

СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК ПІД ЧАС КРИЗИ СЕРЕДЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ: ІМПЛІКАЦІЇ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

LIFE-MEANING ORIENTATIONS IN MEN AND WOMEN DURING MIDLIFE CRISIS AMID WAR: IMPLICATIONS FOR PSYCHOLOGICAL COUNSELING

Період середнього віку є важливим етапом психічного розвитку особистості, що супроводжується глибокою внутрішньою перебудовою, переосмисленням життєвих орієнтирів, оцінкою досягнень та визначенням нових життєвих перспектив. У цьому віці людина часто стикається з кризою ідентичності, професійним вигоранням, емоційним виснаженням і зміною пріоритетів. В умовах повномасштабної війни цей процес ускладнюється посиленням екзистенційної тривоги, втратою звичних орієнтирів, змінами у соціальних і сімейних ролях, нестабільністю, а також загрозами для базових життєвих цінностей, що знижує адаптаційні можливості та викликає потребу в нових ресурсах психологічної стійкості.

У цьому контексті особливої актуальності набуває вивчення смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) як важливого психологічного ресурсу, що дозволяє людині зберігати життєстійкість, відчуття цілеспрямованості й внутрішнього контролю. У статті представлені результати емпіричного дослідження рівня СЖО у чоловіків і жінок віком 35–50 років, які перебувають у кризі середнього віку в умовах збройного конфлікту. Загальна кількість учасників склала 65 осіб (40 жінок та 25 чоловіків). Збір даних здійснювався за допомогою психодіагностичного інструментарію, зокрема, тесту смисложиттєвих орієнтацій Дж. Крамбо і Л. Махолік.

Отримані результати свідчать про статистично значущі гендерні відмінності. Жінки демонструють вищі показники за усіма шкалами СЖО – цілеспрямованість, процес життя, результативність, локус контролю «Я» і «Життя». У чоловіків виявлено нижчий рівень осмисленості життя, проте вони частіше демонструють підвищену агресивність як форму реагування на стрес. Жінки, у свою чергу, частіше проявляють підвищену тривожність, фрустрацію і ригідність. Проведений статистичний аналіз із застосуванням t-критерію Стьюдента підтвердив наявність значущих відмінностей між чоловічою та жіночою вибірками за основними шкалами тесту.

Результати дослідження мають практичне значення для психологічного консультування, психотерапії та соціально-психологічної підтримки осіб середнього віку в умовах війни, зокрема для розвитку стратегій подолання кризи та підвищення стресостійкості.

Ключові слова: смисложиттєві орієнтації, гендерні особливості, криза середнього віку, війна, coping-стратегії, психологічне консультування, стійкість, адаптація.

The middle age period is an important stage of the mental development of the individual, accompanied by a deep internal restructuring, rethinking of life orientations, assessment of achievements and definition of new life prospects. At this age, a person often faces an identity crisis, professional burnout, emotional exhaustion and change of priorities. In conditions of full-scale war, this process is complicated by increased existential anxiety, loss of familiar orientations, changes in social and family roles, instability, as well as threats to basic life values, which reduces adaptive capabilities and causes the need for new resources of psychological stability. In this context, the study of meaningful life orientations (SLO) becomes particularly relevant as an important psychological resource that allows a person to maintain vitality, a sense of purpose and internal control. The article presents the results of an empirical study of the level of LLS in men and women aged 35–50 years who are in a midlife crisis in conditions of armed conflict. The total number of participants was 65 people (40 women and 25 men). Data collection was carried out using psychodiagnostic tools, in particular, the test of meaningful life orientations by J. Crambo and L. Maholic.

The results obtained indicate statistically significant gender differences. Women demonstrate higher indicators on all LLS scales – purposefulness, life process, effectiveness, locus of control "I" and "Life". Men have a lower level of meaningful life, but they more often demonstrate increased aggressiveness as a form of response to stress. Women, in turn, more often show increased anxiety, frustration and rigidity. The statistical analysis using Student's t-test confirmed the presence of significant differences between male and female samples on the main scales of the test.

