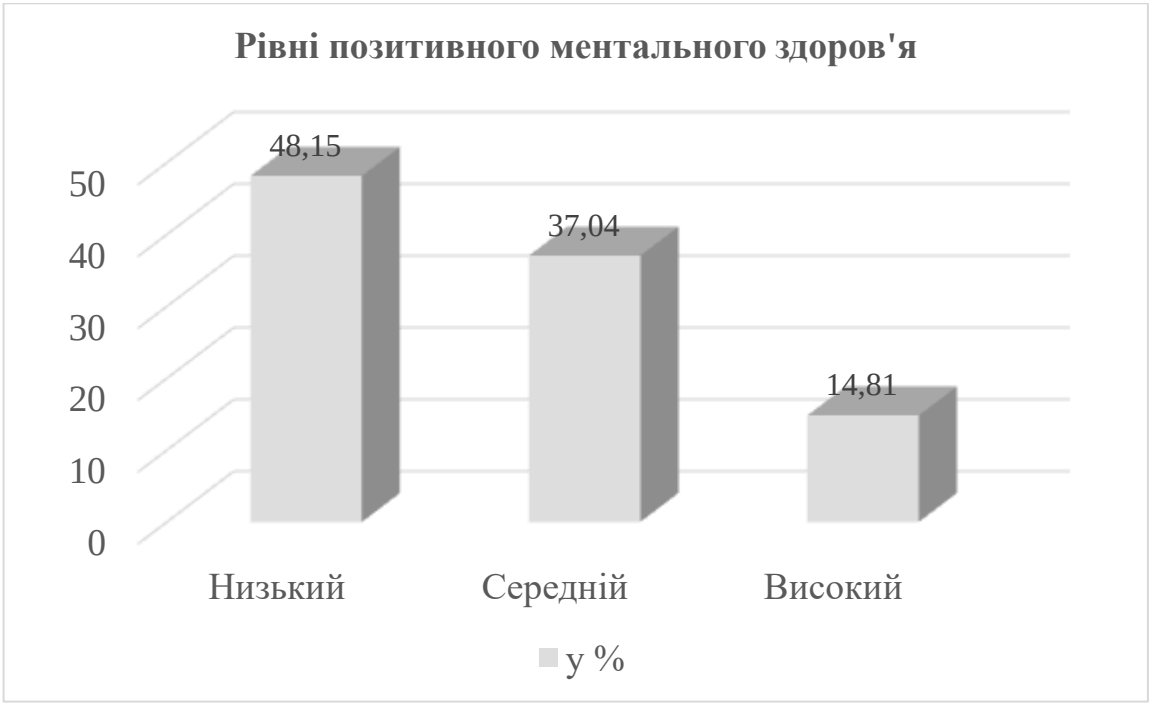


Рисунок 2.5 – Рівні позитивного ментального здоров’я людей зрілого віку

Загалом у вибірці переважають респонденти з низьким рівнем позитивного ментального здоров'я (48,15 %). Частка осіб із середнім рівнем становить 37,04 %, а з високим – лише 14,81 %. Це свідчить про недостатній рівень психологічного благополуччя серед більшості опитаних людей зрілого віку.

Низький рівень позитивного ментального здоров'я у людей зрілого віку характеризується частою появою негативних емоцій, відсутністю задоволення від життя, низькою впевненістю в собі та труднощами у подоланні складних життєвих ситуацій. Чоловіки і жінки з таким рівнем можуть відчувати емоційне виснаження, тривожність та труднощі створення соціальних контактів.

Середній рівень вказує на наявність у чоловіків і жінок зрілого віку як позитивних, так і негативних емоційних переживань. Особи з цим рівнем здатні справлятися з повсякденними труднощами, але можуть відчувати нестачу радості або енергії, що свідчить про наявний особистісний потенціал для подальшого створення психологічного благополуччя.

Високий рівень позитивного ментального здоров'я відображає стабільний позитивний емоційний стан, високу задоволеність життям, впевненість у собі та ефективне подолання життєвих труднощів у чоловіків і жінок зрілого віку. Такі особи демонструють низьку тривожність, емоційну стабільність та активну соціальну взаємодію.

Порівнюючи рівні емпатії і позитивного ментального здоров'я за відповідними шкалами табл. Б.2 можна констатувати, що виявлено певні закономірності. Так більшість респондентів із високим та дуже високим рівнем емпатії демонструють високий або середній рівень ментального здоров'я (наприклад, при балах емпатії 72, 68, 70 – спостерігається відповідний високий рівень психічного благополуччя). Натомість особи з низьким і дуже низьким рівнем емпатії здебільшого мають низький рівень ментального здоров'я, що вказує на можливу кореляцію між недостатньою емпатійністю та зниженим психологічним благополуччям. Деякі випадки, де

висока емпатія поєднується з низьким ментальним здоров’ям (наприклад, 76 балів емпатії та 11 балів здоров’я), можуть свідчити про емоційне виснаження або дисбаланс між емпатійною чутливістю й особистісною стійкістю. Середній рівень емпатії найчастіше відповідає середньому рівню ментального здоров’я, що підкреслює загальну узгодженість емоційного і психологічного стану. Отже, можна припустити, що зростання емпатійності супроводжується покращенням ментального благополуччя. Проте винятки потребують глибшого якісного аналізу з урахуванням додаткових змінних, як-от стрес, життєві обставини та соціальна підтримка. Загалом, між рівнями емпатії та позитивного ментального здоров’я простежується помірна позитивна тенденція.

Для обґрунтування гіпотези визначимо значення парної кореляції між рівнями тривожності, емпатії та позитивного ментального здоров’я. З використанням програми Excel обчислимо коефіцієнти парної кореляції Пірсона.

Коефіцієнт парної кореляції Пірсона між рівнями емпатії та позитивного ментального здоров’я становить 0,44. Це свідчить про помірний позитивний зв’язок між цими змінними: зі зростанням рівня емпатії, як правило, зростає і рівень ментального здоров’я. Рівень значущості ($p = 0,001$) вказує на те, що кореляція є статистично значущою.

Коефіцієнт парної кореляції Пірсона між рівнями тривожності та емпатії становить 0,53 ($p < 0.001$). Це свідчить про помірний позитивний зв'язок: із підвищенням рівня тривожності зазвичай зростає і рівень емпатії.

Отримані кореляційні зв’язки можна пояснити так. По-перше, емпатія є підґрунтям якісної міжособистісної взаємодії. Люди зрілого віку з високим рівнем емпатії здатні краще розуміти емоції інших, проявляти співчуття та підтримку, що сприяє формуванню глибших соціальних зв’язків. А соціальна підтримка є одним із ключових чинників позитивного ментального здоров’я. Саме тому емпатійні особистості, як правило, мають вищі показники психічного благополуччя.

Водночас, висока емпатія може мати і зворотний бік. Занадто чутливе сприйняття чужих емоцій, особливо негативних (біль, страх, стрес), може викликати перенасичення емоційною інформацією. Це нерідко призводить до внутрішнього напруження, емоційного виснаження і підвищеної тривожності, особливо у зрілому віці, коли знижується адаптаційна гнучкість.

Таким чином, емпатія одночасно є ресурсом і ризиком: з одного боку вона зміцнює соціальні зв'язки й психічне здоров'я, а з іншого – за умови недостатньої емоційної саморегуляції, може сприяти розвитку тривожних переживань, особливо в умовах соціального чи психологічного перевантаження. У зрілому віці жінки з фемінінною гендерною ідентичністю в умовах особистісної кризи виявляють вищий рівень емпатії порівняно з чоловіками з маскулінною ідентичністю, що супроводжується нижчим рівнем тривожності та вищим рівнем позитивного ментального здоров'я.

За отриманими результатами констатувального експерименту можна підтвердити гіпотезу дослідження: ґендерна ідентичність опосередковує взаємозв'язок між рівнем емпатії та позитивним ментальним здоров'ям у осіб зрілого віку, що переживають особистісну кризу: у жінок із фемінінною ідентичністю високий рівень емпатії знижує тривожність і сприяє збереженню позитивного ментального здоров'я, тоді як у чоловіків із маскулінною ідентичністю цей взаємозв'язок є слабшим або негативним.

Висновки до другого розділу. У розділі представлено методику організації емпіричного дослідження та результати діагностування респондентів у межах констатувального експерименту.

Дослідження складалось із трьох етапів: організаційного, емпіричного та підсумкового. У межах емпіричного етапу було проведено констатувальний і формувальний експерименти. На організаційному етапі здійснено аналіз наукових джерел щодо емпатії, її вікових і гендерних особливостей. Констатувальний експеримент дозволив виявити відмінності у структурі емпатії між чоловіками та жінками зрілого віку. Формувальний експеримент включав розробку і впровадження тренінгової програми

розвитку емпатії з урахуванням гендерних особливостей. На підсумковому етапі проведено повторну діагностику з метою оцінки ефективності програми. Отримані результати стали підґрунтям для узагальнення висновків та формулювання практичних рекомендацій для психологів.

Результати дослідження за методикою С. Бем свідчать про домінування маскулінного типу гендерної ідентичності серед опитаних, як серед жінок, так і чоловіків. Значна частина жінок виявила маскулінні риси (40,74 %), що може бути зумовлено соціальними викликами воєнного часу, які спонукають їх до виконання традиційно чоловічих ролей. Андрогінність у жінок трапляється рідше (9,26 %), проте свідчить про їхню адаптивність і здатність поєднувати фемінні та маскулінні якості. Загалом дані свідчать про зростання ролі маскулінності як універсального адаптивного ресурсу в умовах сучасних суспільних змін.

Результати проведеного з чоловіками і жінками зрілого віку діагностування дозволили констатувати, що отримані рівні емпатії та емпатичних тенденцій у зрілому віці свідчать про виразні гендерні відмінності. Жінки частіше демонструють середній і високий рівень емпатії, що вказує на їхню вищу емоційну відкритість і здатність до співпереживання. У чоловіків переважають середні та низькі показники, а високі й дуже високі рівні майже не фіксуються. Такі результати можуть відображати як особистісні особливості, так і вплив соціальних ролей та очікувань, сформованих упродовж життя.

Дослідження показало, що жінки зрілого віку значно частіше, ніж чоловіки, мають низький або середній рівень позитивного ментального здоров’я. Водночас високі показники ментального благополуччя спостерігаються в обох статей рідко, що свідчить про загальну вразливість цієї вікової групи.

Аналіз кореляцій показав, що рівень емпатії має помірний позитивний зв’язок як із позитивним ментальним здоров’ям ($r = 0,44$), так і з тривожністю ($r = 0,53$). Це означає, що зі зростанням емпатійних проявів зазвичай зростає як ментальне благополуччя, так і рівень тривожності. Обидва зв’язки є статистично значущими ($p \leq 0,001$).

