

**КРИЗА СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ВИНИКНЕННЯ
ДИСГАРМОНІЇ В СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ**

Внутрішній ресурс

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ТА СІМЕЙНОЇ ДИСГАРМОНІЇ	5
1.1. Психологічна характеристика сім'ї та природа сімейних стосунків.....	5
1.2. Генезис та феноменологія кризи середнього віку в онтогенезі.....	7
1.3. Чинники та прояви дисгармонії в сучасних сімейних стосунках.....	9
Висновки до 1 розділу	11
РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ТА ДИСГАРМОНІЇ В СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ.....	13
2.1. Організація та інструментарій дослідження кризи середнього віку та сімейної дисгармонії	13
2.2. Аналіз емпіричних показників кризи середнього віку та стану дисгармонії в сімейних стосунках	16
2.3. Кореляційний аналіз впливу кризи середнього віку на виникнення дисгармонії в сімейних стосунках	19
Висновки до 2 розділу.....	22
РОЗДІЛ III. ПСИХОКОРЕКЦІЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ТА ОПТИМІЗАЦІЯ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ.....	23
3.1. Розробка арт-терапевтичного комплексу для нівелювання кризи середнього віку та подолання дисгармонії в сімейних стосунках	23
3.2. Апробація та верифікація результатів арт-терапевтичного впливу на стан сімейних стосунків під час кризи середнього віку	25
Висновки до 3 розділу.....	28
ВИСНОВКИ.....	29
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	30
АНОТАЦІЯ.....	33

ВСТУП

Актуальність теми. Криза середнього віку (35–55 років) - це складний етап онтогенезу, що характеризується глибокою екзистенційною переоцінкою досвіду та усвідомленням обмеженості життєвого ресурсу. У цей період найбільш вразливою стає сімейна сфера: внутрішня незадоволеність особистості часто екстерналізується на близьких, руйнуючи емоційну близькість і провокуючи дисгармонію стосунків.

Сучасний контекст (високий темп життя, економічна нестабільність) посилює кризові прояви. Невідповідність між очікуваннями та реальністю породжує відчуття порожнечі, що в родині проявляється через зниження толерантності та конфлікти з дітьми-підлітками. Додатковим бар'єром для взаєморозуміння стають спроби кардинальної зміни кар'єри чи стилю життя, які не завжди знаходять підтримку у партнерів.

Наукове вивчення цієї проблеми необхідне для створення стратегій подолання сімейної деструкції. Підвищення психологічної грамотності та розвиток навичок конструктивного діалогу дозволять трансформувати кризу в ресурс для зміцнення сім'ї. Це є ключовим для стабілізації інституту родини в умовах сучасних соціокультурних викликів.

Об'єкт дослідження. Феноменологія дисгармонії в сімейних стосунках.

Предмет дослідження. Психологічні особливості кризи середнього віку як детермінанти дисгармонії в сімейних стосунках.

Мета дослідження. Розкрити теоретичні аспекти та провести емпіричний аналіз впливу кризи середнього віку на виникнення та розвиток дисгармонії в сімейних стосунках.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан наукової розробленості проблеми кризи середнього віку та її ролі у виникненні дисгармонії сімейних стосунків у сучасних психологічних концепціях;

2. Дослідити специфіку проявів кризи середнього віку та встановити фактичний рівень дисгармонії в сімейних стосунках у вибірці респондентів;
3. Емпірично встановити та змістовно інтерпретувати взаємозв'язок між показниками кризи середнього віку та параметрами дисгармонії в сімейних стосунках;
4. Розробити та представити комплексну арттерапевтичну програму, націлену на нівелювання негативних проявів кризи середнього віку та відновлення гармонії в сімейних взаєминах;
5. Провести апробацію та статистично перевірити результативність впровадженої арт-терапевтичної програми, спрямованої на подолання кризи середнього віку та стабілізацію сімейних стосунків.

Методи дослідження.

Для реалізації мети та поетапного вирішення наукових завдань було використано цілісну систему методів дослідження:

Теоретичні методи: логічний аналіз, синтетичне узагальнення, порівняння та класифікація наукових джерел, що дозволило систематизувати концептуальні підходи до проблеми;

Емпіричні методи: метод безпосереднього спостереження, діагностичне інтерв'ю, анкетування та тестування респондентів, а також психологічний експеримент для перевірки дієвості запропонованих рішень;

Статистичні методи: математичне оброблення даних, що включало встановлення кореляційних залежностей та проведення порівняльного аналізу за допомогою програмного забезпечення Statistica 10 for Windows.

Експериментальна база. Дослідження проводилося в 2025-2026 році на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Респондентами виступили 45 працівників академії віком від 30 до 50 років. Дослідження проводилося у дистанційному режимі.

Структура роботи. Наукова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (28 найменування), 4 таблиці, 4 рисунків. Загальний обсяг роботи – 35 сторінок.

І РОЗДІЛ. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ТА СІМЕЙНОЇ ДИСГАРМОНІЇ

1.1. Психологічна характеристика сім'ї та природа сімейних стосунків.

Сім'я - це фундаментальна соціальна група, заснована на шлюбі, кровній спорідненості або виборі, що забезпечує біологічне та соціокультурне відтворення людства [2].

За класифікацією О. Бондарчук, виділяють такі основні типи сімей:

- Нуклеарна - подружжя з неповнолітніми дітьми;
- Неповн - один із батьків із дітьми (матрифокальна або патрифокальна);
- Багатопоколінна - спільне проживання кількох поколінь родичів;
- Змішана - родина, сформована внаслідок повторного шлюбу, що об'єднує дітей від попередніх союзів;
- Сім'я вибору - група людей, які не мають біологічних зв'язків, але виконують роль системи підтримки [3; 20].

Відповідно до підходу В. Поліщука, сім'я реалізує низку критичних функцій: ідентифікаційну (формування статевої та особистісної своєрідності), виховну та соціалізаційну (закладення основ розвитку та адаптація до соціуму), комунікаційну, афективну (емоційне самовираження), економічну, репродуктивну, а також нормативну та емансипаційну (забезпечення правил співжиття та незалежності) [1; 14].

Сімейні стосунки - це складна система емоційних і родинних зв'язків, що формують ідентичність та цінності особистості. Вони забезпечують безпечний простір для особистісного зростання, пропонуючи підтримку у подоланні життєвих викликів та створюючи невід'ємне відчуття єдності [7].

За О. Горещкою, сімейні взаємини поділяються на дві групи: безпосередні (батьки, діти, подружжя), що характеризуються щоденною інтимністю, та розширені (дідуся, бабусі, родичі через шлюб), які формують розгалужену мережу соціальної підтримки [4].

Такі зв'язки є фундаментом інтелектуального розвитку та емоційної стабільності. Вони створюють опору у складні часи, формують систему цінностей і дарують відчуття приналежності, що безпосередньо зумовлює загальне благополуччя особистості [4; 14].

Характеристики міцної родини, за Н. Потапчук, включають:

- Відкрите спілкування та повагу до унікальності кожного;
- Емпатію та адаптивність, що дозволяють зберігати єдність під час змін;
- Спільні спогади, сформовані через сімейні ритуали;
- Терпіння та підтримку, де конфлікти вирішуються заради гармонії, а успіхи святкуються разом;
- Особисті кордони, що забезпечують автономію та сприяють особистісному зростанню [11].

С. Ладивір пропонує практичні інструменти для зміцнення родини, акцентуючи на якісному спільному часі, відкритому обміні думками та взаємній емоційній підтримці. Розподіл обов'язків формує причетність, а повага до індивідуальності та дотримання кордонів створюють гармонійне середовище. Традиції та відкриті прояви любові стають основою стабільності, що допомагає родині адаптуватися до будь-яких змін [16].