The results of the study have practical significance for psychological counseling, psychotherapy and socio-psychological support of middle-aged people in war conditions, in particular for the development of strategies for overcoming the crisis and increasing stress resistance.

Key words: life-meaning orientations, gender characteristics, midlife crisis, war, coping strategies, psychological counseling, resilience, adaptation.

УДК 159.942:316.6:355.48-055.1/.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.30>

Лук'янчук Н.В.

к.психол.н., доцент кафедри педагогіки та психології

Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут»

Москаленко Л.С.

к.психол.н., доцент, доцент кафедри педагогіки та психології

Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут»

Манік О.Т.

магістрантка з психології

ПРАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Постановка проблеми. Криза середнього віку є закономірним етапом психічного розвитку особистості, що супроводжується переоцінкою цінностей, життєвих досягнень, відчуттям обмеженості часу, переглядом ідентичності та цілей. У мирні часи цей період часто супроводжується емоційною нестабільністю, екзистенційними

питаннями та пошуком нового сенсу. Проте в умовах війни кризові процеси загострюються: зовнішня невизначеність, втрати, постійна загроза життю, соціально-економічні потрясіння та внутрішнє напруження стають чинниками, що радикально змінюють хід переживання кризи середнього віку.

Мета роботи полягає у емпіричному виявленні осмисленості життя у респондентів, визначивши гендерні розбіжності у показниках цілеспрямованості, задоволеності життям, результативності, локусу контролю (Я і Життя) та аналізі взаємозалежності між смисложиттєвими орієнтаціями та проживанням стресових ситуацій смисложиттєвих орієнтацій чоловіків та жінок у період кризи середнього віку в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення поставленої мети було проведено емпіричне дослідження особливостей смисложиттєвих орієнтацій у чоловіків та жінок в умовах війни, виявлення гендерних відмінностей у психологічних реакціях, адаптаційних механізмах та рівнях соціальної підтримки. У дослідженні взяли участь 65 осіб середнього віку від 35 до 50 років, які проживають у Рівненській області. Серед них 40 жінок, з яких 5 розведених, 5 неодружених, 30 одружених; 25 чоловіків, з яких 5 розведених, 5 неодружених, 15 одружених. Респонденти безпосередньо чи опосередковано переживають наслідки війни. Вибірка формувалася на основі добровільної згоди. Респонденти заповнювали опитувальник в онлайн форматі та під час індивідуальних зустрічей.

Усі учасники були проінформовані про добровільність участі, анонімність даних та можливість відмовитися від дослідження. Важливою складовою була психологічна підтримка респондентів, які могли емоційно відреагувати на зміст опитувальників.

Для отримання комплексних даних використано комбінований підхід у вигляді застосування психодіагностичних методик та спостереження.

Застосовувалися наступні психодіагностичні методики: тест сенсожиттєвих орієнтацій Д. Крамбо та Л. Махолік як оцінка усвідомлення сенсу життя, рівень його осмисленості, цілеспрямованості та задоволеності життям [1].

Проблема осмисленості життя набуває особливого значення в умовах соціальних криз, воєнних конфліктів та нестабільності. Для людей середнього віку (35–50 років) ці обставини можуть значно впливати на переосмислення життєвих цін-

ностей. Зниження відчуття контролю над власним майбутнім та загострення екзистенційної кризи.

На рисунку 1 відображено співвідношення чоловіків та жінок серед респондентів дослідження: жінки – 40 осіб (61,5%), чоловіки – 25 осіб (38,5%). Жінки складають більшість вибірки, що може впливати на загальні результати дослідження, оскільки жіноча перспектива буде більш вираженою. Чоловіки становлять 38,5% опитаних, що теж є суттєвою часткою, але дозволяє лише порівняльний аналіз із домінуванням жіночої вибірки.

Важливо зауважити, що більшість вибірки складають одружені респонденти (69%), що може впливати на їхні життєві орієнтації та рівень осмисленості життя. Для якісного аналізу смисложиттєвих орієнтацій за методом Д. Крамбо та Л. Махолік у чоловіків та жінок середнього віку в умовах війни представимо результати у вигляді діаграми та їх опису. Створений тест сенсожиттєвих орієнтацій є модифікованою версією тесту розробленого Д. Крамбо та Л. Махолік. Методика складається з 20 запитань [1].

