

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Соціально-психологічні чинники перебігу кризи середнього віку у жінок

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 204
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Булатович Анна Володимирівна 
(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

К.ПСИХОЛ.Н.
(наукова ступінь, вчене звання)

Крайлюк Анна Ігорівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від «_____» червня 2022р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по
батькові)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КРИЗ	6
1.1. Поняття вікової кризи.....	6
1.2. Криза середнього віку.....	10
1.3. Криза середнього віку у жінок.....	15
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕБІГУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЖІНОК.....	23
2.1 Підходи до дослідження кризи середнього віку у жінок.....	23
2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження.....	26
2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	32
Висновки до розділу 2.....	53
РОЗДІЛ 3. РОБОТА ПСИХОЛОГА З КЛІЄНТКАМИ ЖІНКАМИ.....	54
3.1 Підходи до роботи психологів з віковими кризами.....	54
3.2 Програма тренінгу для жінок з віковою кризою.....	60
Висновки до розділу 3.....	64
Висновки.....	65
Список використаних джерел.....	68
Додатки.....	75

ВСТУП

Актуальність. Сучасні психологічні концепції особистості все частіше вказують на загальновікові закономірності в розвитку дорослих людей, на нормативність змін особистості у вікових кризах. Кризи вікового розвитку зазвичай пов'язані не так із зовнішніми чинниками, як із накопиченими внутрішніми протиріччями.

Проблема кризи середнього віку в даний час є предметом дослідження безлічі вчених як психологів, так і дослідників із інших суміжних наукових дисциплін. Криза середнього віку настає раптово, і характеризується тривалим періодом перебігу. Людина у віці 35-45 років досягає свого індивідуального максимуму у професійній діяльності, реалізує модель власної сім'ї, набуває адекватної самооцінки, системи внутрішньої мотивації. Криза середнього віку являє собою переоцінку цінностей, критичний перегляд образу «Я». Людина проходить через період критичної самооцінки та переоцінки того, що було досягнуто у житті до цього часу, аналізу автентичності способу життя: вирішуються проблеми моралі, людина проходить через службове зростання, з'являються ознаки погіршення здоров'я, втрата краси та можливо фізичної форми, відчуження в сім'ї та у відносинах з дітьми, що подорослішали [67].

І.Г. Малкіна-Пих вказує на те, що «стиль проходження життєвих криз, у тому числі нормативних вікових, залежить від структури характеру людини. Кожен характер у своїй структурі містить базовий конфлікт, який багато в чому визначає ставлення людини до дійсності та актуалізує ситуативні проблеми. Тримаючись за сформовану структуру характеру та той компроміс, який був вироблений у ранній життєвій ситуації, людина лише посилює кризу у середині життя» [29, с.34].

Дослідники вважають, що кожна людина проживає період кризи середнього віку по своєму, так як у кожної людини свій характер, різноманітні здібності, кожен носить у собі безліч простих і складних ролей.

Кожна людина має свій внутрішній світ, свої потреби, особистісні цінності, які надають сенсу всьому, з чим людина стикається, формуючи ставлення до них і смислові структури.

Разом з тим, поза увагою науковців залишається питання впливу гендерного фактору на перебіг кризових періодів. А також зрілість це найменш вивчений період онтогенезу, для якого характерний найвищий рівень розвитку духовних, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей людини. Усе сказане актуалізує необхідність більш глибоко аналізу переживання кризи середини життя жінками.

Об'єкт – вікова криза.

Предмет – соціально-психологічні чинники перебігу кризи середнього віку у жінок.

Мета – дослідити соціально-психологічні чинники перебігу кризи середнього віку у жінок.

У відповідності з метою дослідження були поставлені наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз літератури з проблеми дослідження та систематизувати наукові підходи до розуміння вікових криз.
2. Провести емпіричне дослідження особливостей психологічного стану жінок, які переживають кризу середнього віку.
3. За допомогою методів математичної статистики порівняти психологічні особливості жінок, які переживають кризу середнього віку та жінок, які пройшли кризу без психологічних змін.
4. Розробити тренінг психокорекційної програми.