РОЗДІЛ 3
ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНИХ КРИЗ В ЗРІЛОМУ ВІЦІ

3.1 Зміст і структура програми психологічної корекції

Узагальнення сучасних наукових досліджень у сфері психології дозволяє стверджувати, що оптимальною формою психокорекційної роботи психолога з учасниками зрілого віку є груповий психологічний тренінг. Зазначимо, що в умовах Центу групові тренінги для чоловіків і жінок є поширеними форматами в роботи психологів.

Груповий психологічний тренінг, згідно з підходами, представленими в наукових розвідках К. Мілютіної [31], Л. Осадча [35], І. Попович [40], О. Хлівної [52], Т. Яценко [58], являє собою систему активних психологічних методів, які ефективно використовуються як у межах клінічної психотерапевтичної практики (зокрема у роботі з особами, що мають невротичні розлади, залежності, психосоматичні симптоми), так і в процесі психологічної взаємодії з дорослими, що переживають особистісні кризові стани або інші психологічні труднощі.

Для дорослих взаємодія у формі тренінгових занять є нетрадиційним форматом комунікацій. Для людей зрілого віку тренінгові заняття є незвичним способом спілкування і взаємодії. Ці заняття мають складну структуру, що сприяє значній комунікації між усіма учасниками. Ефективність цієї взаємодії залежить від організації тренінгового процесу з урахуванням особистого досвіду учасників, тобто вони навчаються через реальні життєві ситуації, що активізує їх взаємодію.

У роботі з чоловіками і жінками зрілого віку при формуванні змісту тренінгових занять доцільно враховувати низку принципових характеристик, що визначають ефективність групової взаємодії.

До таких належать**:**

– дотримання ключових засад групової динаміки та фасилітаційної підтримки психологом групової взаємодії;

– створення атмосфери психологічної безпеки, емпатійної відкритості та взаємної довіри між учасниками;

– спрямованість на особистісний розвиток, який реалізується через конструктивну взаємодію у межах групи;

– орієнтація на аналіз міжособистісних стосунків у контексті актуального переживання (тут і зараз);

– упровадження інтерактивного навчання як методу передачі знань;

– створення умов для самостійного пошуку учасниками шляхів розв'язання власних кризових ситуацій;

– забезпечення відносної стабільності складу групи (оптимально 8–16 осіб), яка функціонує у форматі періодичних чи інтенсивних сесій;

– організація спеціально облаштованого простору, що сприяє комфортному перебуванню й активній включеності (наприклад, форма розміщення учасників за колом);

– активне залучення інтерактивних, тілесно-орієнтованих методик, а також елементів арт-терапевтичного впливу;

– стимулювання психологом процесів усвідомлення та об'єктивації внутрішніх переживань, емоцій дорослих, які стосуються взаємодії з іншими членами групи;

– обов'язкове заохочення до глибокої рефлексії та формування внутрішньої самосвідомості [31; 35; 40].

У тренінгових заняттях також використовувались психологічні практикуми, що спрямовані на дослідження базових життєвих орієнтирів і механізмів адаптації особистості в умовах проживання особистісної кризи. Зокрема, застосовуються методики вивчення ціннісної сфери (за М. Рокичем), механізмів психологічного захисту (за Р. Плутчиком) та рівня самоактуалізації (за Е. Шостромом) [19; 29]. У поєднанні зазначені методики створюють цілісну картину психологічного стану учасника тренінгу й

сприяють його особистісному зростанню. Використання зазначених психологічних практик у тренінговій роботі спрямовано на більш глибше самопізнання учасників. Психологічні практикуми в цьому контексті слугують інструментом дослідження внутрішніх орієнтирів людини, її цінностей, специфіки адаптаційних стратегій та рівня особистісного розвитку. Особливо важливим є те, що ці практики спрямовані на підтримку особистості в умовах кризи, що підвищує їхню терапевтичну та превентивну цінність.

Такий формат тренінгової взаємодії створював умови для глибинного самопізнання, розвитку навичок емоційної саморегуляції, покращення комунікативної компетентності та міжособистісної чутливості.

Розроблена авторська психокорекційна програма структурована у три взаємопов'язані блоки: організаційний, змістовий та супроводжувальний (див. рис. 3.1).

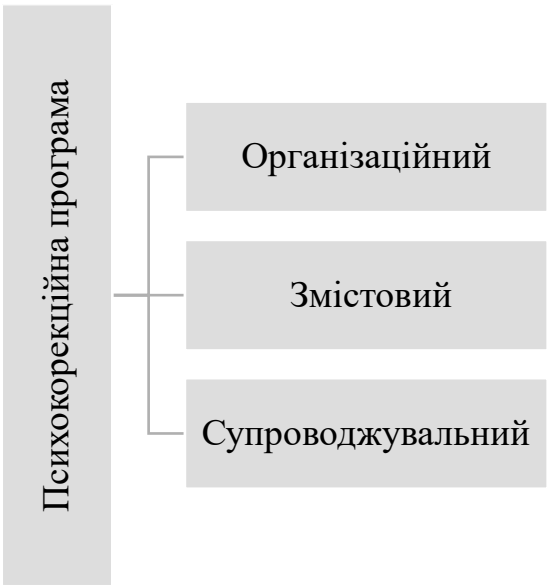


Рисунок 3.1 – Структура психокорекційної програми для людей зрілого віку

Організаційний блок спрямований на підготовку до реалізації психокорекційної взаємодії психолога з чоловіками та жінками, що передбачає планування ключових параметрів тренінгових занять. На цьому етапі психолог визначає цільову аудиторію з урахуванням вікових,

особистісних та психологічних характеристик учасників, обирає оптимальний формат, час і місце проведення зустрічей. Важливою складовою є підбір психокорекційних методів і технік, відповідних поставленим завданням, а також організація безпечного, комфортного простору для групової роботи. Такий простір сприяє формуванню атмосфери психологічної підтримки, безпеки, довіри та відкритості, що є критично важливим у роботі з представниками зрілого віку, які перебувають у стані особистісної кризи.

Змістовий блок фокусується на глибинному опрацюванні емпатії , тривожності, психічного благополуччя через систематичне застосування інтерактивних, арт-терапевтичних та рефлексивних методів. Особливу увагу приділено роботі з самооцінкою, ґендерною ідентичністю та соціальними ролями, ціннісними орієнтаціями та емоційними настановами. Творчі завдання, групове обговорення, а також дослідження власних почуттів та переконань допомагають учасникам усвідомити власні внутрішні конфлікти та ресурси особистості. У результаті активної участі у змістовому блоці формується більш цілісне, адаптивне уявлення про себе, що позитивно впливає на психоемоційний стан, емпатію і соціальну взаємодію людей зрілого віку.

Супроводжувальний блок виконує функцію закріплення й перенесення набутих у груповому тренінгу знань, умінь і змін у повсякденне життя чоловіків і жінок. У цьому контексті психолог формує індивідуалізовані плани подальших дій, що сприяють поступовій інтеграції нових способів поведінки, саморефлексії та емоційної регуляції в реальні життєві ситуації. Окрім того, важливо забезпечити учасників додатковими ресурсами: психологічними (мотиваційна підтримка, рефлексивний зворотний зв’язок); соціальними (групи підтримки, рекомендації щодо подальшого розвитку). Супроводжувальний блок сприяє збереженню досягнутих особистісних змін, розвитку емпатичних тенденцій і зміцненню позитивного ментального здоров’я.

Структурна організація психокорекційної програми, що складається з трьох взаємопов’язаних блоків, забезпечує цілісність психокорекційного процесу та ефективну підтримку учасників на кожному етапі їх особистісного розвитку.

Змістовий блок є центральним елементом програми, оскільки включає безпосереднє наповнення тренінгу, реалізоване у формі восьми тематичних занять (див. табл. В. 1 додатку В). Кожна зустріч (заняття) поєднує елементи інтерактивної взаємодії з традиційними формами роботи, такими як обговорення, психоедукація та вправи на самоспостереження.

Програма побудована з урахуванням принципу поступового занурення в особистісну проблематику, поєднуючи теоретичну інформованість із практичною самодіагностикою. Після кожного заняття обов’язково проводиться сесія групової рефлексії, яка дозволяє учасникам осмислити здобутий досвід і зробити його особистісно значущим.

Важливою особливістю програми є організація тренінгових зустрічей у форматі парних занять тривалістю 90 хвилин із регламентованою перервою між ними (15 хвилин), що забезпечує глибше занурення у процес самопізнання та зміцнює групову згуртованість.

Авторська програма орієнтована на психокорекцію емпатичної сфери чоловіків і жінок зрілого віку, що перебувають у фазі особистісної кризи.

Мета програми: оптимізації емпатичної сфери учасників через усвідомлення ґендерної ідентичності, власних ресурсів, цінностей і внутрішніх суперечностей.

Серед ключових завдань:

1) інформування учасників щодо особливостей розвитку емпатії;

2) розвиток навичок конструктивного подолання стресових ситуацій та зниження психоемоційного напруження і тривожності;

3) формування розуміння значущості психологічного благополуччя у зрілому віці.

Для реалізації завдань використовуються такі форми та методи роботи: психологічні криголами, метод незавершених речень, фасилітовані дискусії, емоційно-когнітивна рефлексія та інтерактивні техніки, методи арт-терапії.

Очікувані результати програми:

– розвиток навичок емоційної саморегуляції, що дозволяє учасникам більш ефективно долати стресові ситуації та знижувати рівень психоемоційного напруження і тривожності;

– підвищення в чоловіків і жінок усвідомленості щодо якості власного життя, його ціннісних і поведінкових орієнтирів, психологічного благополуччя;

– формуванню у людей зрілого віку розуміння ключових чинників, які впливають на розвиток їхньої емпатії.

Усі заняття мали чітку структуру й логіку розгортання тем, що представлено у змістовній таблиці (див. табл. В.1 додатку В).

Методичне наповнення занять передбачало поступове просування від загального до конкретного, від усвідомлення зовнішніх уявлень до інтеграції особистісних значень. Учасники мали змогу аналізувати свої переконання, цінності, соціальні ролі, а також емоційні реакції у безпечному й підтримувальному середовищі.

Перші два тренінгові заняття (Заняття 1–2) мали настановний характер і виконували функцію закладання основ психологічної безпеки в групі. Початок кожного заняття включав вітальну частину та спеціально організовані вправи на налаштування до групової взаємодії. Учасники знайомились з правилами роботи, що створювало атмосферу прийняття, довіри та відкритості.