Для аналізу отриманих результатів тестування використовується наступні шкали:

1. «Мета в житті» визначає усвідомлення життєвих орієнтирів, що надають життю особистості сенс та перспективи. Високі значення говорять про осмислені чіткі цілі людини та бачення нею свого життя. Низькі значення визначають відсутність чітких цілей та труднощі у визначенні напрямку життя.
2. «Процес життя» вимірює задоволеність людини власним життям на даний момент. Високі значення говорять про повноту та радість на даному відрізку життя. Низькі значення визначають відчуття порожнечі та незадоволення.
3. «Результативність життя» – це усвідомлення людиною сенсу життя через результати та досягнення. Високі значення говорять про важливість досягнутого та усвідомленні результатів своєї праці. Низькі значення визначають те, що власні результати недооцінені.
4. «Локус контролю – Я» визначає суб'єктивне сприйняття впливовості на власне життя, тобто наскільки людина відчуває себе господарем життя



Рис. 1. Співвідношення чоловіків та жінок у дослідженні смислу життєвих орієнтацій

і керує власними діями. Високі значення говорять про впевненість особистості у своїй здатності контролювати життя і приймати рішення. Низькі значення визначають залежність від зовнішніх ситуацій та відчуття безсилля.

5. «Локус контролю – Життя» – сприйняття людиною життя як керованого або залежного від обставин. Цей показник вимірює переконаність індивіда у тому, що його життя під контролем і піддається впливу. Високі значення говорять про те, що життя можливо контролювати та впливати на нього. Низькі значення визначають залежність від непередбачуваностей та відчуття життєвої неорганізованості.

Високі показники опитувальника вказують на високий рівень усвідомленості життя, присутність чітких цілей та задоволення особистісним досвідом.

Низькі показники визначають екзистенційну кризу, невизначеність майбутнього та відсутність життєвого змісту.

Для побудови аналізу з урахуванням конкретних даних вибірки (40 жінок та 25 чоловіків) введемо середні бали за кожною шкалою тесту смисложиттєвих орієнтацій Д. Крамбо та Л. Махолік та представимо результати у вигляді таблиці 1 та рисунку 2.

Таблиця 1

Результати дослідження сенсожиттєвих орієнтацій (Д. Крамбо та Л. Махолік)

Шкала СЖО	Чоловіки (n=25), М	Жінки (n=40), М
Мета в житті	22,5	27,3
Процес життя	20,8	26,1
Результативність життя	18,2	24,7
Локус контролю Я	17,9	22,5
Локус контролю Життя	19,4	23,2

М – середній бал за шкалою.

Стовпчикова діаграма (рис. 2) ілюструє порівняння показників смисложиттєвих орієнтацій у чоловіків та жінок представлених середнім балом за кожною із субшкал. Вона візуально допомагає оцінити те, наскільки різняться життєві орієнтації досліджуваних груп респондентів.

Як бачимо, за всіма шкалами у жінок відносні показники вищі, що свідчить про кращу пристосованість до умов життя та вищу осмисленість власного існування. Чоловіки демонструють нижчий рівень задоволеності життям, ніж жінки, та контролю над подіями, що можна пояснити кризою середнього віку, а також впливом зовнішніх обставин, зокрема, війною та соціально-економічною нестабільністю.

Мета життя – найвищий показник у групі жінок. Це означає, що представниці прекрасної статі більш зосереджені на майбутньому, тоді як чоловіки можуть мати менш визначені життєві орієнтири в умовах розбалансованості. Найнижчі показники в обох групах – «Локус контролю Я». Це говорить, що впевненість впливу на власне життя занижена в умовах такого стресогенного чинника, як війна.

«Процес життя» та «Результативність життя» у чоловіків також нижчі, що може свідчити про емоційне напруження, певні соціальні обмеження на етапі війни та відповідальність за родину.