На протиположності функціональним, А. Складчук виокремлює дисфункціональні сім'ї, де конфлікти, нехтування потребами дитини та жорстокість є системними явищами. Часто така динаміка зумовлена деструктивною взаємодією між жорстоким та співзалежним партнерами [6; 20; 24].

Специфічні прояви дисфункції можуть включати:

1. Тотальний контроль та патологічні ревнощі;
2. Виснажливі конфлікти через розлучення або «шлюб заради дітей»;

3. Атмосферу страху, що змушує дітей мовчати про домашні події;
4. Сексуальні перверсії та емоційне дистанціювання;
5. Соціальну ізоляцію або відмову членів родини від спільного публічного представлення [3].

За спостереженнями Л. Рень, наслідком тривалого стресу в таких умовах є порушення темпів розвитку дитини: від затримки емоційної зрілості до вимушеного «надшвидкого дорослішання» [20].

1.2. Генезис та феноменологія кризи середнього віку в онтогенезі.

За О. Руденко, криза середнього віку є психологічним викликом, що виникає через усвідомлення обмеженості часу та переоцінку життєвих досягнень. Вона супроводжується трансформацією ідентичності, коливаннями самооцінки, тривожністю або ж імпульсивним прагненням кардинально змінити спосіб життя [6].

Еволюція поглядів на цей період представлена у провідних психологічних школах:

- З. Фрейд пов'язував кризу зі страхом смерті;
- К. Юнг розглядав її як етап індивідуації — глибокого самопізнання та самоактуалізації;
- Е. Еріксон визначав цей вік через конфлікт «продуктивності та стагнації».

Успішне проходження етапу веде до турботи про наступні покоління, тоді як невдача спричиняє особистісний застій та егоцентризм [10].

Період від 40 до 60 років є часом рефлексії, проте не для кожного він набуває форми гострої кризи. Важливо розмежовувати власне кризу середнього віку та «перевантаження» від щоденних стресорів. Депресивні стани в цей час часто провокуються ситуативними подіями (втрата близьких, професійні труднощі), які, хоч і сприймаються гостро, не є виключно віковими маркерами [8; 23].

Низка дослідників (М. Слівінські, Дж. Сміт та ін.) ставлять під сумнів існування кризи середнього віку як самостійного явища. За їхніми даними, лише 8% опитаних пов'язують психологічний дискомфорт зі старінням, тоді як для інших причиною стають травматичні події (розлучення, втрата роботи), що збігаються з цим віком, але викликають типові реакції горя чи депресії [18].

Натомість масштабне дослідження О. Джунтелли та колег (500 тис. респондентів) підтверджує специфічність періоду: у середньому віці фіксується зростання депресивних станів, порушень сну та залежностей. Ці показники є універсальними для різних націй і не залежать від статі чи наявності дітей [21].

Важливу роль відіграють соціально-культурні чинники:

1. Освіта та досвід. Особи з нижчим освітнім статусом вразливіші до стресу [7], тоді як активні зміни в кар'єрі на ранніх етапах знижують ризик гострої кризи [9];

2. Культурний контекст. Феномен притаманний переважно західним суспільствам з їхнім культом молодості.

3. Комплекс причин. За С. Дмитрієвим, кризу провокує синергія фізичного старіння з професійною нереалізованістю, сімейними конфліктами, «синдромом порожнього гнізда» або хворобами близьких [15].

Феномен кризи середнього віку значною мірою детермінований культурними стереотипами західного суспільства, де культ молодості провокує страх перед старінням та зниження самооцінки. М. Дмитро виокремлює п'ять ключових чинників, що посилюють цей стан:

4. Фізичні трансформації. Гормональні зміни (менопауза у жінок, зниження тестостерону у чоловіків) та усвідомлення фізичного спаду;

5. Сімейна динаміка. «Синдром порожнього гнізда», необхідність догляду за літніми батьками або переживання розлучення;

6. Кар'єрні виклики. професійне вигорання, надмірна відповідальність або втрата інтересу до діяльності;

7. Фінансова нестабільність. Тривога через економічну незахищеність та витрати на утримання родини;

8. Дитячі травми. Негативний ранній досвід, що стає підґрунтям для вразливості до стресу в зрілому віці [13].

За М. Пунтус, симптоматика кризи включає каяття за нереалізовані можливості, страх соціальної неуспішності, імпульсивні вчинки та гостру ностальгію. Емоційна нестабільність проявляється через гнів, нудьгу та невдоволення шлюбом чи статусом [26; 28].

Л. Гресь зазначає гендерну специфіку: чоловіки гостріше реагують на професійну стагнацію, намагаючись компенсувати її зовнішніми атрибутами успіху, тоді як жінки фокусуються на переоцінці особистісних та сімейних ролей [3]. Психологічне напруження часто підживлюється апіорним очікуванням того, що середина життя обов'язково має бути кризовою [17].

1.3. Чинники та прояви дисгармонії в сучасних сімейних стосунках.

Л. Животовська розглядає сімейну дисгармонію як стан виражених розбіжностей, за яких учасники взаємодії відчують загрозу власним інтересам та базовим потребам. Це своєрідне протистояння членів родини, спричинене конфліктом цінностей або суперечливістю життєвих цілей. Попри те, що дисгармонія створює ризики для стабільності сімейної системи, дослідниця зауважує, що вона є закономірним елементом функціонування родини [5]. Своєю чергою, Р. Федоренко структурує цей феномен, виокремлюючи такі базові компоненти, як непродуктивні форми взаємодії, нормативні та ненормативні сімейні кризи, а також сексуальні дисгармонії [23].

Непродуктивна модель подружніх стосунків може набувати форм суперництва, псевдоспівробітництва або повної ізоляції. Суперництво найчастіше спостерігається на ранніх етапах шлюбу, коли партнери змагаються за лідерство, намагаючись самоствердитися коштом приниження значущості іншого. Псевдоспівробітництво є формою прихованої напруги: роздратування

одного з партнерів (зумовлене адиктивною поведінкою, невірністю чи інтимними проблемами) ігнорується іншим через небажання вступати в діалог та виявляти емпатію [25]. Стан ізоляції фіксує фінальну стадію відчуження, за якої емоційний зв'язок розривається, а подружжя припиняє обмінюватися успіхами чи розраховувати на взаємну підтримку.

Розвиток сімейної системи підпорядкований життєвому циклу, що супроводжується нормативними кризами. Зазвичай вони провокуються змінами у структурі відносин та необхідністю перерозподілу ресурсів. Зокрема, поява дитини вимагає адаптації до нових соціальних ролей, до чого пара може бути не готовою. Криза п'яти-семи років спільного життя часто зумовлена кумулятивним ефектом невисловлених образ та професійною самореалізацією жінки, яка починає гостро відчувати контраст між визнанням у трудовому колективі та критикою у сімейному колі [5; 12]. Синдром «порожнього гнізда» стає випробуванням для пар, чий союз тримався виключно на вихованні дітей; після їхньої деципації партнери усвідомлюють відсутність спільних інтересів. Сексуальна дисгармонія в таких випадках є наслідком як особистісних психофізіологічних розладів, так і міжособистісної неузгодженості, де постійні докори та ворожість блокують потяг [25].

Деструктивність у стосунках між батьками та дітьми часто зумовлена викривленням батьківської позиції. Це може проявлятися як сприйняття дитини у ролі перешкоди, емоційна холодність, авторитарний тиск або нав'язування дитині ідеалізованого образу, якому вона має відповідати [13; 27]. Дисгармонійні типи виховання охоплюють широкий спектр порушень: від гіпопротекції (дефіциту уваги та контролю) до гіперпротекції (надмірної опіки, що пригнічує волю), а також суперечливість виховних впливів з боку різних членів родини та застосування методів жорстокого поводження.