Вправа «Знайомство» виступила як первинний інструмент активізації процесів саморефлексії, полегшує встановлення емоційного контакту та сприяє груповій згуртованості.

Інформаційна частина перших двох занять супроводжувалась мультимедійною презентацією про природу стресу та його вплив на психіку

людини, що активізувало пізнавальний компонент і сприяло емоційному залученню учасників. Обговорення організаційних аспектів діяльності групи сприяло формуванню спільного бачення та налагодженню взаєморозуміння.

Вправа «Мої позитивні риси» виконувала функцію «криголаму», покращуючи загальний емоційний клімат та стимулюючи позитивну самоідентифікацію. Метод незавершених речень сприяв активації особистісних ресурсів, розширював уявлення зрілих людей про власний розвиток і перспективи самореалізації в умовах особистісної кризи.

Подача теоретичного матеріалу у формі міні-лекції щодо особливостей особистісного зростання поєднувалась з роботою в малих групах, де учасники колективно осмислювали ключові аспекти цього процесу. Презентація результатів групової роботи стимулювала процес обміну думками, закріплювала набутий досвід та формувала спільне розуміння людьми зрілого віку власних ціннісних орієнтирів. Дискусійне обговорення впливу особистісного розвитку на професійну діяльність дозволяло учасникам критично осмислити власний досвід та проєктувати його на майбутнє.

Перший блок занять 1–2 закладав підґрунтя для подальшої психокорекційної роботи психолога, сприяв розвитку у людей зрілого віку рефлексивності, емоційної відкритості та прийняття як власної особистості, так і інших членів групи.

Заняття 3–4 були присвячені стилю вирішення проблем та комунікативним якостям дорослої людини. Мета цих занять полягала в розвитку у людей зрілого віку навичок конструктивного вирішення проблем, саморегуляції, емпатійного слухання та усвідомлення власного емоційного стану з метою підвищення ефективності комунікативної поведінки та стресостійкості.

До очікуваних результатів у ході проведення цих занять віднесено: учасники навчаються краще розуміти власні стилі копінг-поведінки та отримують уміння свідомо обирати стратегії подолання стресу; застосовані

тренінгові вправи розвивають в учасників навички емоційного розпізнавання, регуляції та емпатії; у ході занять знизиться рівень емоційного напруження, учасники зможуть усвідомити ознаки емоційного вигорання; в учасників сформується підтримувальна, довірлива атмосфера у групі та покращиться взаєморозуміння.

Тренінгові вправи «Я малюю весняну красу», «Розпізнай стан» і «Твоя – його» спрямовані на розвиток емоційного інтелекту й емпатичних здібностей дорослих. Так вправа «Я малюю весняну красу» є проєктивною технікою, яка дає змогу учасникам через образотворчу діяльність виразити свій емоційний стан та глибше усвідомити власні почуття. Після малювання відбувається обговорення, де учасники діляться асоціаціями, пов'язаними з весною, що активізує емоційне розуміння. Вправа «Розпізнай стан» передбачає спостереження за невербальними проявами емоцій інших учасників, що сприяє розвитку навичок емоційного розпізнавання. Це формує чутливість до емоційних сигналів і підвищує точність у визначенні психологічного стану оточуючих людей. Вправа «Твоя – його» є рольовою грою, в якій один учасник висловлює переживання, а інший має переказати їх від першої особи, імітуючи емоційний стан співрозмовника. Це розвиває емпатійне слухання, здатність до емоційного співпереживання та навички відображення почуттів.

У поєднанні ці вправи формують глибше розуміння емоційної динаміки у міжособистісному спілкуванні та підвищують рівень емоційної культури дорослої людини.

Тема занять 5–6 «Зміст та природа стресу».

Мета цих тренінгових занять: поглибити розуміння сутності стресу та його впливу на психоемоційний стан людини зрілого віку, навчити технікам уявної зміни проблеми як способу зниження напруги (кризи), а також сприяти формуванню емоційної стійкості та конструктивної соціальної взаємодії.

Очікувані результати: усвідомлення учасниками впливу емоцій на якість їхнього повсякденного життя (вправа «Камінчик у черевику»);

розвиток навичок розпізнавання соціального напруження й опанування техніками безконфліктного реагування у стресових ситуаціях (вправа «Безпека спілкування, реагуємо, не конфліктуємо»); через вправу «Дерево» учасники зможуть символічно виразити свої внутрішні ресурси, цінності та окреслити перспективи власного розвитку; отримання емоційного розвантаження та відновлення психічного здоров'я через арт-терапевтичні практики, зокрема в груповій роботі «Традиції та сучасність: український орнамент»; засвоєння техніки уявної зміни проблеми як ефективного засобу зниження стресу та напруги. Завдяки рефлексії наприкінці занять у учасників сформуються чітке розуміння власних змін, почуттів та інсайтів, що виникли під час занять. Як приклад наведемо опис групової роботі «Традиції та сучасність: український орнамент» (додаток В рис. В.1).

Цей вид діяльності є арт-терапевтичним завданням, яке спрямоване на активізацію культурної ідентичності та емоційної саморегуляції учасників. У процесі діяльності чоловіки і жінки знайомляться з символікою традиційного українського орнаменту, осмислюють його значення та відтворюють власні образи, що відображають їхній внутрішній стан. Така форма групової роботи сприяє налагодженню емоційного контакту між учасниками, зниженню в них психоемоційного напруження, розвитку емпатії та креативного мислення. Важливо, що через творче самовираження відбувається глибша інтеграція особистісного досвіду з національно-культурними цінностями. Водночас цей вид діяльності виконує профілактичну функцію щодо емоційного вигорання, надаючи учасникам можливість відчути приналежність і спільність.

Заняття 7–8 є тренінгом «Лікування кольором: вплив кольоротерапії на емоційне здоров'я дорослих». Метою тренінгу є сприяння емоційному відновленню, зниженню рівня психоемоційного напруження та підвищенню психологічного благополуччя людей зрілого віку шляхом ознайомлення з впливом кольору на емоційний стан і розвитком навичок саморегуляції через арт-терапевтичні техніки.

Цей тренінг спрямований на поглиблене усвідомлення учасниками впливу кольору як психоемоційного чинника, що сприяє внутрішній гармонізації, відновленню ресурсу та розвитку психологічного благополуччя.

У ході тренінгу реалізується низка вправ, зокрема трансформаційно-психологічна гра «Жінка з ароматом весни», яка допомагає учасникам засвоїти арт-терапевтичні техніки, що підтримують толерантність і психологічну стійкість в умовах соціального напруження. Гра «Наші можливості» дає змогу дослідити власні стратегії подолання емоційного вигорання, а проект «Арт-терапія як засіб формування емоційної стійкості» активізує особистісний потенціал через творчість. Вправа «Карта майбутнього» сприяє усвідомленню чоловіками і жінками зрілого віку життєвих орієнтирів та планів, що зміцнює їхню мотиваційну сферу. Через вправи «Символи власного життя» і «Спільність» учасники інтегрують свій життєвий досвід у символічних образах, що сприяє глибшому самопізнанню й розвитку відчуття єдності з групою (рис. В.2 додатку В). Завершальна вправа на рефлексію «Побажання моїм друзям» виконує функцію узагальнення набутих знань, усвідомлення особистих змін і формування позитивної установки на подальший розвиток.

Отже, цей тренінг спрямований на поглиблення емпатії,саморефлексії, активізацію внутрішніх ресурсів, зниження тривожності і формування позитивного сприйняття себе та свого життєвого досвіду.

3.2 Результати формувального експерименту

З метою проведення формувального експерименту емпіричного дослідження було залучено 25 респондентів, які поділено на експериментальну групу (12 осіб) та контрольну групу (КГ) – 13 осіб. Групи респондентів сформовані за критерієм реєстрації учасників (за їх бажанням і можливостями відвідування занять офлайн) на тренінгові заняття за принципами добровільності, конфіденціальності і доступності.

Респондентами КГ стали учасники Центру, які не реєструвались на нашу авторську програму, з ними проводились заняття за планом діяльності Центру з курсів розмовної англійської мови, бісероплітіння тощо.

В ЕГ було 3 (12,00 %) чоловіка і 9 (36,00 %) жінок, в КГ також 3 чоловіка (12,00%) та 10 (40,00 %) жінок. Загальна кількість респондентів на формувальному експерименті разом 25 осіб.

До початку психокорекційної програми, що впроваджувалась у травні – червні 2025 р., з респондентами ЕГ і КГ були опрацьовані результати їх діагностування на констатувальному експерименті. Після закінчення тренінгових занять з респондентами ЕГ і КГ було проведено повторне діагностування за тими ж самими методиками.

Представимо результати емпіричного етапу наприкінці формувального експерименту, за допомогою яких перевіримо ефективність проведеної психокорекційної програми.

1. Результати діагностики респондентів ЕГ та КГ за статтєворольовим опитувальником «Маскулінність–фемінність» С. Бем (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1 – Визначення рівня гендерної ідентичності у респондентів ЕГ та КГ

Стать	Фемінність		Маскулінність		Андрогінність	
	кількість	у %	кількість	у %	кількість	у %
ЕГ (n=12)						
Жінки	5	20,00	4	16,00	-	-
Чоловіки	-	-	2	8,00	1	4,00
КГ(n=13)						
Жінки	3	12,00	5	20,00	2	8,00
Чоловіки	-	-	3	12,00	-	
Разом	8	32,00	14	56,00	3	12,00

Табл. 3.1 демонструє розподіл рівнів гендерної ідентичності серед респондентів ЕГ та КГ, що поділені за статтю. Серед жінок ЕГ найбільша кількість респонденток (n=5; 20 %) виявила фемінні характеристики, тоді як

маскулінність простежувалась у чотирьох осіб (16 %). Андрогінних показників серед жінок цієї групи не зафіксовано. Чоловіки в ЕГ частіше демонстрували маскулінні риси (n=2; 8%), однак в одного з них (4%) була виявлена андрогінна ідентичність, що свідчить про поєднання фемінних і маскулінних рис.

У КГ серед жінок переважала маскулінність (n=5; 20%), фемінність спостерігалась у трьох осіб (12%), а дві жінки (8%) мали андрогінний профіль. Серед чоловіків КГ усі респонденти (n=3; 12%) виявили маскулінну ідентичність, що збігається з соціально очікуваними гендерними уявленнями. Андрогінності серед чоловіків у контрольній групі виявлено не було. У загальному підсумку фемінність притаманна 8 респондентам (32%), маскулінність – 14 особам (56%), що становить домінантну категорію. Лише 3 респонденти (12%) мали андрогінну ідентичність, що є відносно незначним показником.