«Локус контролю – Життя» у жінок вищий, ніж у чоловіків, і це означає більшу схильність жінок вважати керованими події життя, а чоловіки більш залежні від зовнішніх факторів.

Жінки, у яких оранжевий колір вищий у кожній шкалі, відображає їхню менш структуровану систему життєвих орієнтацій. Чоловіки, що позначені зеленим кольором, мають більш розподілені та менш стабільні показники, що пов'язано з більшим емоційним навантаженням.

Для аналізу впливу сімейного статусу ми розглянули середні значення у групах одружених, роз-

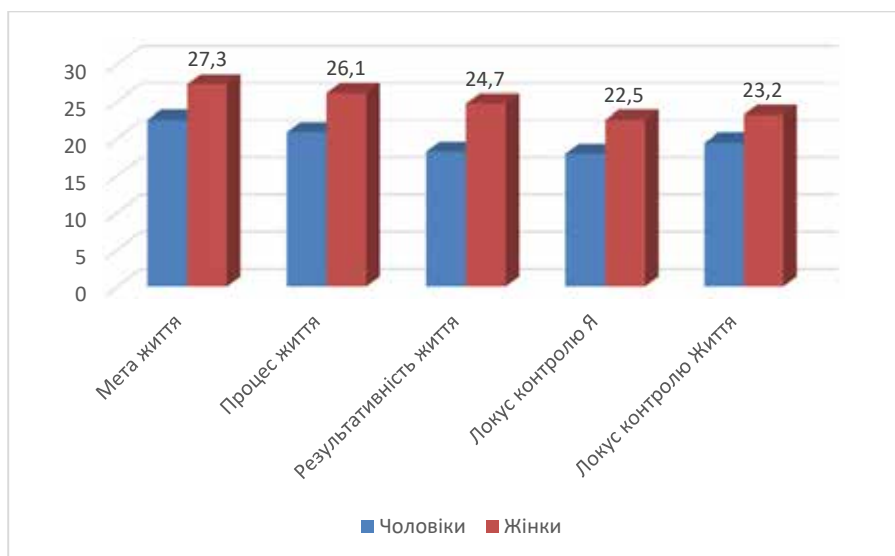


Рис. 2. Показники сенсожиттєвих орієнтацій у чоловіків та жінок

лучених та неодружених респондентів. Результати внесли в таблицю 2 і відобразили у стовпчиковій діаграмі на рисунку 3.

Отже, у респондентів, що маю подружні зв'язки, показники осмисленості життя є найвищими. Це свідчить про те, що сім'ї виступає як фактор соці-

альної стабільності. У розлучених респондентів відповідні показники найнижчі, особливо це помітно у шкалах «Результативність життя» та «Локус контролю Я». Неодружені посідають проміжне положення між групами одружених та розлучених.

Таблиця 2

Аналіз СЖО за сімейним статусом

Шкала СЖО	Одружені	Розлучені	Неодружені
Мета життя	26,1	22,4	23,5
Процес життя	24,5	20,8	21,9
Результативність життя	22,8	18,5	19,6
Локус контролю Я	21,6	17,9	18,8
Локус контролю Життя	22,4	19,1	19,8



Рис. 3. Показники сенсожиттєвих орієнтацій за сімейним статусом

Відобразимо відсотковий розподіл показників смисложиттєвих орієнтацій у чоловіків та жінок за допомогою секторної діаграми на рисунку 4, дані якої (середнє значення для респондентів обох груп) візьмемо з Таблиці 3.

Таблиця 3

Середнє значення СЖО для чоловіків та жінок

Шкала СЖО	Відсоток (%)
Мета життя	79,1
Процес життя	74,2
Результативність життя	67,3
Локус контролю Я	63,9
Локус контролю Життя	67,8

«Мета життя» займає у діаграмі найбільший сегмент (79,1%). Це означає, що респонденти у більшій своїй кількості мають чіткі та осмислені життєві орієнтири, що є важливим для їхньої психологічної витривалості. Серед сегментів найменшим є «Локус контролю – Я» (63,9%) і це говорить,

що впевненість у впливі на власне життя в умовах нестабільності занижена.