Вибір методів дослідження визначався не тільки поставленими завданнями, але і можливостями їх адаптивного використання у виявленні особливостей перебігу вікової кризи у жінок. Перевагу було віддано взаємодоповнюючим самооцінковим методикам, які найбільш змістовно близькі до завдань дослідження, а саме для вирішення завдань, поставлених у роботі, були використані наступні **методи дослідження**:

- аналіз та узагальнення філософської та соціально-психологічної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів з проблеми дослідження;
- емпіричні (анамнестичне анкетування, тестування);
- статистичні методи обробки експериментальних даних (критерій Колмогорова-Смірнова, непараметричний критерій Манна-Уїтні).

Основні результати дослідження отримані за допомогою наступних психодіагностичних **методик**:

1. Шкала психологічного благополуччя Ріфф К., в адаптації Шевеленкової Т., Фесенко Т.
2. Опитувальник життестійкості Мадді.
3. Методика «Смисложиттєві орієнтації» Леонтьєва Д.О.

Характеристика вибірки: в дослідженні взяли участь 36 респондентів. Всі досліджувані жіночої статі, віком від 38 до 48 років.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з розділів, загальних висновків, 4 додатків, списку використаних джерел (73 найменувань). Робота містить 12 таблиць та 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КРИЗ

1.1. Поняття вікової кризи

Криза є одним із «проявів соціально-психологічної дезадаптації особистості в ситуації втрати або загрози втрати значущої цінності або об'єкту» [14, с.15]. Криза виникає за неможливості подолати перешкоди в досягненні життєво-важливих цілей способами, які сформовані на основі попереднього індивідуального досвіду.

Будь-яка психологічна криза, як нормативна, так і ненормативна, містить у собі як потенційні можливості розвитку, прогресу, і потенційні можливості регресу. Особливістю кризи є те, що в результаті її вирішення особистість може перейти на якісно новий спосіб життєдіяльності те, що служило приводом і причиною для переживання, може перетворитися внаслідок реакції подолання у внутрішній досвід, що регулює подальші принципи та програму життєдіяльності [27, 42, 73].

Перехід від одного (старого) якісного стану до нового якісного стану неможливий без проходження та подолання вікових криз (криз розвитку). Під час стабільних періодів людина накопичує різні вміння і знання. Ці зміни накопичуються повільно і непомітно. До тих пір, поки не настає момент, коли накопичені знання починають суперечити наявним розумінням того, що є що. Криза знаходить своє відображення в поведінці, під час якої відбувається руйнування уявлень людини по багатьом позиціям. Після цього, в посткритичну фазу - на початку стабільного періоду - відбувається формування нової картини, на основі якої людина продовжує будувати своє життя [67].

Отже, за визначенням психологічного словника, вікова криза – це «цілісні зміни особистості, які виникають при зміні стабільних періодів, які відокремлюють один віковий період від іншого» [44, с.116].

Л.С. Виготський розуміє розвиток як : «внутрішньо детермінований, цілеспрямований процес, який протікає не рівномірно, а суперечливо, через виникнення та вирішення внутрішніх конфліктів» [8, с.31]. Тому він звертає увагу на перехідні, або критичні періоди, коли за невеликі проміжки часу в дитини відбуваються такі зміни, які помітні оточуючим. На думку Л.С.Виготського, криза, або критичний період, — «час якісних позитивних змін, результатом яких є перехід особистості на новий, більш високий рівень розвитку. Зміст кризи - це розпад соціальної ситуації розвитку, що склалася, і виникнення нової» [8, с.36].