Отримані дані свідчать про виявлення андрогінності лише в ЕГ серед чоловіків та жінок, що може свідчити про вплив тренінгових занять.

Порівняння результатів діагностування в ЕГ та КГ зображено на рис. 3.2.

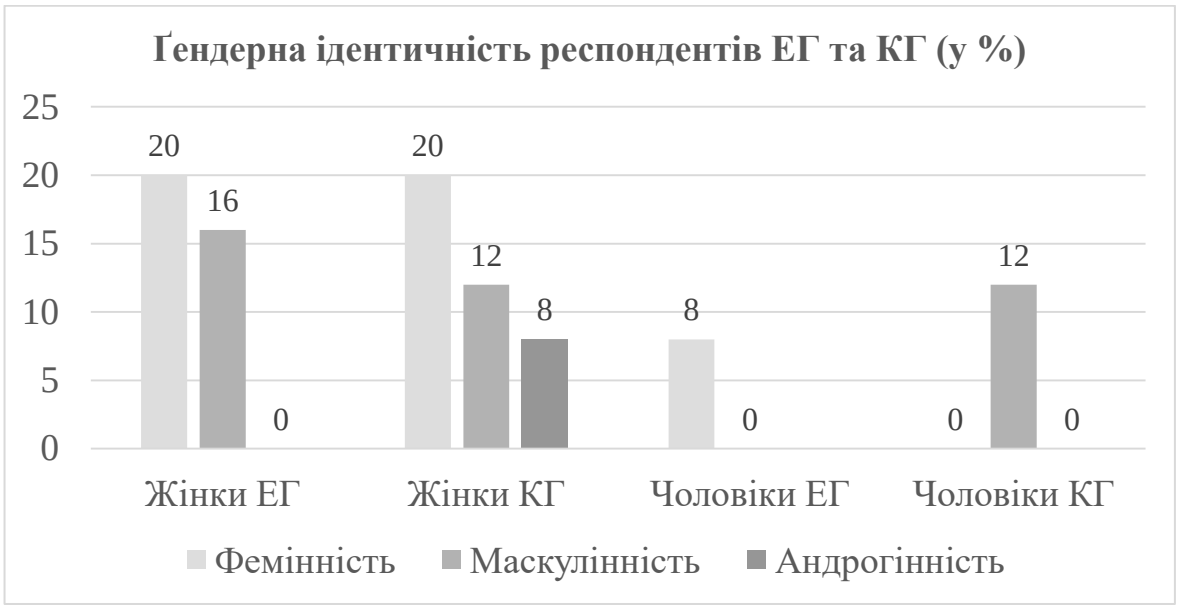


Рисунок 3.2 – Порівняння результатів діагностування чоловіків і жінок в ЕГ та КГ за ґендерною ідентичністю

Можна зробити висновок, що результати, які представлено на рис. 3.2, ілюструють відмінності у рівнях гендерної ідентичності між чоловіками та жінками в ЕГ та КГ. Аналіз порівняльних даних свідчить про менш виражену варіативність (більшу однорідність) ґендерних проявів у представниць ЕГ, зокрема серед жінок, де у більшості спостерігається фемінність. У чоловіків ЕГ також зафіксовано поєднання маскулінних та андрогінних рис, що контрастує з більш традиційним розподілом у КГ. У контрольній групі як жінки, так і чоловіки демонструють переважно типові для своєї статі характеристики, з домінуванням маскулінності у чоловіків та помірним проявом фемінності й маскулінності у жінок. Такий розподіл може свідчити про вплив тренінгових занять на розуміння ґендерної ідентичності.

2. Результати діагностики середніх показників тривожності респондентів ЕГ та КГ за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю. Ханіна» узагальнено в табл. 3.2.

Таблиця 3.2 – Рівні тривожності респондентів ЕГ та КГ

Рівні	ЕГ		КГ		Різниця
	кількість	у %	кількість	у %	у %
Жінки					
Низький	-	-	-	-	-
Помірний	6	24,00	3	12,00	12,00
Високий	3	12,00	7	28,00	-16,00
Чоловіки					
Низький	-	-	1	4,00	-4,00
Помірний	3	12,00	1	4,00	8,00
Високий	-	-	1	4,00	-4,00

Спостерігаємо, що ні в ЕГ, ні в КГ низького рівня тривожності у жінок не визначено. Це, на нашу думку, пов’язано з тим, що м. Нікополь існує в постійних повітряних тривогах і обстрілах, жінки не почувають себе в

небезпеці. За показниками у відсотках помірного рівня визначено, що в ЕГ на 12,00 % жінок-респондентів більше, ніж в КГ. Високий рівень тривожності на 16,00% менше у жінок з ЕГ. Це свідчить про зниження тривожності у респонденток, які брали участь у психокорекційних тренінгових заняттях.

У чоловіків ЕГ визначено лише помірний рівень середнього показника тривожності. У чоловіків КГ по 4,00 % мають низький, помірний і високий рівні. Розподіл середніх показників тривожності у них рівномірний.

Аналіз даних табл. 3.2 свідчить про вищий рівень помірної тривожності серед жінок експериментальної групи (24%) порівняно з контрольною (12%), тоді як високий рівень тривожності, навпаки, частіше спостерігався у жінок КГ (28%) проти 12% в ЕГ. Серед чоловіків ЕГ переважає помірний рівень тривожності (12%), тоді як у КГ зафіксовано поодинокі випадки всіх трьох рівнів, включно з низьким і високим (по 4%). Отримані результати можуть свідчити про певний позитивний вплив психокорекційної програми на зниження рівнів тривожності у респондентів ЕГ.

3. Результати тесту на емпатію у респондентів ЕГ та КГ наприкінці формувального експерименту узагальнено в табл. 3.3.

Таблиця 3.3 – Рівні емпатії у респондентів ЕГ та КГ

Рівні	Жінки				Чоловіки			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	К-ть	у %	К-ть	у %	К-ть	у %	К-ть	у %
Дуже вис	1	4,00	1	4,00	-	-	-	-
Високий	6	24,00	3	12,00	1	4,00	-	-
Середній	2	8,00	5	20,00	2	8,00	2	8,00
Низький	-		1	4,00	-	-	1	4,00
Дуже низ	-	-	-		-	-	-	-

Табл. 3.3 ілюструє рівні емпатії серед респондентів ЕГ та КГ з урахуванням статі. Серед жінок ЕГ більшість продемонструвала високий рівень емпатії (24%), ще одна респондентка (4 %) – дуже високий. У КГ

жінок рівень емпатії виявився більш розподіленим: 12 % мали високий, 20% – середній, лише по 4% – низький та дуже високий. Чоловіки ЕГ здебільшого демонструють середній (8%) або високий (4%) рівень емпатії. У той час як серед чоловіків КГ переважає середній рівень (8%), при цьому зафіксовано 4% з низьким рівнем емпатії. Дуже низький рівень емпатії не виявлено в жодній із груп. У цілому, жінки ЕГ мають вищі показники емпатії порівняно з жінками КГ, що може свідчити про ефективність психокорекційного впливу. У чоловіків обох груп рівні емпатії менш варіативні та переважно середні, з поодинокими виявами високого чи низького рівнів.

4. Результати діагностування респондентів ЕГ та КГ за модифікованим тестом-опитувальником емпатичних тенденцій узагальнено в табл. 3.4.

Таблиця 3.4 – Рівні емпатичних тенденцій у респондентів ЕГ та КГ.

Рівні	Жінки				Чоловіки			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	К-ть	у %	К-ть	у %	К-ть	у %	К-ть	у %
Дуже вис	2	8,00	2	8,00	-	-	-	-
Високий	7	28,00	3	12,00	2	8,00	-	-
Середній	-	-	5	20,00	1	4,00	3	12,00
Низький	-	-	-	-	-	-	-	-
Дуже низ	-	-	-	-	-	-	-	-

Установлено, що в жінок ЕГ домінують високі (28 %) та дуже високі (8 %) рівні емпатичних тенденцій, тоді як серед жінок КГ спостерігається менше високих рівнів (на 16 %) і більше середніх (на 20 %) рівнів. Кількість респонденток в ЕГ та КГ з дуже високим рівнем однакова (по 8 %).

Чоловіки ЕГ частіше демонструють високий (8%) та середній (4%) рівні емпатичних тенденцій. У чоловіків КГ переважає лише середній рівень цих тенденцій (12%), тоді як високих або дуже високих рівнів у респондентів не виявлено. У жодній із підгруп не зафіксовано низького або дуже низького рівня емпатичних тенденцій.

Отримані дані вказують на вищу вираженість емпатичних тенденцій серед респондентів ЕГ порівняно з КГ. У жінок ЕГ переважають високі та дуже високі рівні емпатії порівняно з респондентками КГ, де частіше зустрічається середній рівень. Чоловіки з ЕГ частіше демонструють емпатичні тенденції вищого рівня, ніж чоловіки з КГ, у яких зафіксовано лише середній рівень емпатії. Це може свідчити про ефективність впливу цілеспрямованого психокорекційного втручання на групових заняттях, у яких брали участь учасники експериментальної групи.

5. Результати діагностування респондентів ЕГ та КГ за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» узагальнено в табл. 3.5.

Таблиця 3.5 – Визначення рівнів позитивного ментального здоров'я респондентів ЕГ та КГ

Стать	Низький		Середній		Високий	
	кількість	у %	кількість	у %	кількість	у %
ЕГ						
Жінки	1	4,00	6	24,00	2	8,00
Чоловіки	-		3	12,00	-	-
КГ						
Жінки	4	16,00	6	24,00	-	-
Чоловіки	2	8,00	1	4,00	-	-

За даними табл. 3.5 рівнів позитивного ментального здоров'я респондентів ЕГ та КГ встановлено, що в жінок ЕГ переважає середній рівень позитивного ментального здоров'я (24 %), а також спостерігаються випадки як низького (4 %), так і високого рівня (8 %). У КГ жінок переважає середній рівень (24 %), але також виявлено значну частку осіб з низьким рівнем (16 %) і відсутність високих показників ментального здоров'я.

Чоловіки ЕГ демонструють лише середній рівень (12 %), тоді як низький і високий рівні не зафіксовані. Серед чоловіків КГ більшість мають низький рівень позитивного ментального здоров'я (8 %), а лише один

учасник – середній (4%). Загалом у респондентів ЕГ відзначається більш збалансований розподіл рівнів, включаючи поодинокі випадки високого ментального здоров'я. Водночас у респондентів КГ помітне переважання низьких показників, особливо серед чоловіків. Такі результати можуть свідчити про позитивний вплив участі психокорекційній програмі респондентів ЕГ на підтримку позитивного ментального здоров'я.