О. Хомовиченко виділяє специфічні категорії дисгармонійних сімей:

1. «Зовнішньо спокійна сім'я» - за благополучним фасадом ховаються пригнічені почуття;

2. «Вулканічна» сім'я - відносини мінливі, батьки постійно з'ясовують стосунки;
3. «Сім'я-санаторій» - дріб'язкова опіка та залякування дитини уявними небезпеками, що веде до невротизації;
4. «Сім'я-фортеця» - любов до дитини є умовною, вона мусить виправдовувати вимоги, що гасить її ініціативність;
5. «Сім'я-театр» - стабільність тримається на грі для сторонніх, при цьому дитина відчуває дефіцит справжньої близькості;
6. «Сім'я-третій зайвий» - дитина несвідомо сприймається як перешкода подружньому щастю;
7. «Сім'я з кумиром» - дитина є центром і єдиною силою, що утримує батьків разом, що сповільнює її дорослішання;
8. «Сім'я-маскарад» - неузгодженість цілей батьків викликає розщеплення самооцінки дитини [21].

Узагальнені наслідки сімейної дисгармонії в сучасних умовах проявляються через глибоку емоційну деструкцію, системну конфліктність та високу імовірність розірвання шлюбних відносин. Для підростаючого покоління перебування в такому середовищі створює ризики емоційної дезорієнтації, виникнення психологічних розладів та формування схильності до девіантних форм поведінки. Хронічне перебування в стані психологічного напруження зумовлює розвиток психосоматичних порушень, депресивних станів та призводить до соціальної дезадаптації і відчуження всіх членів сімейної системи [22; 27].

Висновки до 1 розділу

У першому розділі на основі системного аналізу теоретичних джерел було сформульовано такі висновки:

1. Здійснено ґрунтовний аналіз дефініцій «сім'я» та «сімейні стосунки», систематизовано типологію сучасних родин і визначено їхні ключові

соціокультурні функції. Здійснено диференціацію між безпосередніми та розширеними родинними зв'язками. Виявлено фундаментальні характеристики гармонійної сім'ї, окреслено механізми її формування, а також проаналізовано специфіку функціонування дисфункціональних сімейних систем із акцентом на деструктивних наслідках неналежних виховних стратегій.

2. Досліджено психологічний зміст феномену кризи середнього віку в контексті класичних концепцій З. Фрейда, К. Юнга та Е. Еріксона. Розглянуто наукову дискусію між прихильниками та опонентами визнання цього явища як самостійного вікового етапу. Ідентифіковано ключові детермінанти, симптоматику та чинники (освітній рівень, культурне середовище, професійна траєкторія), що детермінують перебіг кризи. Окрему увагу приділено диференціальній діагностиці ознак вікової кризи та клінічних проявів депресивних розладів.

3. Розкрито сутність поняття «сімейна дисгармонія» та структуровано її базові компоненти в межах подружньої взаємодії, зокрема непродуктивні стилі комунікації, нормативні кризи та психосексуальні розлади. Виявлено чинники деструкції у взаєминах між батьками та дітьми. Описано типологію сімейних систем із порушеннями внутрішніх зв'язків (зокрема моделі «сім'я-театр», «сім'я-фортеця» та інші), а також систематизовано негативні наслідки дисгармонійної взаємодії для особистісного розвитку членів родини та соціуму в цілому.

РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ТА ДИСГАРМОНІЇ В СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ

2.1. Організація та інструментарій дослідження кризи середнього віку та сімейної дисгармонії

Дослідження проводилося в 2025-2026 році на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Респондентами виступили 40 працівників академії віком від 30 до 50 років. Дослідження проводилося у дистанційному режимі.

Були обрані чотири психодіагностичні методики у відповідності до мети і завдань дослідження.

Дослідження ідентичності проводилося за моделлю статусів ідентичності Джеймса Марсія. Даний діагностичний інструментарій орієнтований на комплексне вивчення структури самоусвідомлення особистості та особливостей її самооцінки. Використання опитувальника дозволяє розкрити специфіку сприйняття індивідом власного «Я» в різних життєвих сферах, а також проаналізувати детермінований цим вплив на поведінкові стратегії та психоемоційне благополуччя. Методика містить п'ять основних шкал:

1. Соціальна ідентичність;
2. Особистісна ідентичність;
3. Професійна ідентичність;
4. Культурна ідентичність;
5. Гендерна ідентичність.

Методика дозволяє оцінити внутрішнє відчуття ідентичності та виявити конкретні сфери, де виникає криза чи нестабільність самоусвідомлення.

«Комплексний опитувальник для визначення параметрів психологічної кризи». Опитувальник був сформований на основі загальноприйнятих шкал діагностики емоційного стану, адаптації та ресурсів. Опитувальник призначено для діагностики психоемоційного стану людини в кризовий період. Він оцінює

глибину переживань, механізми адаптації, внутрішні ресурси та рівень соціальної підтримки.

Основною метою є виявлення фізіологічних, психологічних і соціальних реакцій на стрес. Методика базується на кількох шкалах:

1. Емоційний стан - вимірює рівень тривоги, депресії, відчаю та інших негативних емоцій;
2. Адаптація - оцінює спроможність пристосовуватися до нових умов і готовність до змін;
3. Ресурси особистості - аналізує внутрішню стійкість, мотивацію та креативність;
4. Соціальна підтримка - визначає відчуття допомоги з боку оточення;
5. Самооцінка - досліджує ставлення до себе під час кризи.

Даний інструмент дозволяє фахівцям комплексно оцінити стан клієнта в моменти напруження та сформувані ефективні рекомендації для подолання складних життєвих ситуацій.

«Опитувальник для оцінки характеру внутрішньосімейної комунікації». Для аналізу динаміки міжособистісних взаємин у родині було використано валідизований опитувальник «Спілкування в сім'ї». Інструментарій спрямований на діагностику характеру комунікації, виявлення проблемних зон та оцінку стилів взаємодії між партнерами. Опитувальник базується на використанні шкали Лікерта, що забезпечує кількісну оцінку параметрів сімейної взаємодії та об'єктивність порівняльного аналізу.

Основні діагностичні шкали методики:

1. Емоційна підтримка - рівень теплоти, прийняття та психологічної допомоги всередині родини;
2. Відкритість - ступінь готовності членів сім'ї до щирого висловлення власних думок і почуттів;
3. Повага та прийняття - оцінка того, як враховуються потреби та погляди кожного партнера;

4. Конфліктність - частота виникнення суперечок, їх характер та стратегії розв'язання;

5. Співпраця - здатність до конструктивної спільної діяльності та реалізації сімейних проектів.

Комплексний аналіз за цими шкалами дозволяє визначити рівень гармонійності сімейного середовища та розробити рекомендації щодо покращення якості міжособистісних стосунків.

«Методика діагностики конструктивних та деструктивних аспектів сімейних стосунків». Даний психодіагностичний інструментарій спрямований на вивчення динаміки внутрішньосімейної взаємодії та оцінку функціональності сімейної системи. Основною метою опитувальника є аналіз комунікативних моделей, а також ідентифікація чинників, що сприяють гармонізації або дестабілізації родинного життя.

Методика ґрунтується на концепції, згідно з якою конструктивні паттерни поведінки зміцнюють психічне здоров'я членів родини, тоді як деструктивні моделі провокують конфлікти та емоційні розлади. Використання шкали Лікерта дозволяє отримати об'єктивні кількісні показники для подальшого статистичного аналізу.