У зарубіжній психології найбільш поширена епігенетична концепція Е. Еріксона. На його думку, сутністю кожної кризи є «вибір, який людина має зробити. Вибір здійснюється між двома альтернативними варіантами вирішення вікових завдань розвитку. Характер вибору позначається подальшого життя людини: її успішності чи неуспішності. Через кризи та супутні їм вибори відбувається розвиток ідентичності людини» [65, с.148]. Таким чином, криза, за Е. Еріксоном, - це конфлікт протилежних тенденцій, що виникає як наслідок досягнення певного рівня психологічної зрілості та соціальних вимог, які пред'являються індивіду. Він не є деструктивним. Навпаки, Е. Еріксон використовує поняття «криза» в контексті уявлень про розвиток, щоб виділити не загрозу катастрофи, а момент зміни, критичний період підвищеної вразливості та збільшених потенцій, і внаслідок цього онтогенетичне джерело хорошої чи поганої пристосовності.

Слід розуміти, що криза – це не лише зміна психічної діяльності людини, але та її життєві обставини, що виникають у цей період. Навіть народження дитини в певному сенсі є кризою, оскільки обом батькам доводиться змінювати свій звичний спосіб життя і підлаштовувати його під потреби третьої людини. Хоча такі кризи і не можна назвати віковими.

Звичайно, вікова криза не настає рівно в день народження, коли вона має початися. В одних людей вікова криза починається трохи раніше, в інших – трохи згодом. У дітей зазвичай вікові кризи найпомітніші і

виникають протягом плюс-мінус 6 місяців від заданого віку. У дорослих людей вікові кризи можуть тривати дуже довго (кілька років) та починатися плюс-мінус 5 років від заданого віку. При цьому симптоматика вікової кризи у дорослого наростатиме поступово і навіть матиме розмиті характеристики. Межі, що відокремлюють початок і кінець кризи від суміжних періодів, вкрай невиразні [11, 39, 43].

Криза виникає непомітно, дуже важко визначити момент її наступу та закінчення. Різке загострення (кульмінація) спостерігається у середині кризи. У цей час криза досягає апогею. Криза виникає непомітно, зате помітний пік, кульмінаційна точка у його розвитку. В.В. Давидов пропонував розрізняти три фази кризи: докритична (відбуваються малопомітні перебудови в системі діяльності), власне-критична (колишня провідна діяльність втрачає своє значення, відбуваються зміни в особистісних сенсах цієї діяльності) і посткритична (починає набирати сенс новий вид провідної діяльності). Тільки у власне-критичній фазі криза стає очевидною для оточуючих і самої особистості (якщо йдеться про дорослу людину) [67, с.42].

Велика увага ролі криз приділяє Д. Левінсон. Він зазначає, що «життя складається з чергування періодів стабільного стану і періодів зміни. У період стабільного стану різні компоненти життя людини (робота, сім'я, дружні відносини, ідеали) знаходяться в рівновазі між собою. При цьому один-два компоненти є центральними (зазвичай 6-8 років). Період зміни настає, коли людина, що задоволена своїм життям, починає бачити її в новому світлі, тобто розуміє, що одні моменти свого життя вона переоцінювала, а інші - недооцінювала. Вона може усвідомити, що не проявляє свої здібності, не реалізує ідеали. У людини може з'явитися неясне відчуття, що з нею щось не так. І лише коли людина починає розуміти, що їй необхідно змінити щось не в соціальному оточенні, а в собі самому, вона починає будувати нове життя на реальній основі» [27, с.35].

Кожна криза знаменує собою перехід до вищого рівня розвитку (зазвичай) і призводить до того, що поведінку людини дедалі більше починають визначати її досвід, а не зовнішні впливи.

Криза небезпечна тим, що людина може знизити свої вимоги щодо якості свого життя. Навколо неї почнуть з'являтися погані люди, вона починає потрапляти у неприємні історії. Кожна криза знаменується змінами у людині. І не завжди індивід прогресує (розвивається). Нерідкими стають випадки, коли індивід, навпаки, регресує, тобто деградує через свою нездатності адаптуватися до нових умов свого існування.