Узагальнюючи отримані після повторного діагностування в ЕГ та КГ результати можна стверджувати про позитивний вплив цілеспрямованих тренінгових занять у форматі психокорекційної програми на прояви емпатії в умовах особистісних криз у чоловіків і жінок зрілого віку. Отже завдання формувального експерименту виконано.

3.3 Рекомендації з подолання особистісних криз особами зрілого віку

З метою виконання завдань підсумкового етапу дослідження порівняємо зміни у рівнях емпатії жінок і чоловіків ЕГ та КГ за даними табл. 3.3 (див. рис. 3.3).

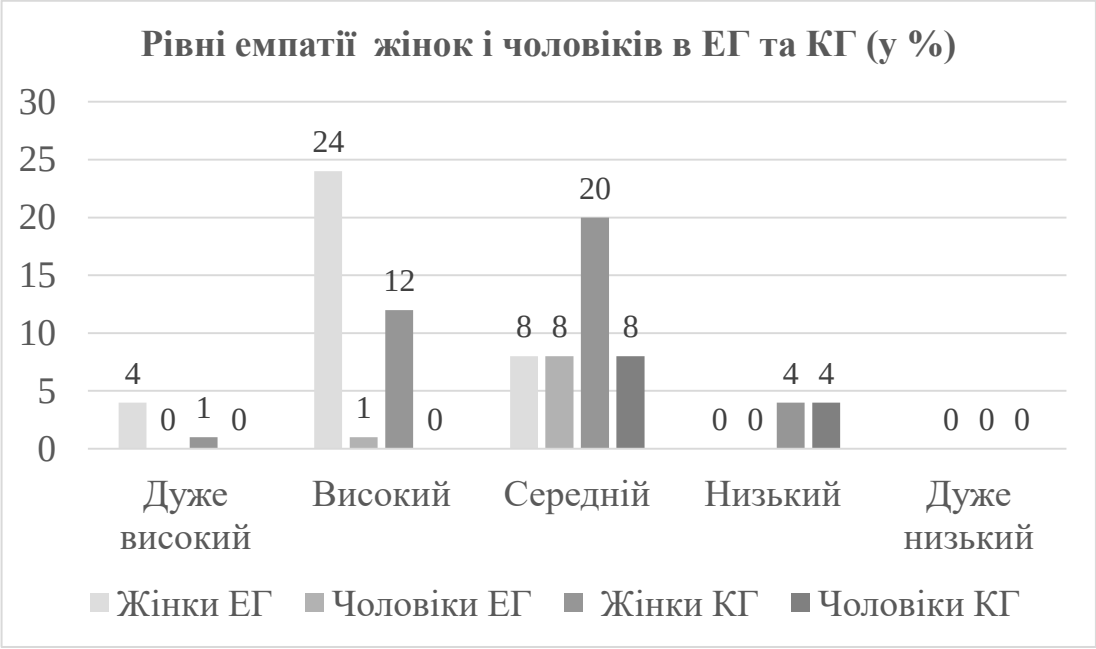


Рисунок 3.3 – Рівні емпатії жінок і чоловіків ЕГ та КГ

На рис. 3.3 унаочнено порівняльні дані рівнів емпатії серед жінок і чоловіків експериментальної та контрольної груп, що узагальнені за результатами формувального експерименту. Візуалізація на рисунку демонструє чітке перевищення рівнів емпатії у респондентів ЕГ порівняно з КГ, особливо серед жінок. Це може свідчити про ефективність впровадженого впливу психолога в межах психокорекційної програми, що була спрямована на розвиток емпатичних здібностей.

Помітно, що жінки обох груп загалом мають вищі показники емпатії, ніж чоловіки, що узгоджується з даними констатувального експерименту. У контрольній групі рівні емпатії виявляються менш варіативними, з концентрацією в межах середнього показника. Натомість у респондентів ЕГ зафіксовано розширення діапазону емпатичних проявів у бік високих рівнів. Це дозволяє зробити припущення про формування більшої чутливості до емоційних станів інших саме під впливом проведених тренінгових занять.

Отже, графічне зображення даних на рис. 3.3 наочно підтверджує позитивну динаміку в розвитку емпатії серед учасників експериментальної групи, зокрема серед жінок. Ці результати є важливими для розробки рекомендацій психологу з роботи з людьми зрілого віку з подолання ними особистісних криз.

Узагальнимо ці рекомендації.

Психологічна робота в напряму психокорекції з чоловіками і жінками зрілого віку, що переживають особистісні кризи, як зазначає О. Коваленко, потребує комплексного підходу, а також урахування вікових, соціальних та індивідуально-психологічних особливостей клієнтів і кризових періодів їх дорослого життя [22]. Насамперед психологу для початку взаємодії слід створити атмосферу емоційної безпеки, де дорослий зможе відкрито говорити про свої труднощі, сумніви та емоційні переживання. Важливо уважно ставитися до досвіду зрілої людини, визнавати його цінність і сприяти формуванню відчуття власної значущості. Необхідно враховувати, що саме в зрілому віці часто загострюються питання сенсу життя, завершеності етапів, нереалізованих можливостей, які призводять до конфліктів і погіршення ментального здоров’я.

У психологічній практиці надзвичайно важливим є врахування особливостей особистісного функціонування осіб зрілого віку, особливо в контексті переживання ними вікових криз.

Дослідження Н. Петрук [36], В. Поліщук [37] свідчать, що у цьому періоді життя зростає потреба в осмисленні пройденого шляху, перегляді цінностей та адаптації до нових життєвих умов. Психологічна взаємодія в такому випадку повинна базуватись на принципах підтримки автономії, суб'єктності та емоційної безпеки клієнта. Важливо забезпечити комунікативний простір, у якому особа зрілого віку може вільно ділитися внутрішніми конфліктами, не побоюючись осуду.

Однією з ключових задач психолога є допомога у формуванні цілісного життєвого наративу. Практика показує, що техніки на кшталт складання життєвої хроніки або автобіографічного аналізу сприяють інтеграції особистого досвіду. Виконання завдань щодо усвідомлення свого майбутнього дозволяють людині зрілого віку не лише переосмислити попередні досягнення й втрати, але й віднайти нові джерела сенсу. Особливо актуальним є підтримка під час переоцінки життєвих ролей, що часто супроводжує віковий період середньої дорослості [7; 8].

Психолог повинен орієнтуватися на активізацію внутрішніх ресурсів особистості. Спрямованість на позитивне переосмислення життєвих змін та формування стратегій адаптації значно знижує ризики дезадаптації [81]. Доцільно застосовувати когнітивно-поведінкові методики для подолання негативних настанов, що сформувались внаслідок переживань особистісних криз. Емпатійне слухання, нормалізація емоцій і навчання навичкам психоемоційної саморегуляції сприяють зміцненню психоемоційного благополуччя зрілої людини.

Окрему увагу слід приділяти психологічній роботі з темою втрат, зокрема втрати професійної ідентичності, ролі батьківства, або зміни соціального статусу. Психологу необхідно підтримувати процес прийняття вікових змін та допомагати у пошуку нових соціальних і особистісних ролей.

Успішне вирішення вікових криз пов’язане з розвитком особистісної зрілості, рефлексивності та готовності до змін [66; 67].

Важливим аспектом є збереження і розвиток соціальних зв’язків. Участь у групах підтримки, тренінгових програмах або волонтерській діяльності може знижувати відчуття ізольованості та підвищувати відчуття включеності в соціум [32]. Також ефективним виявляється залучення особи зрілого віку до діяльності, що має для нього особистісну цінність – творчості, навчання, наставництва чи менторства.

Психологу в роботі з чоловіками і жінками зрілого віку необхідно враховувати ризики розвитку у них депресивних станів, які супроводжують кризові періоди життя, а тому важливо своєчасно здійснювати психологічну діагностику та, за потреби, скеровувати до суміжних фахівців (лікарів, психотерапевтів тощо). Робота з темою усвідомлення сенсу життя в зрілому віці, цілей та прийняття завершення існування має бути чутливою і глибоко індивідуалізованою. При цьому, як зазначає О. Коваленко, важливо підтримувати людину у збереженні відчуття власної цінності, незалежно від впливу на неї зовнішніх обставин [22].

Рекомендовано використовувати елементи когнітивно-поведінкової терапії для корекції деструктивних переконань і формування більш конструктивного бачення себе та світу в зрілому віці. Важливо також допомогти людині розширити уявлення про можливості зрілого віку, акцентуючи увагу на потенціалі особистісного росту, навчання новому, реалізації творчого потенціалу тощо. Корисними є заняття, що сприяють відновленню відчуття контролю над життям, зокрема планування повсякденної діяльності, встановлення досяжних цілей, залучення до волонтерської діяльності. Особливу увагу слід приділяти підтримці соціальних зв’язків, адже соціальна ізоляція посилює кризові прояви.

Загалом, ефективна допомога психолога особам зрілого віку полягає у сприянні трансформації кризового досвіду в особистісний ресурс для подальшого розвитку. Наприклад, професійна підтримка дозволяє не лише

подолати внутрішні конфлікти, а й зміцнити особистісну стійкість, покращити якість життя та відновити психічне здоров'я. Вікові кризи в цьому контексті розглядаються як потенційні точки зростання, що за належної психологічної підтримки можуть перетворитися на нові етапи самоактуалізації. Таким чином, психологічна допомога має бути багатовимірною, гнучкою та етично обґрунтованою, з урахуванням цінностей і життєвого досвіду конкретної особистості зрілого віку.

Також в контексті збройного конфлікту та його деструктивного впливу на психічне здоров'я дорослого населення, особливу актуальність набувають психопрофілактичні та психокорекційні заходи, що спрямовані на зниження рівнів тривожності та відновлення внутрішнього ресурсу людей зрілого віку. Одним із ключових напрямів психологічної допомоги виступає налагодження ефективної соціальної взаємодії у форматі групової підтримки, що сприяє формуванню відчуття спільності та зменшенню переживання ізоляції. Значущим чинником психічного відновлення є також активне залучення до процесу реконструкції позитивного життєвого досвіду, що допомагає зберігати почуття цілісності особистості та зміцнювати життєстійкість у кризових обставинах

Робота психолога в цьому контексті має включати використання арт-терапевтичних методів, трансформаційних психологічних ігор, інтерактивних і релаксаційних технік, які посилюють емоційне вираження та сприяють створенню безпечного простору для людини. У структурі тренінгової програми рекомендується інтегрувати тематичні модулі, що адаптовані до актуальних запитів людей зрілого віку в умовах воєнного стану. До таких тем варто включити: основи надання першої психологічної допомоги в ситуаціях стресу, розвиток базових навичок турботи про себе та близьких, підвищення обізнаності щодо зв'язку депресивних станів із соматичними захворюваннями (зокрема, серцево-судинної системи), а також навчання антистресовим і релаксаційним вправам і технікам.