Опитувальник містить такі ключові діагностичні шкали:

1. Конструктивне спілкування: визначає рівень відкритості, ефективності взаємодії та здатності членів родини до співпраці.

2. Деструктивне спілкування: фіксує частоту конфліктів, проявів агресії та емоційного дистанціювання.

3. Емоційна підтримка: вимірює рівень емпатії та взаємоприйняття у складних ситуаціях.

4. Адаптивність: оцінює гнучкість сімейної системи та її здатність реагувати на життєві зміни.

5. Задоволеність стосунками: суб'єктивна оцінка якості сімейного життя партнерами.

Емпіричні дані, отримані за цією методикою, дозволяють виявити специфічні зони дисгармонії, що потребують психокорекційного втручання, та сприяють досягненню консенсусу щодо сімейних ролей.

2.2. Аналіз емпіричних показників кризи середнього віку та стану дисгармонії в сімейних стосунках

Початковий етап емпіричного аналізу передбачав обчислення та змістовну інтерпретацію середніх арифметичних значень за кожним із показників кризи середнього віку та параметрів дисгармонії в сімейних стосунках респондентів. Результати проведених математичних операцій систематизовано та узагальнено у відповідних таблицях і графічних матеріалах.

Зокрема, кількісні показники проявів кризи середнього віку, отримані за допомогою опитувальників особистісної ідентичності та переживання психологічної кризи, візуалізовані на рисунку 2.1.

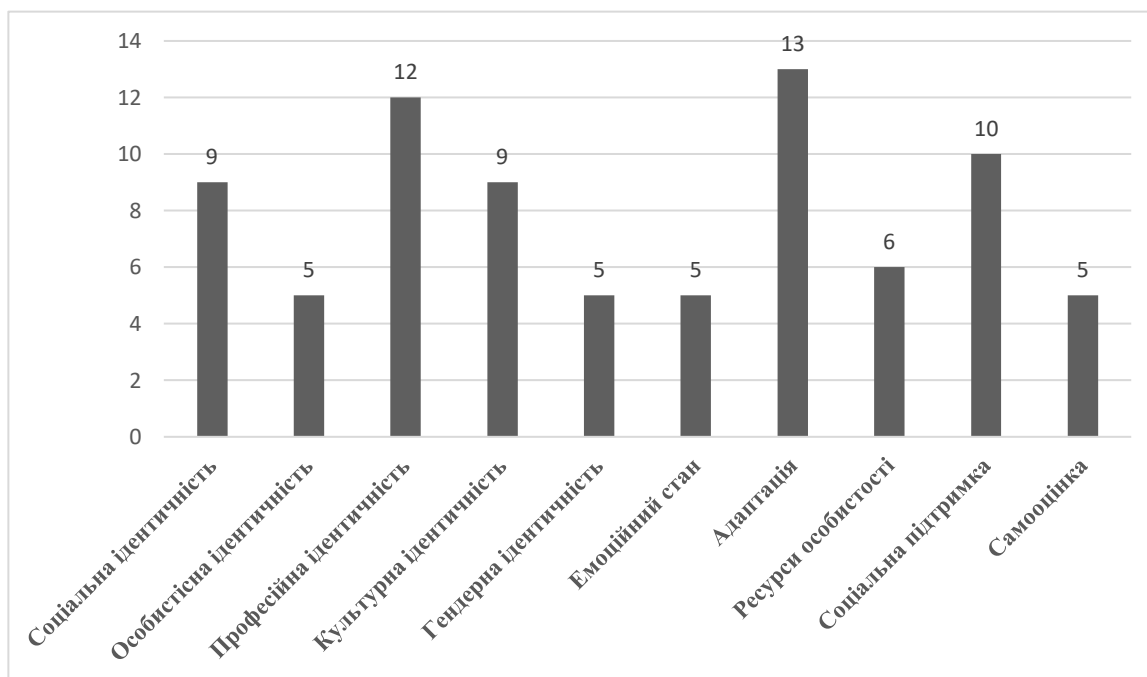


Рис. 2.1. Узагальнені результати діагностики параметрів кризи середнього віку

Аналіз результатів, зафіксованих на рис. 2.1, свідчить про виражену тенденцію до переживання кризи середнього віку у більшості респондентів. На це вказує дефіцитний рівень показників особистісної та гендерної ідентичності, емоційного стану, ресурсів особистості та самооцінки. Такий стан зумовлений інтенсивною переоцінкою життєвого шляху та труднощами адаптації до вікових трансформацій.

Низькі значення за шкалами ідентичності (особистісної та гендерної) відображають внутрішній конфлікт, невдоволення соціальним статусом та розмитість життєвих цілей, що нерідко дестабілізує міжособистісну взаємодію. Пригнічений емоційний стан сигналізує про вразливість перед стресом та схильність до депресивних реакцій. Водночас вичерпаність ресурсів особистості (адаптивності, життєстійкості) посилює відчуття беспорядності перед викликами. Критичне зниження самооцінки нівелює минулі досягнення, провокуючи почуття безнадії та блокуючи ініціативу до позитивних змін.

Комплексна деструкція цих показників підтверджує глибину внутрішньої кризи, що потребує активізації психологічної підтримки. Пріоритетними напрямками корекції є психотерапія, розвиток навичок саморегуляції та пошук нових ціннісних орієнтирів, що дозволить респондентам трансформувати кризовий досвід у ресурс для подальшого особистісного зростання.

Середні значення показників дисгармонії в сімейних стосунках представлено на рисунку 2.2

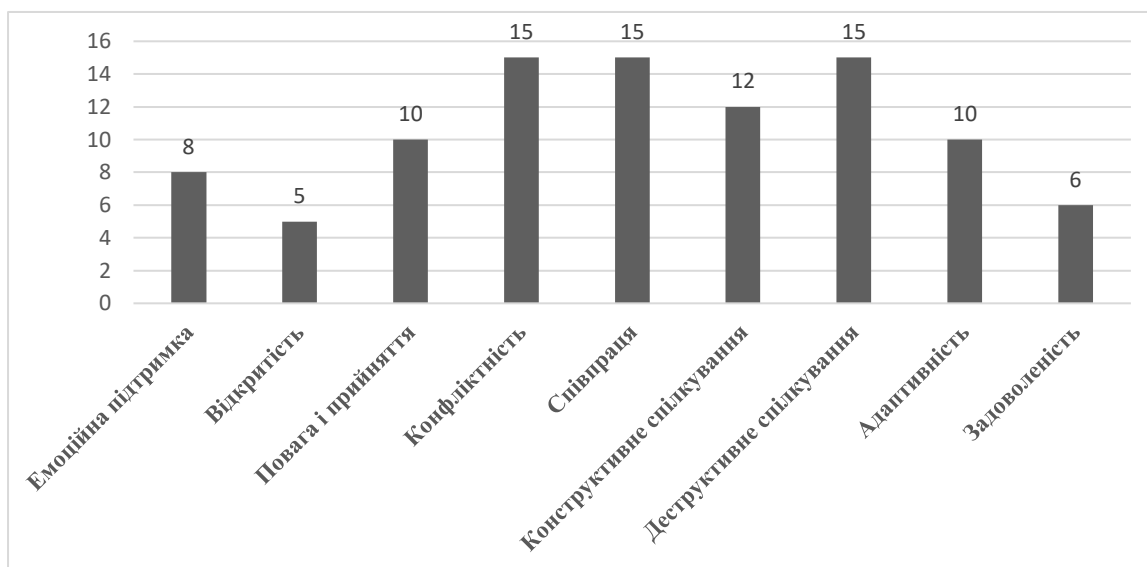


Рис. 2.1. Узагальнені результати діагностики параметрів дисгармонії в сімейних стосунках

Дані рис. 2.2 свідчать про критичний рівень сімейної дисгармонії серед респондентів. Домінуючими ознаками деструкції є високі показники конфліктності та деструктивного спілкування на тлі вираженого дефіциту емоційної підтримки, відкритості та загальної задоволеності стосунками.