Людина не розвивається лінійно, вона розвивається ступінчасто, і криза – саме той момент ривка у розвитку, після якого настає період стабілізації, плато. Кризи допомагають особистості зростати, ми не ростемо з доброї волі, самостійно виходити зі стану рівноваги не хочеться, та й, здається, нема чого. Тому психіка залучає наші внутрішні конфлікти. Завдяки кризам людина хоч і нерівномірна, але росте все життя.

І.Г. Малкіна-Пих вказує на те, що «стиль проходження життєвих криз, у тому числі нормативних вікових, залежить від структури характеру людини. Кожен характер у своїй структурі містить базовий конфлікт, який багато в чому визначає ставлення людини до дійсності та актуалізує ситуативні проблеми. Тримаючись за сформовану структуру характеру та той компроміс, який був вироблений у ранній життєвій ситуації, людина лише посилює кризу у середині життя» [29, с.34].

Кожна криза знаменується тим, що людина змушена щось міняти у своєму житті. Це призводить до нестабільності його становища, необхідності долати труднощі і вирішувати завдання. Особистість як би випадає із системи звичних впливів, які ще недавно забезпечували нормальний перебіг її життєдіяльності. Не випадково критичний період називають віком "підвищеної вразливості".

1.2 Криза середнього віку

До середини життя людина накопичує великий життєвий і професійний досвід, відносини з дітьми, що виростили, переходять у нову якість, старим батькам потрібно більше уваги і допомоги.

Відбуваються закономірні фізіологічні зміни, у багатьох починають виникати проблеми зі здоров'ям. Однак це не відбивається на функціонуванні когнітивної сфери людини, не знижує її працездатність, дозволяючи зберігати трудову та творчу активність.

У цей період свого життя людина має великі знання, вміння оцінювати події та інформацію в більш широкому контексті і здатність справлятися з невизначеністю, ефективність її мислення вище, ніж у молодій людині.

Середній вік – це найактивніший, працездатний стан людини, розквіт її розумової продуктивності. Це час, коли людина може знайти у собі сили задля досягнення значущості у суспільстві, у ній, у власних очах з допомогою відновлення кордонів свого «Я», з допомогою повернення сенсу свого життя, з допомогою усвідомлення своєї екзистенційності [43].

У цьому віці загострюються такі потреби як реалізація свого творчого потенціалу, необхідність передати щось наступному поколінню, коригування діяльності, турбота про збереження близьких відносин із рідними та друзями, підготовка до спокійного та забезпеченого життя в старості [1, 32].

У цьому сукупність переживань людини у віці протікає нерівномірно. Одна з особливостей періоду середнього віку – крайній суб'єктивізм людини. У цей період люди часто відчують депресію та почуття самотності [3].

Актуалізуються всі базові екзистенційні проблеми (смерть, ізоляція, втрата смислів), різко загострюється потреба знайти своє призначення та самореалізуватися та виникає ряд специфічних соціально-психологічних проблем (соціальна самота, дезадаптація, повна зміна цінностей, зміна соціального статусу), апатія, тривожність, депресія [7].

У переважної більшості людей перехід у середній вік проходить непомітно і плавно. Криза середини життя загрожує насамперед тим, хто схильний уникати самоаналізу та використовує захисний механізм заперечення, намагаючись не помічати змін, що відбуваються у його організмі та його життя.

Криза середнього віку - це період тривалої емоційної пригніченості, яка виникає як наслідок переоцінки життєвого досвіду. Це перехід на новий рівень, час для прийняття рішень та зміни частини своїх поглядів та переконань. Це особливий напружений момент у житті, після якого вже ніколи все не стане так, як раніше [46].

Криза середнього віку небезпечніша за дитячі кризи тим, що людина залишається зі своїми проблемами віч-на-віч. Не дарма цей період фіксується сплеск самогубств, деградацій (алкоголізм) [39].