Окрему увагу в роботі психолога з людьми зрілого віку, що переживають особистісні кризи, слід приділити формуванню груп підтримки, що базуються на принципах відновлювального підходу, з метою створення стійкого соціального ресурсу для подолання травматичних наслідків.

На заключному етапі професійної психологічної взаємодії доцільним є включення занять, присвячених психоемоційній стабілізації та формуванню конструктивного бачення майбутнього, що є особливо важливим у контексті тривалого перебування в умовах невизначеності. Це, на нашу думку, забезпечує цілісне спрямування психологічної підтримки на розвиток емпатичних здібностей, збереження та відновлення ментального здоров'я.

Висновки до третього розділу. У контексті психокорекційної роботи психолога з людьми зрілого віку тренінгова програма передбачає структурну організацію, що охоплює три функціональні блоки: організаційний, змістовий та підтримувальний. Організаційний блок забезпечує підготовку до ефективної взаємодії з учасниками, враховуючи їхні вікові, психологічні й особистісні особливості, а також створення безпечного простору для взаємодії. Змістовий блок є центральним і передбачає глибоку роботу з темами емпатії, тривожності, самооцінки, гендерної ідентичності та внутрішніх конфліктів. У ньому застосовуються інтерактивні, арт-терапевтичні та рефлексивні методи, що сприяють особистісному зростанню учасників. Підтримувальний блок орієнтований на закріплення здобутих змін і перенесення нових навичок у повсякденне життя. Він включає індивідуалізовані плани розвитку, підтримку та рекомендації для подальшого особистісного вдосконалення. Уся структура програми сприяє цілісному впливу на психоемоційний стан, соціальну адаптацію та емпатійну взаємодію осіб зрілого віку, що забезпечує стійкі позитивні результати психокорекційної роботи.

Зміст тренінгових занять спрямований на комплексну психоемоційну підтримку дорослих у період особистісних криз. На початкових заняттях тренінгу акцент зроблено на створенні безпечної, довірливої атмосфери та згуртованості групи. Через вправи на самопізнання, усвідомлення власних ресурсів та цінностей формується позитивне ставлення до себе й інших.

Заняття також присвячені розвитку навичок саморегуляції, емоційного розуміння та емпатійного слухання як основ ефективної міжособистісної взаємодії. Особлива увага приділена роботі з проявами емоційного вигорання та формуванню стратегій його подолання. Інтерактивні завдання, арт-терапевтичні вправи та психологічні практикуми сприяють зниженню тривожності й напруги.Через кольоротерапію, творчі завдання, символічні образи й трансформаційні ігри відбувається емоційне розвантаженнячоловіків і жінок в умовах особистісних криз. Практики рефлексії дозволяють учасникам глибше усвідомити свій внутрішній стан та отримати підтримку групи. Підсумкові вправи спрямовані на узагальнення здобутого досвіду та формування позитивного емоційного підкріплення. Загалом психокорекційна програма також розвитку емпатії, толерантності, соціальної згуртованості та ресурсного бачення особистості.

Установлено, що в респондентів ЕГ спостерігається більша однорідність ґендерної ідентичності у жінок і чоловіків, що відрізняє їх від респондентів КГ. Такий розподіл може свідчити про вплив психокорекційних занять на формування більш гнучкого розуміння гендерної ідентичності у людей зрілого віку. Спостерігалась менша кількість жінок і чоловіків з високим і помірним рівнями тривожності у респондентів ЕГ. Жінки ЕГ мають вищі показники емпатії (встановлено дуже високий і високий рівні у 24 % респонденток) порівняно з жінками КГ (16 % дуже високого і високого рівня), у чоловіків ЕГ та КГ рівні емпатії майже не відрізняються, що може свідчити про ефективність психокорекційної програми саме для жінок. У респондентів ЕГ зафіксовано більш збалансований розподіл рівнів позитивного ментального здоров’я, зокрема наявність високих показників серед жінок та відсутність низьких – серед чоловіків. Отримані результати дозволяють припустити позитивний вплив психокорекційної програми на ментальне здоров’я респондентів ЕГ.

Представлено рекомендації психологам з роботи з подолання особистісних криз людьми зрілого віку.

ВИСНОВКИ

У дослідженні теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено ґендерні особливості прояву емпатії в умовах особистісних криз у чоловіків і жінок зрілого віку. Отримано такі загальні висновки:

1. Здійснений теоретичний аналіз проблеми прояву емпатії в умовах особистісних криз у зрілому віці в психологічній теорії і практиці дозволив виявити, що емпатія виступає важливим ресурсом подолання кризових ситуацій, сприяє підтриманню соціальної взаємодії та психологічної рівноваги. Вона виконує функцію посередника між внутрішніми переживаннями особистості та її зовнішніми зв’язками, забезпечує як адаптацію до нових життєвих обставин, так і збереження особистісної цілісності. Емпатія розглядатися як чинник особистісної зрілості дорослого, що відкриває перспективи для розробки психокорекційних програм та практичних рекомендацій психологам у роботі з особами зрілого віку.

У сучасній психології особистісні кризи зрілого віку розглядаються як природний етап розвитку, що супроводжується глибоким переосмисленням життєвого досвіду. Цей період має свої межі і пов'язаний із критичним аналізом людиною власних досягнень, цілей і сенсів прожитого життя. Зріла особистість може стикатися з емоційною напругою, розчаруванням або відчуттям соціальної ізольованості. Водночас така криза може стати поштовхом до особистісного зростання, перегляду пріоритетів і формування нових життєвих орієнтирів. У межах інтегрованого підходу особистісна криза у зрілому віці психологами розглядається як результат неможливості ефективного подолання значущих життєвих труднощів.

З’ясовано, що емпатія, як складний і багатовимірний психічний феномен, залишається об’єктом численних дискусій у психологічній теорії і практиці. Поняття емпатії в психологічній науці включає як емоційні, так і когнітивні компоненти. Емпатія розуміється не лише як емоційна здатність

співпереживати, а як показник особистісної зрілості, що відображає рівень психологічної адаптивності людини. У зрілому віці вона стає ключовим особистісним ресурсом, який впливає на глибину та якість міжособистісних стосунків, виступаючи емоційним підґрунтям розуміння інших.

2. Визначено ґендерні особливості прояву емпатії осіб зрілого віку в умовах особистісних криз. У зрілому віці ґендерні особливості емпатії проявляються у різних формах її реалізації. Жінки демонструють вищу емоційну чутливість, схильність до вербального вираження співпереживання та використання емпатії як ресурсу соціальної підтримки й інтеграції. Чоловіки, натомість, частіше виявляють когнітивні аспекти емпатії, орієнтуються на раціональне осмислення ситуації та практичну допомогу, що зумовлює їхню схильність до опосередкованого прояву співпереживання. Загалом, для обох статей емпатія у зрілому віці виконує важливу адаптивну функцію, сприяє подоланню особистісних криз і збереженню психічного здоров'я.

Проаналізовані результати емпіричних досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних психологів свідчать про помітний вплив ґендерних норм і стереотипів на формування емпатичних проявів у чоловіків і жінок в зрілому віці, що переживають особистісні кризи. Установлено, що в жінок переважає афективна емпатія як здатність емоційно співпереживати, тоді як у чоловіків більш вираженою є когнітивна емпатія, що характеризує здатність раціонально розуміти емоційні стани оточуючих.

3. Проведено емпіричне дослідження ґендерних особливостей прояву емпатії в умовах особистісних криз у зрілому віці, яке містило три етапи: організаційний, емпіричний та підсумковий. Встановлено такі ґендерні відмінності: у чоловіків переважав когнітивний компонент емпатії, у жінок – емоційний, що узгоджується з попередніми науковими даними. На організаційному етапі здійснювався теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння емпатії, її вікових і гендерних особливостей. Метою цього етапу було узагальнення вітчизняного й зарубіжного досвіду щодо визначення

емпатії та специфіки її прояву у чоловіків і жінок зрілого віку. Емпіричний етап складався з констатувального та формувального експериментів і передбачав збір первинних даних методами психодіагностики, спостереження, інтерв'ювання. У межах констатувального експерименту було сформовано вибірку респондентів і здійснено первинну діагностику рівня емпатії з використанням валідизованих методик. Метою констатувального експерименту було формулювання емпіричної гіпотези та здійснення первинного вимірювання емпатійних показників. Формувальний експеримент емпіричного етапу був спрямований на реалізацію тренінгової програми розвитку емпатії з урахуванням гендерних особливостей. Учасники експериментальної групи пройшли цикл занять, що сприяв розвитку емоційної саморегуляції, активного слухання та емпатійної чутливості. Контрольна група не брала участі у тренінгу, що дало змогу об'єктивно оцінити вплив запропонованої програми. Підсумковий етап емпіричного дослідження полягав у повторній діагностиці з метою оцінки ефективності психокорекційного впливу.

За результатами емпіричного дослідження було підтверджено гіпотезу, розроблено тренінгову психокорекційну програму й сформульовано практичні рекомендації для психологів, які працюють із людьми зрілого віку.

4. Програма психологічної корекції особистісних криз в зрілому віці. Побудована на принципах групового тренінгу і до її складу увійшло три взаємопов'язаних блоки: організаційний (підготовка реалізації психокорекційної взаємодії психолога з чоловіками та жінками), змістовий (опрацювання емпатії , тривожності, психічного благополуччя через системне застосування інтерактивних, арт-терапевтичних та рефлексивних вправ і технік) та супроводжувальний (супровід набутих у груповому тренінгу знань, умінь у буденність людей зрілого віку). Мета програми полягала в оптимізації емпатичної сфери чоловіків і жінок зрілого віку через усвідомлення ними гендерної ідентичності, власних особистісних ресурсів. Тренінгові зустрічі проходили у форматі парних занять, що забезпечувало занурення учасників у процес самопізнання.

5. Рекомендації психологам щодо надання допомоги в подоланні особистісних криз чоловікам і жінкам зрілого віку стосувались активізації їхніх внутрішніх ресурсів та сприянні позитивному переосмисленню життєвих змін. Було рекомендовано застосування когнітивно-поведінкових методик для подолання негативних настанов, сформованих у результаті особистісних криз. Необхідно приділяти увагу роботі з темою втрат, зокрема втрати професійної ідентичності, ролі батьківства чи зміни соціального статусу. Психолог має підтримувати прийняття чоловіками і жінками вікових змін, допомагати у формуванні нових соціальних ролей в контексті ґендерної ідентичності.