Гіпертрофована конфліктність провокує постійну емоційну напругу, що руйнує довіру всередині родини. У поєднанні з деструктивним спілкуванням (критикою, образами та ухиленням від діалогу) це блокує пошук конструктивних рішень, поглиблюючи ізоляцію кожного члена сім'ї. Паралельно з цим, низький рівень емоційної підтримки позбавляє респондентів відчуття захищеності, а відсутність відкритості унеможливорює щирий обмін почуттями, створюючи атмосферу підозрливості. Як наслідок, мінімальна задоволеність стосунками стає маркером глибокого розчарування у сімейному житті.

Отже, зафіксована синергія високої агресивності та емоційного відчуження свідчить про системну кризу сімейних взаємин. Виявлена динаміка потребує невідкладного корекційного втручання, спрямованого на опанування навичок ненасильницького спілкування, активного слухання та відновлення емпатичного зв'язку між членами родини.

2.3. Кореляційний аналіз впливу кризи середнього віку на виникнення дисгармонії в сімейних стосунках

Для встановлення характеру взаємозв'язків між складниками кризи середнього віку та сімейною дисгармонією було проведено статистичну обробку даних. Значення коефіцієнтів кореляції між показниками кризи та оцінками внутрішньосімейного спілкування представлено в табл. 2.1

Таблиця 2.1

Кореляційний зв'язок кризи середнього віку із оцінками дисгармонії в сімейних стосунках

Показники кризи середнього віку	Показники дисгармонії в сімейних стосунках				
	Емоційна підтримка	Відкритість	Повага і прийняття	Конфліктність	Співпраця
Соціальна ідентичність	0,193*	0,255**	0,183*	0,155***	0,355**
Особистісна ідентичність	0,233**	-0,016***	0,273**	0,016***	0,222*
Професійна ідентичність	0,245**	0,020***	0,255**	0,120***	0,220**
Культурна ідентичність	0,230**	0,233**	0,230**	0,233**	0,266**
Гендерна ідентичність	0,168*	-0,016***	0,250**	0,067***	0,222*
Емоційний стан	0,250**	0,179*	0,274**	0,190*	0,366**
Адаптація	0,193*	0,026***	0,197*	0,112***	0,206*
Ресурси особистості	0,233**	0,066***	0,233**	0,066***	0,266**
Соціальна підтримка	0,245**	0,233**	0,198*	0,255**	0,268*
Самооцінка	0,230**	-0,016***	0,245**	0,116***	0,206*

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p > 0,05$

Емпіричні дані, наведені у табл. 2.1, демонструють наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між більшістю параметрів кризи середнього віку та складниками сімейної дисгармонії. Зокрема, такі характеристики стосунків, як «Емоційна підтримка», «Повага і прийняття» та «Співпраця», виявили пряму кореляційну залежність із показниками подолання вікової кризи.

Виявлений зв'язок пояснюється тим, що в період переоцінки ідентичності та життєвих цілей якість родинної взаємодії стає визначальним чинником психологічної стійкості. Емоційна підтримка виступає буфером проти стресу: відчуття солідарності та розуміння з боку близьких сприяє стабілізації самооцінки та нівелює симптоми тривоги й депресії. Навпаки, дефіцит такої підтримки значно обтяжує перебіг кризи. Повага та прийняття є базисом для відкритої комунікації; вони мінімізують міжособистісну напругу, тоді як їхня відсутність провокує конфронтацію та підсилює невдоволення життям. Співпраця забезпечує відчуття єдності та спільної мети, що дозволяє продуктивно долати виклики середнього віку. Брак здатності до спільних дій лише поглиблює відчуття безвиході та самотності.

Отже, параметри сімейної комунікації не просто пов'язані з віковими переживаннями, а безпосередньо детермінують успішність проходження кризи. Зміцнення емоційних зв'язків, культивування взаємоповаги та налагодження конструктивної співпраці в родині є ключовими ресурсами для подолання кризових явищ та підвищення загальної життєвої задоволеності особистості.

Результати розрахунку коефіцієнтів кореляції, що демонструють залежність між складниками психологічної кризи та порушеннями у сімейних стосунках, систематизовано в таблиці 2.2

Таблиця 2.2

Кореляційний зв'язок показників кризи середнього віку із оцінками дисгармонії в сімейних стосунках

Показники кризи середнього віку	Показники дисгармонії в сімейних стосунках			
	Конструктивне спілкування	Деструктивне спілкування	Адаптивність	Задоволеність
Соціальна ідентичність	0,273*	0,255**	0,324**	0,193*
Особистісна ідентичність	0,263**	-0,016***	0,373**	0,333**
Професійна ідентичність	0,255**	0,020***	0,205*	0,245**
Культурна ідентичність	0,230**	0,233**	0,330**	0,230**
Гендерна ідентичність	0,350**	-0,016***	0,250**	0,198*

Емоційний стан	0,274**	0,179*	0,274**	0,250**
Адаптація	0,197*	0,026***	0,297*	0,190*
Ресурси особистості	0,233**	0,066***	0,203**	0,233**
Соціальна підтримка	0,198*	0,233**	0,298*	0,345**
Самооцінка	0,245**	-0,316**	0,345**	0,230**

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p > 0,05$

Аналіз кореляційної матриці (табл. 2.2) засвідчив наявність статистично значущих зв'язків між параметрами кризи середнього віку та характеристиками сімейної дисгармонії. Зокрема, «Конструктивне спілкування», «Адаптивність» та «Задоволеність» мають пряму кореляційну залежність із показниками подолання вікової кризи, що підкреслює їхню роль у забезпеченні психологічної стійкості особистості.

Конструктивне спілкування виступає фундаментом стабільності: можливість відкрито обмінюватися емоціями без остраху осуду мінімізує внутрішню напругу респондентів. У період кризи, коли посилюється почуття невпевненості, саме емпатичний діалог допомагає долати негативні емоційні стани. Адаптивність сімейної системи дозволяє гнучко реагувати на вікові виклики (зміна кар'єри, фізичні трансформації), перетворюючи родинне середовище на простір підтримки, а не додаткового стресу. Задоволеність стосунками безпосередньо корелює із самооцінкою: відчуття емоційної безпеки в родині посилює здатність особистості справлятися з життєвими іспитами, тоді як її дефіцит поглиблює кризові переживання.

Таким чином, налагодження конструктивної комунікації та розвиток гнучкості сімейних взаємин є стратегічними ресурсами для нівелювання проявів кризи середнього віку. Покращення цих показників сприяє стабілізації емоційного стану та допомагає респондентам успішно інтегрувати нові сенси у власну життєву траєкторію.

Висновки до 2 розділу

1. Емпіричний аналіз підтвердив стан кризи середнього віку у більшості респондентів. Це виражається у критичному зниженні показників ідентичності (особистісної та гендерної), емоційної стабільності, ресурсів та самооцінки, що зумовлено хворобливим переосмисленням життєвого шляху на цьому етапі.

2. Зафіксовано високу деструктивність родинних стосунків: домінують конфліктність і агресивна комунікація при дефіциті емоційної підтримки, відкритості та задоволеності шлюбом. Постійна напруга й недовіра в таких сім'ях створюють стан хронічного стресу, що блокує спільний розвиток особистостей.