«Процес життя» знаходиться на досить високому рівні (74,2%). Отож, досліджувані сприймають своє життя загалом як усвідомлене. Практично однаковими є «Результативність життя» (67,3%) та «Локус контролю – Життя» (67,8%), що вказує на середній рівень задоволеності від життя та впевненості в організованості оточуючого світу.

Оскільки, порівнюються дві незалежні вибірки (чоловіки та жінки), використаємо t-критерій Стюдента для статистичного аналізу. Для цього висунемо наступні гіпотези: 1) між чоловіками та жінками немає статистично значущих відмінностей у рівнях смисложиттєвих орієнтацій; 2) альтернативна гіпотеза – між чоловіками та жінками є статистично значущі відмінності у рівнях СЖО. Дані для аналізу подані у Таблиці 4 та Таблиці 5.

Усі р-рівні менші за 0,05 і це говорить, що відмінності між групами досліджуваних статистично значущі. Найбільшою є різниця між чоловіками та жінками у шкалі «Результативність життя», $t=5,49$. Це озна-



Рис. 4. Середнє значення СЖО для чоловіків та жінок

Таблиця 4

Показники СЖО для чоловіків та жінок

Шкала СЖО	Чоловіки (M_1)	Чоловіки (SD_1)	Жінки (M_2)	Жінки (SD_2)
Мета життя	22,5	4,0	27,3	4,2
Процес життя	20,8	3,8	26,1	4,1
Результативність життя	18,2	4,3	24,7	4,5
Локус контролю Я	17,9	3,9	22,5	4,0
Локус контролю Життя	19,4	4,1	23,2	4,3

$n_1=25$ (чоловіки); $n_2=40$ (жінки)

Таблиця 5

Обчислення та значення для кожної шкали

Шкала СЖО	t-значення	p-рівень	Значущість
Мета життя	4,21	$p<0,001$	Значуща різниця
Процес життя	4,58	$p<0,001$	Значуща різниця
Результативність життя	5,49	$p<0,001$	Значуща різниця
Локус контролю Я	4,24	$p<0,001$	Значуща різниця
Локус контролю Життя	3,58	$p<0,01$	Значуща різниця

чає, що жінки відчувають більшу задоволеність власним життям на відміну від чоловіків. Найменшою, але досить значущою є різниця у шкалі «Локус контролю – Життя», $t=3,58$. Це говорить нам про меншу контрольованість чоловіками обставин життя. Отже, існують статистично значущі відмінності за всіма шкалами СЖО між двома групами респондентів. Вищий рівень життєвої осмисленості, цілеспрямованості та задоволеності життям притаманний жінкам. Чоловіки ж значно менше відчувають над особистим життям контроль і це говорить про присутність кризових переживань. Для психологічної витривалості сенсологічній орієнтації є надзвичайно важливим ресурсом. Вищий показник рівня життєвої осмисленості часто співвідноситься з хорошим емоційним станом. Однак, буває, що навіть з високим рівнем СЖО особистості можуть переживати тривожність, стрес, емоційну та психологічну напругу.

Висновки. Результати дослідження свідчать про наявність відмінностей у структурах життєвого

смыслу за гендерною ознакою. Жінки частіше демонструють орієнтацію на міжособистісні відносини, емоційну наповненість щоденної діяльності та сенс турботи про інших. Чоловіки натомість схильні зосереджуватись на цілепокладанні, контролі та прагненні до професійного або соціального відновлення. В обох групах зафіксована потреба у психологічній підтримці, однак форми та теми звернень до психолога суттєво різняться. Це підтверджує необхідність розробки гендерно-чутливих стратегій консультування у роботі з клієнтами, що переживають середньовікову кризу на тлі війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Крамбо Дж., Махолік Л. (б.р.). *Тест сенсологічних орієнтацій*. Переклад з англійської. НаУКМА. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/bitstreams/58339ac9-fa1a-4601-9ac4-f3bef70b39b1/download>