Проведене магістерське дослідження не вичерпує всіх аспектів розглянутої проблеми. Подальші перспективи вбачаємо у вивчені специфіки емпатійної міжособистісної взаємодії чоловіків і жінок на мезо- та макрорівнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2003. 280 с.

2. Богдан Ж., Крамчанінова Д. Визначення співвідношення емпатійних каналів та їхніх об’єктів відповідно до гендерного аспекту. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2019. № 2. С. 108–115.

3. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам’янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / редкол.: С. Д. Максименко (відп. ред.) та ін. Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2010. Вип. 8. С. 120–133.

4. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 592 с.

5. Вірна Ж. П., Лазько А.М. Резильєнтність та адаптація до умов воєнного часу. Психологія ревіталізації: вікові та педагогічні виміри : монографія / за заг. ред. Я. Гошовського. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки. *Габітус*. 2023. С. 83–106. URL : https://surl.li/sbygxx (дата звернення : 21.05.2025)

6. Гаркуша І., Дубінський С. Про проблеми життєвої кризи особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля.* Серія «Педагогіка та психологія». 2022. Вип. 1 (23). С. 49–58.

7. Гасюк М. О. Розвиток особистості у віковій психології. Тернопіль : Підручники і посібники, 2013. 278 с.

8. Гасюк М. Б. Стратегії реалізації життєвого шляху особистості в ранній дорослості. *Актуальні проблеми психології: психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2013. № 7. С. 207–214.

9. Генега А. І. Аналіз проблеми вивчення емпатії у психологічній літературі та її роль у професійному становленні психолога-практика. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 12 : Психологічні науки. 2012. Вип. 36. 280 с.

10. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Ґендерний дискурс в психологічній науці та педагогічній практиці. *Психологічний часопис*. 2016. № 1. С. 41-55.

11. Горностай П. П. Життєві кризи особистості: теоретико-методологічний аналіз. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 12 : Психологічні науки. 2006. Вип. 6. С. 69–96.

12. Гречаник М. Компоненти гендерної ідентичності ЛГБТІК+. *Габітус*. 2024. № 57. С. 201–208.

13. Дзюба Т. І. Психологія особистісного розвитку. Київ : Каравела, 2010. 240 с.

14. 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.

15. Журавльова Л. П. Діагностика емпатії особистості дорослого віку. URL : http://eprints.zu.edu.ua/23537/1/diagnos.pdf (дата звернення : 01.05.2025)

16. Журавльова Л., Шпак М. П. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. Т. III(25). Част. 49. URL : http://eprints.zu.edu.ua/19316/1/ped_psy_25_49.pdf (дата звернення : 01.05.2025)

17. Кайріс О. Д. Розвиток емпатії у професійному становленні студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2002. 19 с.

18. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.

19. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The modified bbc subjective well-being scale (BBC-SWB)» ТА «Positive mental health scale (PMH-SCALE)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 3-4 (27). 2022. С. 85–94.

20. Кіреєва З. О. Понятійне мислення у дорослому віці. URL : http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/NiO/2009_4/psiholog/kir.htm 5 (дата звернення : 28.04.2025)

21. Коваленко О. Г. Розвиток емпатії та атракції майбутнього педагога як умова професійного спілкування : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2005. 21 с.

22. Коваленко О. М. Саморегуляція та розвиток особистості. Харків : Основа, 2015. 192 с.

23. Коломієць Т. Особливості емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 228 с.

24. Коломієць Т. Типологічні особливості емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* Психологія. 2017. № 1(6-7). С. 74–78.

25. Костюк Г. С. Психічний розвиток дитини і навчання. Київ : Радянська школа, 1989. 608 с.

26. Коцан І. Я. Психологія здоров’я людини / За заг. ред. І. Я. Коцана. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.

27. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій) : навч. посіб. 2-ге вид.: Київ : Центр учбової літератури, 2010. 128 с.

28. Марценюк Т. Гендерна рівність і недискримінація : посібник для експертів і експерток аналітичних центрів. Київ. : [б. в.], 2014. 65 с.

29. Методики дослідження психічного здоров’я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. За ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

30. Михайлова О. В. Вікові особливості самосвідомості особистості у дорослості : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2012. 240 с.

31. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 192 с.

32. Москаленко О. В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості. *Журнал науковий огляд*. № 4 (76). 2021. URL : https://oaji.net/articles/2021/797-1624288481.pdf (дата звернення : 29.04.2025)

33. Оксютович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. Вип. 1 (69). С. 253–260.

34. Опитувальник емоційної емпатії А. Мехрабієна та Н. Епштейна (EETS). URL : https://surl.li/ucllam (дата звернення: 19.05.2025)

35. Осадча Л. А., Кузнецова О. А., Москальова А. С. Психологічні чинники подолання кризових ситуацій та їхній вплив на особистісний розвиток у дорослому віці. *Габітус*. Вип. 64. 2024. С. 70–74. DOI : https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2024.64.11

36. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки. Психологія*. 2024. Вип. 1(3). С. 108–115. DOI : https:// doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-15

37. Поліщук В. М. Віковий кризовий розвиток людини від народження до дорослості : навчальний посібник. Київ : Університетська книга, 2020. 460 с.

38. Поліщук В. М. Основи психології особистості. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 350 с.

39. Поліщук В. М., Поліщук С. А. Вікові кризи у життєвому шляху людини: базові концепти. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія «Психологія». Т. 33(72). № 5. 2022. С. 82–86. DOI : https://doi.org/10.3 2782/2709-3093/2022.5/13

40. Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практика : навч.-метод. посіб. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 158 с.

41. Пригода Я. О. Особливості прояву тривожності підлітків, які мешкають в різних регіонах України : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Є. О. Кушнір. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 62 с. URL : https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/24911 (дата звернення: 19.05.2025)

42. Психологія педагогічної взаємодії: інтегративний підхід : монографія / За ред. В. Л. Зливкова, С. О. Лукомської. Київ, 2019. 259 с. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716475/1/Монографія%202019.pdf (дата звернення: 23.05.2025)

43. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / під керівництвом В. Б. Шапаря. Харків : Прапор, 2019. 672 с.

44. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н. В. Чепелєвої. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.

45. Романова Є. С. Психологічні особливості особистісної кризи в період середньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. № 2. 2013. С.120–124.

46. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

47. Сняданко І. І. Соціальні чинники его-дистонності гомосексуалів: особливості психологічної допомоги. *Журнал сучасної психології*. № 2. 2024. С. 64–70. DOI : https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-2-7

48. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

49. Ткалич М. Г. Ґендерна психологія: навч. посіб. 2 видання. Київ : Академвидав, 2016. 256 с.

50. Ткалич М., Зінченко Т., Касьян А. Ґендерна ідентичність особистості : зміст, структура, гендерно-рольова диференціація. *Psychological journal*. № 6 (1). 2020. С. 101–109.

51. Ткалич М. Г., Гречаник М. І. Біологічні чинники гомосексуальності індивіда. *Проблеми сучасної психології*. № 2 (18). 2020. С. 115–124.

52. Хлівна О. М. Розвиток позитивної Я-концепції студентів засобами психологічного тренінгу. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2011. Вип. 17. С. 263–272.

53. Чаплак Я. В. Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога. *Психологічний часопис*. № 5 (15). 2018. С. 24–39.

54. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с. URL : https://surl.li/qclrnc (дата звернення: 29.04.2025)

55. Штепа О. С. Пропріум зрілої особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. № 2. 2004. С. 26–35.

56. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг : монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 232 с.

57. Ярошенко А., Семигіна Т. Апробація україномовних версій опитувальників для вивчення ґендерних упереджень. *Social Work and Education*. Vol. 10, No. 2. 2023. P. 195–210. DOI : https://doi.org/10.25128/2520-6230.23.2.4

58. Яценко Т. С. Основи психологічного консультування та психотерапії : навч. посіб. Київ : Либідь, 2021. 384 с.

59. Bem S. L. The lenses of gender: transforming the debate on sexual inequality. London : Yale University Press. 1993.

60. Bem S. Theory and measurement of androgyny: A reply to Pedhazur-Tetenbaum and Locksley-Colten critiques. *Journal of Personality and Social Psychology,* 1979. Vol. 37. P.1047–1054.

61. Besel Lana D. S., Yuille John C. Individual differences in empathy: The role of facial expression recognition. *Personality and Individual Differences*. 2010. Vol. 49 (2). P. 107–112. DOI : https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.013

62. Bonanno G. A. The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us. Basic Books, 2010. 240 с. URL : https://surl.li/ctnvnk (дата звернення: 18.05.2025)

63. Brown R. The Role of Similarity in Intergroup Relations. The Social Dimension. *European developments in social psychology*. 1984. Vol. 1. P. 603–623.

64. Christov-Moore L., Simpson E., Coude G., Grigaityte K., Iacoboni M., Ferrari P. Empathy: Gender effects in brain and behavior. *Neuroscience and biobehavioral reviews*. 2014. P. 604–627. DOI : https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.09.001

65. Decety J., Jackson P. L. The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*. 2004. Vol. 3(2), S. 71–100. DOI : https://doi.org/10.1177/1534582304267187

66. Erikson E. H. Identity and the life cycle: selected papers. International Universities Press. New York, N.Y. : International University Press, 1959. 171 p.