3. Встановлено пряму залежність між якістю сімейної взаємодії та перебігом вікової кризи. Такі чинники, як взаємоповага, адаптивність та конструктивне спілкування, є критичними ресурсами: гармонійні стосунки в родині стають ключовою опорою для стабілізації ідентичності та успішного подолання кризових явищ.

РОЗДІЛ III. ПСИХОКОРЕКЦІЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ТА ОПТИМІЗАЦІЯ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

3.1. Розробка арт-терапевтичного комплексу для нівелювання кризи середнього віку та подолання дисгармонії в сімейних стосунках

Результати емпіричного аналізу, викладені у попередніх підрозділах дослідження, підтвердили наявність симптомів кризи середнього віку у більшості респондентів. Отримані дані стали підґрунтям для розробки та впровадження спеціалізованої арттерапевтичної програми, орієнтованої на нівелювання негативних проявів вікової кризи та стабілізацію психоемоційного стану учасників.

Програма арттерапевтичної корекції кризи середнього віку

Мета програми: активізація процесів самоусвідомлення, рефлексії власних почуттів та внутрішніх переживань, зумовлених кризою середнього віку, за допомогою засобів полімодальної арттерапії. Програма спрямована на фасилітацію пошуку нових життєвих смислів, розв'язання інтрапсихічних конфліктів та формування ефективних стратегій адаптації до вікових трансформацій.

Ключові завдання програми:

1. Експресія переживань. Створення безпечного простору для вираження пригнічених емоцій через візуальні та творчі образи;
2. Трансформація ідентичності. Допомога в переосмисленні особистісних ролей та здобутті нових ціннісних орієнтирів;
3. Ресурсна підтримка. Віднайдення внутрішніх опор для подолання стресу та підвищення життєстійкості.

Арттерапевтична програма з подолання кризи середнього віку передбачає індивідуальну та групову роботу та розрахована на 30 учасників. Програма містить 4 заняття тривалістю 50-60 хвилин.

Таблиця 3.1

Арттерапевтична програма з подолання кризи середнього віку

№	Мета заняття	Назва вправи	Інвентар
1.	Активізує самоусвідомлення та стабілізує емоційний стан, допомагаючи проаналізувати поточне життя та спланувати необхідні зміни.	Мандала «Коло життя»	Аркуш паперу, олівці, лінійка, копірка або циркуль, ножиці, клей, блокнот або щоденник (для рефлексії).
2.	Сприяє інтеграції минулого досвіду з теперішнім, допомагаючи прийняти себе та чіткіше усвідомити актуальні потреби й бажання.	«Лист до молодшої версії себе»	Аркуш паперу, пенал з ручками, олівцями, спокійне місце;
3.	Сприяє самоосмисленню та усвідомленню прагнень через креативну візуалізацію бажаного майбутнього та пошук натхнення.	Колаж «Мрії та цілі»	Аркуш паперу, ножиці, ножиці, журнали, газети, старі фотознімки або друковані матеріали, фломастери та олівці; додаткові прикраси
4.	Допомагає звільнити уяву та актуалізувати миттєві емоції, забезпечуючи психологічне розвантаження й підвищення рівня самосвідомості.	«Техніка вільного малювання»	Аркуш паперу, ножиці, ножиці, журнали, газети, старі фотознімки або друковані матеріали, фломастери та олівці; додаткові прикраси

3.2. Апробація та верифікація результатів арт-терапевтичного впливу на стан сімейних стосунків під час кризи середнього віку

Дієвість програми оцінювалася шляхом зіставлення первинних та повторних замірів у контрольній та експериментальній групах. Кількісні зміни показників психологічної кризи в осіб, які брали участь у арттерапевтичних заняттях, відображено в таблиці 3.2 та на рисунку 3.1.

Таблиця 3.2

Порівняльний аналіз рівнів кризи середнього віку респондентів експериментальної групи до та після впровадження арт-терапевтичних заходів

Показники кризи середнього віку	До	Після	T	P
Соціальна ідентичність	2,1	3,4	3,76*	0,000
Особистісна ідентичність	2	3,5	3,46*	0,000
Професійна ідентичність	3,4	3,0	0,00**	0,687
Культурна ідентичність	2,9	2,7	0,01**	0,586
Гендерна ідентичність	1,7	2,7	2,26*	0,000
Емоційний стан	3,2	5	2,36*	0,001
Адаптація	2,9	2,7	0,01**	0,586
Ресурси особистості	1,6	3,7	2,76*	0,000
Соціальна підтримка	2,9	2,7	0,01**	0,586
Самооцінка	2,2	4	2,41*	0,001

Примітки: * – статистично значущі розбіжності

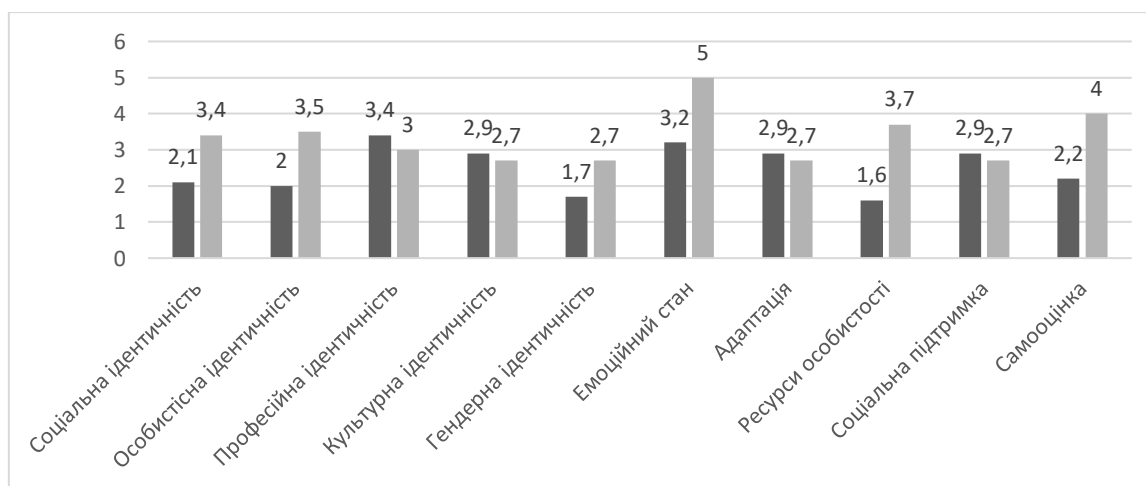


Рис. 2.5. Порівняльний аналіз рівнів кризи середнього віку

Дані табл. 3.2 та рис. 3.1 фіксують позитивну динаміку ключових параметрів психологічної кризи, що підтверджується статистичною значущістю отриманих змін. Зростання рівнів соціальної, особистісної та гендерної ідентичності свідчить про якісну трансформацію самосвідомості учасників: поглиблення розуміння власних цінностей та підвищення соціальної активності. Це сприяє зміцненню впевненості у власних силах та готовності до конструктивних життєвих перетворень.

Позитивні зрушення в емоційному стані та зростання самооцінки доводять ефективність арттерапії як інструменту подолання стресу й формування стійкої самоповаги. Актуалізація особистісних ресурсів свідчить про розвиток дієвих копінг-механізмів, необхідних для продуктивного розв'язання життєвих викликів.

Впроваджена програма стала фундаментом для стабілізації емоційного здоров'я та гармонізації ідентичності респондентів. Учасники опанували практичний інструментарій для подолання вікових криз, що забезпечує внутрішню стійкість та ресурс для подальшого саморозвитку. Кількісні та графічні характеристики трансформації сімейних взаємин в експериментальній групі систематизовано в табл. 3.3 та на рис. 3.2.