Нерозв'язані проблеми попередніх криз, відлуння незакінченого бунтарства, на якийсь час «притихлі», знову обрушуються на людину. Якщо свого часу підліток не зміг звільнитися з-під батьківського впливу, повстати проти життєвого укладу, що нав'язується ними, тоді в середньому віці раптом його осяює, що живе і діє він досі за чужими правилами. І виникає природне бажання пошуку себе, власного шляху. Цей період передбачає масштабну та остаточну переоцінку власних цінностей (криза ідентичності) [73].

Найнебезпечніше у всьому цьому те, що більшість розумних і освічених людей до кризи навіть не підозрюють про можливість таких змін. Вони вступають у другу половину життя зовсім невідготовленими.

Криза середнього віку пов'язана з внутрішньою проблемою, яка характеризується втратою сенсу життя. Людина впадає у такий стан, у якому його особистість перестає функціонувати так, як раніше. Звичні моделі поведінки перестають працювати і приносили задоволення.

Людина виявляє, що багато вона вже не може змінити у своєму житті, у собі: сім'ю, професію, звичний спосіб життя. Самореалізувавши себе в період молодості, людина раптом усвідомлює, що, по суті, стоїть перед тим самим

завданням - пошуку, самовизначення в нових обставинах життя, з урахуванням реальних можливостей (у тому числі обмежень, які раніше не були помічені).

В цей період вже може спостерігатися велика інтровертованість. У багатьох відбувається втрата раніше сформованих дружніх зв'язків, тоді як нові контакти та стосунки носять більше ділового характеру.

На думку К. Юнга, сутність цієї кризи – «зустріч людини зі своїм несвідомим. Але для того, щоб людина могла зустрітися зі своєю несвідомою стороною, вона повинна здійснити перехід від екстенсивної позиції до інтенсивної, від прагнення розширити та завоювати життєвий простір – до концентрації уваги на своїй самоті. Тоді друга половина життя послужить задля досягнення мудрості, кульмінації творчості, а не неврозу і розпачу» [71, с.108].

Е. Фром говорив про екзистенційну кризу таке. «Коли порушені зв'язки, що давали людині впевненість, коли індивід протистоїть світові навколо себе як чомусь зовсім чужому, коли йому необхідно подолати нестерпне почуття безсилля та самотності, перед ним відкриваються два шляхи. Один шлях веде його до «позитивної» свободи; він може спонтанно зв'язати себе зі світом через любов і працю, через справжнє прояв своїх чуттєвих, інтелектуальних та емоційних здібностей; таким чином, він може знову набути єдності з людьми, зі світом і із самим собою, не відмовляючись при цьому від незалежності та цілісності свого власного «я» [61, с.104].

Інший шлях – це шлях назад: «відмова людини від свободи у спробі подолати свою самотність, усунувши розрив, що виник між його особистістю та навколишнім світом. Цей другий шлях ніколи не повертає людину в органічну єдність зі світом, в якому вона перебувала раніше, поки не стала «індивідом», – адже її відокремленість вже незворотна, – це просто втеча з нестерпної ситуації, в якій вона не може далі жити. Індивід виявляється «вільним» у негативному сенсі, тобто самотнім і стоять перед лицем чужого та ворожого світу» [61, с.105].

М. Пек звертає увагу на болючість переходу від однієї життєвої стадії до іншої. Причину цього він бачить у складності розлучення з виношеними ідеями, звичними методами роботи, ракурсами, з яких звично дивитися на світ. Багато людей, на думку М. Пека «не хочуть або не здатні витримати душевний біль, пов'язаний з процесом відмови від того, що вони переросли. Тому вони чіпляються за старі стереотипи мислення та поведінки, відмовляючись вирішувати кризу» [2, с.15].

Проблема вибору вирішується формуванням ціннісної свідомості – механізму, який позбавляє людини болісної необхідності постійних виборів, від сумнівів і коливань, від нескінченного зважування всіх «за» і «проти», що робить вибір автоматичним. З роками в людини виробляються певні погляди, які називають «принципами», а насправді – переконаністю, що «це правильно» і «так має бути». Розчарування у своїх (тобто засвоєних) переконаннях може спричинити потрясіння [35].