67. Erikson E. Stages of Psychosocial Development. 2025. URL : https://www.simplypsychology.org/erik-erikson.html (дата звернення: 29.04.2025)

68. Guariglia P., Palmiero M., Giannini A.M., Piccardi L. The key role of empathy in the relationship between age and subjective well-being. *Healthcare*. 2023. Vol. 11(17). Pp. 24–64. DOI : https://doi.org/10.3390/healthcare11172464

69. Kübler-Ross E. On Death and Dying. London: Routledge, 1969. 272 с. DOI : https://doi.org/10.4324/9780203010495

70. Längle A. Person. Existential-analytical theory of personality. *Genezis*. 2017. P. 34–46.

80. Levinson D. J. The Seasons of a Man's Life. New York : Knopf, 1978. 456 p.

81. Ringwald W.R., Wright A.G. The Affiliative Role of Empathy in Everyday Interpersonal Interactions. *Eur J Pers*. 2021 Mar; 35(2). P. 197–211. DOI : https://doi.org/10.1002/per.2286

ДОДАТКИ

Додаток А

Життєві приклади для кожного вікового періоду

1. Близько 20 років. *Історія*: Анна закінчила університет і раптом зрозуміла, що обрана професія їй зовсім не цікава. Вона вагається: шукати іншу сферу чи працювати згідно спеціальності, як очікують батьки. Її турбує питання: «Хто я і чого хочу насправді?». (Приклад кризи ідентичності за Е. Еріксоном)

2. 28–34 роки. *Історія*: Олександр має стабільну роботу і сім'ю, але відчуває розчарування: ніби все склалося добре, та справжньої радості немає. Він починає думати про кардинальну зміну професії або переїзд за кордон, хоча боїться втратити вже здобуте. (Переоцінка виборів, описана Ш. Бюлер)

3. 40–45 років (криза середини життя). *Історія*: Ірина має дорослих дітей і успішну кар'єру, але одного дня вона розуміє: життя стало рутинним, а справжні мрії юності так і не здійснилися. Вона бере творчу відпустку, подорожує і починає малювати картини, чим завжди хотіла займатися. (Класична переоцінка досягнень за Д. Левінсоном)

4. 55–60 років. *Історія*: Сергій усе життя працював у банківській сфері, але після виходу на пенсію відчув себе нікому не потрібним. Він переживає тривогу і занурюється в депресивні думки, поки не знаходить нове захоплення –волонтерство у притулку для тварин. (Криза зміни соціальної ролі за Р. Бютлером)

5. Пізній вік. *Історія*: Ольга Петрівна на 80-му році життя часто згадує своє минуле: радіє тому, що виростила дітей і мала щасливий шлюб, хоча шкодує, що мало подорожувала. Проте в загальному відчуває задоволення від прожитого життя. (Формування цілісності Я проти відчаю за Е. Еріксоном)

Додаток Б

Констатувальний експеримент

Таблиця Б.1 Результати діагностування респондентів за рівнем гендерної ідентичності (у балах)

№ з/п	Жінки	Тип гендерної ідентичності	Бал IS	№ з/п	Чоловіки	Тип гендерної ідентичності	Бал IS
1	Жінка	Фемінність	1,56	1	Чоловік	Маскулінність	-1,75
2	Жінка	Маскулінність	-1,86	2	Чоловік	Маскулінність	-2,00
3	Жінка	Маскулінність	-2,00	3	Чоловік	Маскулінність	-1,67
4	Жінка	Фемінність	1,22	4	Чоловік	Андрогінність	-0,56
5	Жінка	Фемінність	1,52	5	Чоловік	Маскулінність	-1,54
6	Жінка	Маскулінність	-2,01	6	Чоловік	Маскулінність	-2,02
7	Жінка	Фемінність	1,88				
8	Жінка	Маскулінність	-1,44				
9	Жінка	Фемінність	2,00				
10	Жінка	Фемінність	1,58				
11	Жінка	Андрогінність	-0,34				
12	Жінка	Маскулінність	-2,02				
13	Жінка	Маскулінність	-1,88				
14	Жінка	Маскулінність	-1,64				
15	Жінка	Маскулінність	-2,15				
16	Жінка	Фемінність	2,01				
17	Жінка	Андрогінність	0,54				
18	Жінка	Фемінність	1,58				
19	Жінка	Фемінність	1,74				
20	Жінка	Маскулінність	-1,78				
21	Жінка	Фемінність	1,36				
22	Жінка	Андрогінність	-0,42				

23	Жінка	Фемінність	1,65
24	Жінка	Фемінність	1,74
25	Жінка	Андрогінність	-0,66
26	Жінка	Андрогінність	-0,84
27	Жінка	Маскулінність	-1,65
28	Жінка	Маскулінність	-1,48
29	Жінка	Фемінність	1,88
30	Жінка	Фемінність	1,84
31	Жінка	Маскулінність	-2,01
32	Жінка	Маскулінність	-2,00
33	Жінка	Маскулінність	-1,78
34	Жінка	Маскулінність	-1,56
35	Жінка	Маскулінність	-1,34
36	Жінка	Фемінність	1,62
37	Жінка	Фемінність	1,98
38	Жінка	Фемінність	1,48
39	Жінка	Маскулінність	-2,00
40	Жінка	Фемінність	1,56
41	Жінка	Фемінність	1,88
42	Жінка	Маскулінність	-1,64
43	Жінка	Маскулінність	-1,42
44	Жінка	Маскулінність	-1,56
45	Жінка	Маскулінність	-1,82
46	Жінка	Фемінність	2,00
47	Жінка	Фемінність	1,92
48	Жінка	Маскулінність	-2,02

Таблиця Б.2 Узагальнені результати діагностики осіб зрілого віку на констатувальному етапі дослідження

N	Стать	Тривожність		Емпатія		Ментальне здоров'я	
		бал	р-нь	бал	р-нь	бал	р-нь
1	жін	38	пом	16	низ	16	низ
2	жін	42	пом	86	двис	26	сер
3	жін	44	пом	32	низ	26	сер
4	жін	30	пом	72	вис	32	вис
5	жін	48	вис	76	вис	11	низ
6	жін	42	пом	24	низ	20	низ
7	жін	62	вис	87	двис	18	низ
8	жін	56	вис	68	вис	32	вис
9	чолов	40	пом	18	низ	15	низ
10	жін	54	вис	88	двис	22	низ
11	жін	30	низ	9	дниз	18	низ
12	чолов	48	вис	65	вис	32	вис
13	жін	39	пом	34	низ	12	низ
14	жін	46	вис	54	сер	28	сер
15	жін	38	пом	32	низ	17	низ
16	жін	50	вис	48	сер	28	сер
17	жін	46	вис	68	вис	29	сер
18	жін	48	вис	70	вис	35	вис
19	жін	35	пом	26	низ	19	низ
20	жін	48	вис	72	вис	28	сер
21	чолов	42	пом	10	низ	22	низ
22	жін	56	вис	68	вис	34	вис
23	жін	44	пом	18	низ	18	низ
24	чолов	58	вис	60	сер	24	низ
25	жін	26	низ	28	низ	22	низ

26	жін	40	вис	80	вис	27	сер
27	жін	62	вис	85	двис	24	низ
28	жін	48	вис	52	сер	14	низ
29	жін	45	вис	56	сер	28	сер
30	жін	38	вис	48	сер	29	сер
31	жін	28	низ	7	дниз	12	низ
32	чолов	45	вис	54	сер	28	сер
33	жін	32	вис	58	сер	15	низ
34	жін	52	вис	60	сер	19	низ
35	жін	58	вис	56	сер	28	сер
36	жін	60	вис	52	сер	14	низ
37	жін	57	вис	72	вис	28	сер
38	чолов	38	пом	46	сер	26	сер
39	жін	28	низ	30	низ	28	сер
40	жін	56	вис	66	вис	32	вис
41	жін	48	вис	38	сер	28	сер
42	жін	56	вис	59	сер	29	сер
43	жін	62	вис	54	сер	28	сер
44	жін	48	вис	68	вис	30	вис
45	жін	52	вис	48	сер	25	сер
46	жін	54	вис	54	сер	28	сер
47	жін	60	вис	62	сер	26	сер
48	жін	58	вис	72	вис	34	вис
49	жін	58	вис	46	сер	11	низ
50	жін	54	вис	52	сер	23	низ
51	жін	48	вис	60	сер	16	низ
52	жін	56	вис	39	сер	12	низ
53	жін	52	вис	40	сер	21	низ
54	жін	54	вис	44	сер	18	низ

Примітка:

Низ – низький

Сер – середній

Вис – високий

Пом – помірний

Д.вис – дуже високий

Д.низ –дуже низький

Додаток В

Формувальний експеримент

Таблиця В.1 Зміст тренінгових занять у психокорекційні програмі

Заняття	Назва	Мета	Час
1–2	Тема. Знайомство.	створити безпечну і довірливу атмосферу	90
	Привітання	налаштування на взаємодію	5
	Інформаційне повідомлення «Про стрес»	надати інформацію про стрес, його види, вплив на організм	15
	Вправа «Знайомство»	розвиток згуртованості	15
	Вправа «Мої позитивні риси»	покращення емоційного клімату серед учасників	15
	Психологічний практикум	визначення в учасників специфіки ціннісних орієнтацій	15
	Метод незавершених речень	активізація особистісного та професійного розвитку	10
	Міні-лекція про особистісний розвиток	ознайомлення учасників з новою інформацією	10
	Рефлексія	отримання зворотного зв’язку	5
3–4	Тема. Стиль вирішення проблем. Комунікативні якості дорослої людини	поглиблення розуміння копінг-поведінки та формування стратегій подолання стресу	90
	Вправа «Влада»	розвиток саморегуляції	15
	Вправа «Я малюю весняну красу»	розвиток емоційного розуміння	15
	Вправи «Розпізнай стан», «Твоя його»	розвиток емпатійного слухання	20
	Психологічний практикум	визначення учасником власного	20

		рівня емоційного вигорання	
	Вправа «Емоційне насичення»	формування дружньої атмосфери в групі	15
	Групова рефлексія	отримання зворотного зв’язку	5
5–6	Тема. Зміст та природа стресу	ознайомити з технікою уявної зміни проблеми для зниження психоемоційного напруження	90
	Вправа «Камінчик у черевику»	усвідомлення впливу емоцій на якість життя	15
	Вправа «Безпека спілкування, реагуємо, не конфліктуємо» Вправа «Дерево»	виявлення зон соціального напруження у чоловіків і жінок	30
	Групова робота «Традиції та сучасність: український орнамент»	профілактика емоційного вигорання техніками арт-терапії	40
	Групова рефлексія	отримання зворотного зв’язку	5
7–8	Тренінг «Лікування кольором: вплив кольоротерапії на емоційне здоров’я дорослих»	розкрити чинники, що сприяють емоційному розвитку і психологічному благополуччю	90
	Гра «Наші можливості»	сприяння усвідомленню учасниками форм і методів подолання проявів синдрому «емоційного вигорання»	10
	Проект «Арт-терапія як засіб формування емоційної стійкості »		20
	Вправа «Карта майбутнього»	усвідомлення свого майбутнього	15
	Трансформаційно-психологічна гра «Жінка з	ознайомлення чоловіків і жінок із заходами, що сприятимуть	15

	ароматом весни»	розвитку толерантності під час війни, арт-терапевтичні техніки	
	Вправи «Символи власного життя» та «Спільність»		20
	Вправа на рефлексію «Побажання моїм друзям»	узагальнення результатів тренінгових занять	10

Джерело: авторська розробка



Рисунок В.1 – Робота учасників на тренінгових заняттях з арт-терапії



Рисунок В.2 – Групова робота учасників на тренінгових заняттях