Таблиця 3.3

Динаміка показників деструктивності родинних взаємин під впливом впровадженої арттерапевтичної програми

Показники дисгармонії в сімейних стосунках	До	Після	T	P
Емоційна підтримка	2,1	3,4	3,76*	0,000
Відкритість	2	3,5	3,76*	0,000
Повага і прийняття	3,5	4,6	3,66*	0,001
Конфліктність	3,7	1,7	2,26*	0,000
Співпраця	3,2	5	2,36*	0,001
Конструктивне спілкування	2,2	4	2,36*	0,001
Деструктивне спілкування	3,7	1,6	2,76*	0,000
Адаптивність	2,3	3,3	3,16*	0,000
Задоволеність	2,5	3,9	2,76*	0,001

Примітки: * – статистично значущі розбіжності

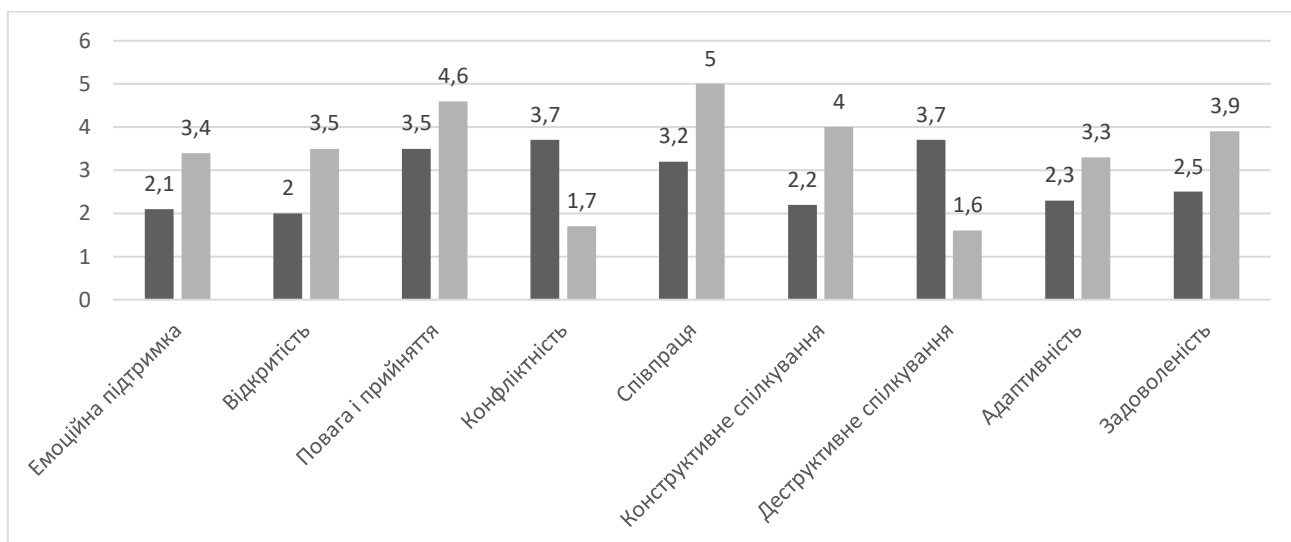


Рис. 3.2. Динаміка показників деструктивності родинних взаємин

Аналіз даних, представлених у табл. 3.3 та на рис. 3.2, свідчить про статистично значущу позитивну динаміку за всіма параметрами сімейної взаємодії. Фіксується суттєве зростання показників емоційної підтримки, відкритості, взаємоповаги, здатності до співпраці та адаптивності. Водночас рівень задоволеності стосунками підвищився на тлі помітного зниження конфліктності та відмови від деструктивних стратегій спілкування.

Отримані результати підтверджують ефективність арттерапевтичної програми у гармонізації внутрішньосімейної атмосфери. Оскільки корекційна робота була першочергово спрямована на нівелювання симптомів кризи середнього віку, позитивні зрушення у стосунках дають підстави стверджувати, що подолання особистісної кризи безпосередньо сприяє оздоровленню сімейної системи. Таким чином, криза середнього віку виступає вагомим детермінуючим чинником сімейної дисгармонії, а її опрацювання є ключем до відновлення міжособистісної злагоди.

Висновки до 3 розділу

Емпіричний аналіз результатів, представлений у попередніх розділах, підтвердив наявність ознак кризи середнього віку у переважної більшості респондентів. Ці дані стали науковим обґрунтуванням для розробки та впровадження спеціалізованої арттерапевтичної програми, спрямованої на нівелювання негативних проявів цього періоду.

Реалізація програми призвела до суттєвого зростання показників соціальної, особистісної та гендерної ідентичності. Позитивна динаміка емоційного стану, актуалізація внутрішніх ресурсів та стабілізація самооцінки свідчать про якісні трансформації у психологічному благополуччі учасників.

Паралельно з особистісними змінами відбулася оптимізація параметрів сімейної взаємодії. Фіксується підвищення рівнів емоційної підтримки, відкритості, взаємоповаги та здатності до конструктивної співпраці. На тлі зростання адаптивності та загальної задоволеності шлюбом спостерігається зниження показників конфліктності та відмова від деструктивних стратегій спілкування.

Враховуючи, що цільовим вектором програми було подолання вікової кризи, отримані результати дають підстави для теоретичного висновку: криза середнього віку є вагомим детермінуючим чинником дисгармонії сімейних стосунків. Відповідно, успішне опрацювання особистісних кризових станів безпосередньо сприяє відновленню та гармонізації родинної системи.

ВИСНОВКИ

Досліджено дискусійність феномену кризи середнього віку. Виявлено вплив освіти, культури та кар'єрного досвіду на її перебіг. Визначено ключові детермінанти (фізичні, сімейні, фінансові зміни) та симптоматику кризи. Сформульовано поняття сімейної дисгармонії та її проявів у подружніх і батьківсько-дитячих стосунках.

Емпірично підтверджено наявність кризи середнього віку у більшості респондентів (низька самооцінка, розмита ідентичність, нестабільний емоційний стан). Зафіксовано високий рівень сімейної дисгармонії, що виражається у домінуванні конфліктності та браку емоційної підтримки.

Встановлено статистично значущі прямі зв'язки між показниками вікової кризи та якістю сімейних стосунків. Доведено, що емоційна підтримка, повага та співпраця в родині є визначальними чинниками успішного подолання кризових явищ особистістю.

На основі виявлених проблем обґрунтовано та впроваджено арттерапевтичну програму, спрямовану на стабілізацію психологічного стану та активізацію внутрішніх ресурсів учасників для подолання кризи.

В результаті реалізації програми зафіксовано позитивну динаміку: зміцнення ідентичності та самооцінки, а також гармонізацію сімейних взаємин (зростання відкритості та співпраці при зниженні конфліктності). Це підтверджує, що опрацювання кризи середнього віку є ключовою умовою подолання сімейної дисгармонії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бек Дж. Когнітивно-поведінкова терапія. Основи та практика. Київ: Науковий Світ. 2023. 460 с.
2. Бондаровська В. В. Стадії розвитку сім'ї. Види сімейних конфліктів. Психологічна допомога сім'ї. Київ : «Шкіл. світ», 2015. 352 с.
3. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної сім'ї. Київ, 2005. С.52-53.
4. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. Правничий вісник Університету "КРОК", 2016. Вип. 24. С. 221–228.
5. Войцеховська О. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. No 2. С. 95–104.
6. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. Полтава, 2013. 172 с.
7. Дмитрієва С. М., Косарева З. П. Долання кризи середнього віку за допомогою арттерапії як чинник особистісного зростання. Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи : матеріали Десятої Міжнародної науково - практичної конференції. Житомир: ЖФ КІБІТ, 2016. С. 64–69.
8. Євдокимова Н.О., Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик. Київ: Педагогічна думка, 2016. 229 с.
9. Життєві кризи особистості : монографія / під. ред. Т.М.Титаренко. Київ : Агрпромвидав України, 1998. 348 с.
10. Захарченко В.Г. Подружні конфлікти та стратегії їх розв'язання в молодих сім'ях . Український соціум, 2004. № 3. С. 48-55.
11. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