Криза середнього віку містить три етапи зміни особистості, що проілюстровано на рис.1.1. [40].

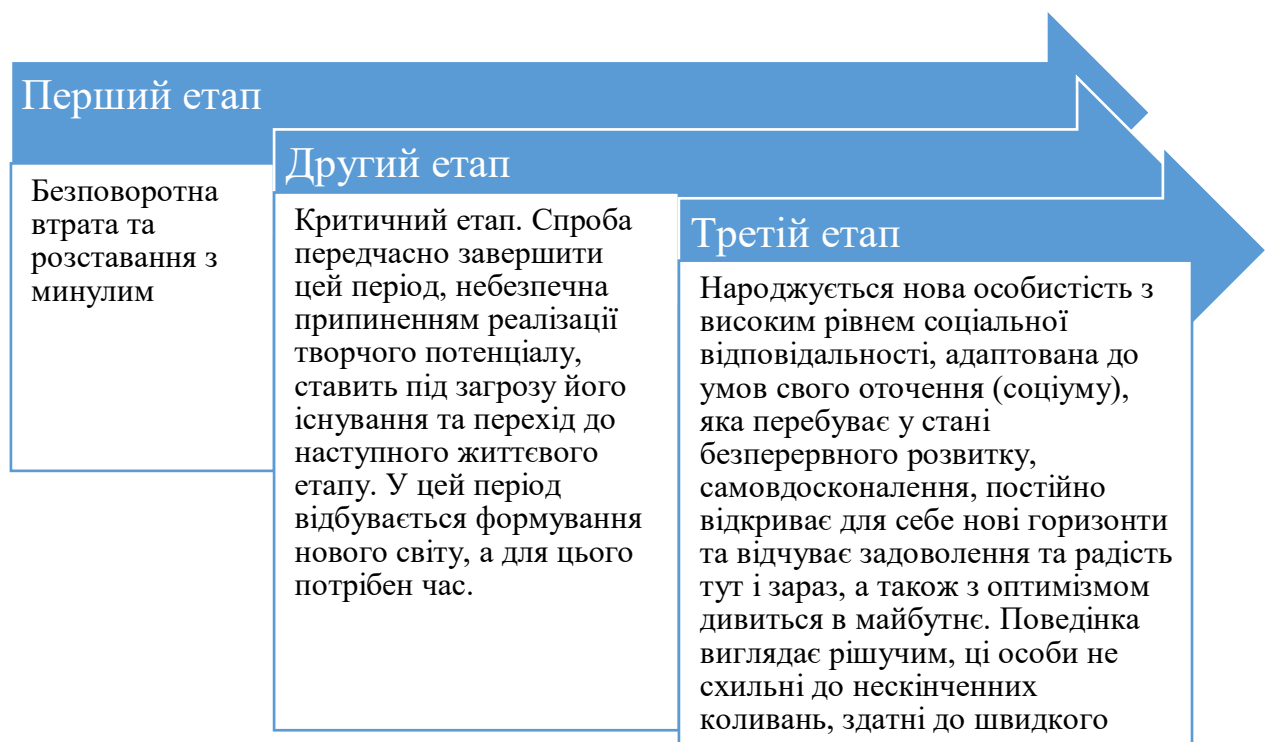


Рис.1.1 Етапи кризи середнього віку

Криза триває кілька місяців, при несприятливому збігу обставин, розтягуючись до року або навіть двох років. Значні зрушення у розвитку, особистість різко змінюється у багатьох своїх рисах. Розвиток може прийняти у цей час катастрофічний характер. Криза починається і завершується непомітно, її межі розмиті, невиразні. Загострення настає у середині періоду [32].