12. Кузікова С. Б. Стратегії саморозвитку в життєвій кризі особистості: ресурсний підхід. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: Вид - во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 397–420.
13. Кузнєцов М.А., Хомуленко Т.Б., Фоменко К.І., Шаповалова В.С. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: [колективна монографія] / За ред. С.Д. Максименка, М.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. Книга 2. 540 с.
14. Лясковська І. Психологічні особливості типів переживання кризи середнього віку. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Сер. 12. Психологічні науки*. 2013. Вип. 41 (65). С. 120–129.
15. Максименко С. Д. Особистість як суб'єкт подолання життєвих криз. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: Вид - во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 9–20.
16. Матковська К. А. Гендерні особливості перебігу кризи середини життя. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2023. Вип. 13. С. 69–76.
17. Мороз Р. А. Сімейні наративи як засіб організації сімейної системи та усвідомлення сімейного досвіду. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*, 2014. Вип. 2.12. С. 129-138.
18. Омельченко Л. М. Уявний образ сім'ї як один із факторів сімейної стабільності. *Здоровий спосіб життя: Збірник наукових статей*, 2005. Випуск 5. С.54 - 57.
19. Панасенко Н. М., Войтович М. В. Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том V. Вип. 16. С. 126–135.

20. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. № 9. С. 291–299.
21. Радчук В. М. Організаційно-методичні засади емпіричного дослідження психологічної готовності до шлюбно-сімейних взаємин . *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 17. С. 140-147.
22. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ: Плавник, 2014. 96 с.
23. Шевченко О.Т. Психологія кризових станів. Київ: Здоров'я, 2005. 120 с.
24. Шевченко Н.Ф. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях : навч. посіб. Запоріжжя. Запорізький національний Університет, 2021. 192 с.
25. Шульга Г. Б., Бондар І. А., Даценко Т. С. Особливості емоційної регуляції переживання смисложиттєвої кризи в період юності. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 228–232.
26. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: КСД, 2020. 160 с.
27. Yalom I. The Gift Of Therapy. An Open Letter To A New Generation Of Therapists And Their Patients. New York: Harper Perennial. 2017. 320 p.
28. Paulat U. Medard Boss und die Daseinsanalyse – ein Dialog zwischen Medizin und Philosophie im 20. Jahrhundert. B.: Tectum - Der Wissenschaftsverlag, 2011. 136 с.

АНОТАЦІЯ

Актуальність теми. Криза середнього віку (35–55 років) - це складний етап онтогенезу, що характеризується глибокою екзистенційною переоцінкою досвіду та усвідомленням обмеженості життєвого ресурсу. У цей період найбільш вразливою стає сімейна сфера: внутрішня незадоволеність особистості часто екстерналізується на близьких, руйнуючи емоційну близькість і провокуючи дисгармонію стосунків.

Сучасний контекст (високий темп життя, економічна нестабільність) посилює кризові прояви. Невідповідність між очікуваннями та реальністю породжує відчуття порожнечі, що в родині проявляється через зниження толерантності та конфлікти з дітьми-підлітками. Додатковим бар'єром для взаєморозуміння стають спроби кардинальної зміни кар'єри чи стилю життя, які не завжди знаходять підтримку у партнерів.

Наукове вивчення цієї проблеми необхідне для створення стратегій подолання сімейної деструкції. Підвищення психологічної грамотності та розвиток навичок конструктивного діалогу дозволять трансформувати кризу в ресурс для зміцнення сім'ї. Це є ключовим для стабілізації інституту родини в умовах сучасних соціокультурних викликів.

Мета дослідження. Розкрити теоретичні аспекти та провести емпіричний аналіз впливу кризи середнього віку на виникнення та розвиток дисгармонії в сімейних стосунках.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан наукової розробленості проблеми кризи середнього віку та її ролі у виникненні дисгармонії сімейних стосунків у сучасних психологічних концепціях.
2. Дослідити специфіку проявів кризи середнього віку та встановити фактичний рівень дисгармонії в сімейних стосунках у вибірці респондентів.

3. Емпірично встановити та змістовно інтерпретувати взаємозв'язок між показниками кризи середнього віку та параметрами дисгармонії в сімейних стосунках.

4. Розробити та представити комплексну арт-терапевтичну програму, націлену на нівелювання негативних проявів кризи середнього віку та відновлення гармонії в сімейних взаєминах.

5. Провести апробацію та статистично перевірити результативність впровадженої арт-терапевтичної програми, спрямованої на подолання кризи середнього віку та стабілізацію сімейних стосунків.

Методичне забезпечення дослідження включало комплекс діагностичних інструментів для вивчення параметрів особистісної та соціальної ідентичності, аналізу рівня конфліктності в родині, а також оцінки загальної задоволеності сімейними стосунками

Робота присвячена комплексному аналізу впливу кризи середнього віку на стан сімейної системи та виявленню психологічних закономірностей виникнення міжособистісної дисгармонії в цей період.

У першому розділі здійснено теоретичний огляд проблеми. Сім'я розглядається як динамічна система, що виконує критичні функції соціалізації та емоційної підтримки. Визначено, що криза середнього віку є закономірним етапом онтогенезу, який характеризується інтенсивною рефлексією та переоцінкою життєвих досягнень. З'ясовано, що сімейна дисгармонія в цей період виникає як наслідок екстерналізації внутрішніх особистісних конфліктів на близьке оточення. Систематизовано основні типи деструктивних сімейних моделей та чинники, що призводять до відчуження між партнерами та порушення зв'язків між батьками й дітьми.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження. Констатовано, що для більшості осіб середнього віку характерним є стан психологічної напруги, що виявляється у зниженні самооцінки, розмитості ідентичності та вичерпаності внутрішніх адаптаційних ресурсів. Одночасно зафіксовано високий рівень деструктивності в сімейній комунікації

респондентів: конфліктність та емоційна холодність переважають над підтримкою та взаєморозумінням.

Математико-статистичний аналіз підтвердив гіпотезу про детермінуючу роль вікової кризи у виникненні сімейної дисгармонії. Встановлено, що чим глибшою є особистісна криза, тим вищим є рівень напруженості в родині. Зокрема, виявлено, що дефіцит емоційної підтримки та поваги в сімейному колі позбавляє особистість необхідного ресурсу для подолання вікових викликів, створюючи замкнене коло деструктивної взаємодії.

У третьому розділі обґрунтовано та апробовано корекційний комплекс. На основі арттерапевтичних методів (робота з мандалами, колажування, нарративні техніки) розроблено програму, спрямовану на стабілізацію емоційного стану та відновлення цілісності ідентичності. Результати повторного діагностування свідчать про високу ефективність впроваджених заходів. Учасники експериментальної групи продемонстрували не лише зростання показників самооцінки та життєстійкості, а й суттєву гармонізацію сімейних стосунків: підвищився рівень відкритості, конструктивної співпраці та загальної задоволеності шлюбом при значному зниженні частоти конфліктів.

Загальний висновок роботи підкреслює, що подолання особистісної кризи середнього віку є ключовою умовою відновлення сімейної гармонії. Отримані дані підтверджують ефективність застосування арттерапії як дієвого інструменту для стабілізації емоційної сфери та зміцнення міжособистісних зв'язків у зрілому віці.