Існує достатня кількість досліджень, що показують взаємозв'язок особливостей перебігу кризи та таких особистісно-психологічних факторів, як демографічні дані, специфіка взаємин з оточуючими, ціннісні орієнтації, наявність мети, структура характеру, механізми захисту та рівень тривожності. Результати, отримані під час даних досліджень, дозволяють констатувати, що криза середнього віку буде протікати важче у людей, які мають такі особливості: відсутність емоційно-насиченого життя, наявність пасивної життєвої позиції, відсутність цілей та планів на майбутнє, слабка просоціальна активність за загальної спрямованості на корисну діяльність, порушення взаємодій з іншими: нестача контактів або слабе збереження автономії, схильність до негативного мислення, відсутність готовності до особистісних та соціальних змін, наявність міцної системи механізмів захисту, що не дозволяє усвідомити проблему та вийти на осмислений рівень реагування за допомогою довільних копінг-стратегій, низькі показники самооцінки, надмірний рівень нейротичності.

Таким чином, залежно від того, на що людина більше орієнтується в житті – на отримання задоволень або на самовдосконалення та особистісне зростання, залежатиме її реагування на проблеми, що виникли, на психологічну кризу.

1.3 Криза середнього віку у жінок

В становленні особистості, розрізняють кризи, такі як вікові або нормативні, тобто ці кризи потрібні для розвитку особистості. Вони характеризуються змінами якісними, тобто - змінами ролей, які виконує людина в житті, наприклад у навчанні, праці, в колективі, сім'ї, тобто зміни ролей, яких потребує її діяльність, та життєвий устрій [5,с.258].

Находячись в середньому віці внутрішній стан жінки може бути суперечливим. Будучи задоволеною в сімейному житті, в кар'єрі чи у творчості, вона починає задумуватись над проблемами смерті, час збігає надто швидко. Події значні такі як – смерть близьких, зміна сфери роботи, розлучення, змушує життя своє передивитись, та змінити ставлення до ситуацій та подій, адже життя має свій кінець. Цей період до середини життя є періодом важкої або помірної кризи [4,с.311]. Її характеристикою є відстань між мрією та життєвими цілями людини і основне, це те, який на сьогодні стан речей. Мрії часто є нереалістичними, іноді фантастичними, То розбіжності з дійсністю можуть бути емоційно-негативні. Людина усвідомлює, що час спливає, тому це розходження між дійсністю і мріями проявляється для неї різко. Інколи середній вік сприймається людиною як етап життя, коли надії руйнуються, бо можливості виглядають як втрачені.

Життя вносить свої корективи у плани людини, час йде вперед і людині здається, що все заплановане, їй не вдається виповнити, тому вона прагне перебудуватись [5,с.260].

Кризою середини життя є усвідомлення того, що половина шляху вже пройдено, попереду наближення старості. Найбільше схильні і визнають свій стан важким, з цієї причини чоловіки та жінки у віці 40-55 років. Розрив між реальністю і очікуванням може стати причиною невротичної тривоги. Так як переживання напруги від розриву нестерпне, жінка може удаватись до

викривлення реальності. Якщо професійна діяльність приносить задоволення, не суперечить з дійсністю прагнення, а навпаки є засобом творчості, тріщина затягується, бо у людини очікування і реальність у відповідності по відношенню один до одного і це є надійним способом подолати невротичну тривогу [6,с.146].

Серед жінок середнього віку є тенденція до зростання ригідності до сприйняття нових ідей, поглядів і дій. Зашореність цю можна подолати новими перспективами у діяльності, інтересом до непізнаного, ця тенденція призведе до нетерпимості та фанатизму у поведінці, що вилватиметься у конфлікти як у роботі, так і в сімейних відносинах (установки, якщо вони жорсткі можуть призвести до помилок і до нездатності творчо вирішувати питання).

У період ранньої дорослості люди у професійній галузі стають більш ствердженими, при переході до середнього віку вони по іншому оцінюють свою роботу. Багато людей задоволені своїм професійним вибором, інша частина розчарувалась у роботі, втратила її, або не досягнула тих професійних цілей на які сподівалась від цього усвідомлення людина може відчувати занепад духу. Інші можуть перебудувати свою систему цінностей та пріоритетів і не тільки у сфері професійної діяльності. Наприклад, дехто у середині життя вирішує приділяти більше уваги відносинам з оточуючими чи з близькими людьми.

Незначна частина жінок середнього віку прагне змінити свою професійну діяльність, це може бути у випадку, коли вони не до кінця реалізують себе, або цінності і цілі вже змінились на середині віку. Такі зміни можуть викликати тривогу, в деяких випадках навіть стрес, якщо під натиском потрібно міняти роботу, або кар'єра не є такою, яку людина розраховувала. Втрата місця роботи в середині життя проходить в переживаннях та в деяких випадках в горі (коли людина не може знайти собі одразу, якусь іншу

діяльність) Ще одна категорія жінок, які дуже віддані професійній діяльності, про них можуть сказати – вони «згорають» на роботі. [59, с.126].

Жінки середнього віку часто є ланкою що постає між молодим та старшим поколінням, тобто між своїми батьками, та своїми дітьми. Так як батьки стають залежними від своїх дітей, то і головними (вирішення сімейних проблем, фінансових справ) стають вони. Батьки потребують піклування це і мають робити дорослі діти, підтримувати традиції сім'ї, та стосунки з членами родини. [59, с.127].

Змінюються стосунки зі своїми дітьми, у жінок середнього віку. Діти вирости і повинні піти у самостійне життя. В нормі батьки мають позитивно відноситись до змін та надання більшої свободи дітям, але є випадки коли сім'я не може з цим змиритись і тривожиться надмірно коли діти прагнуть від'єднуватись від родини. Батькам може здаватись, що їх ігнорують та недооцінюють. Між дітьми та дорослими мають виникнути відносини на взаємній рівності, вони можуть розвинути з часом, коли дві сторони прагнуть цього [32, с.95].

Є загальні тенденції в реакціях жінок на кризу. Часто жінки визначають себе у рамках сімейних стосунків, а ніж у професійній діяльності. В цей період від ранньої до пізньої дорослості домогосподарки, які бачуть себе лише в ролі господині й матері, частіше вражає синдром «домогосподарки»: вони мають низьку самооцінку, переживають тривожні та стани, відчувають самотність, та залежність від чоловіка. Домогосподарки особливо тривожні надто сором'язливі, можуть побоюватись звичайних буденних речей. Відчувають невпевненість, хвилюються, що вони чогось не знають, не справляться з чимось, хвилюються хто про них що подумає. Це провокує невдоволеність собою на хронічному рівні. Задоволеність життям, у жінок які складають професійну кар'єру вища, а ніж у домогосподарок. Хоча і вони відчувають внутрішні протиріччя між професійною кар'єрою та роллю матері і дружини [21,с.58].

Для жінки у середньому віці, симптоми кризи збігаються з дорослішанням дітей, тому що діти вже не так потребують турботи, як раніше. Інколи прояв кризи може бути пов'язаний з професійною діяльністю, коли роботодавець надає перевагу молодим фахівцям.

Психологи сходяться на думці, що люди, які найбільше страждають від цієї недуги, переживали почуття незадоволеності вже давно. Криза може переноситись особливо важко, якщо у людини був нещасливий шлюб або є невдоволеність своєю роботою. Це невдоволення накопичується, а криза може стати поштовхом до затяжної депресії.

Переживання, пов'язані кризою середнього віку, роблять жінку дуже вразливою до пережитого минулого. Часто, жінкою саме в цей проміжок життя минулому надається невинувато велике значення, а реальне сьогодення знецінюється нею. «Іноді доводиться спостерігати 40-річних жінок, які раптом починають вести себе як підлітки (надлишок косметики, неумисні прикраси, дивакуватий одяг та манери). За цими фактами є страх перед реальністю, переживання минулого як надцінного» [12]. Такій жінці з роками чинити опір минулому все важче, виникає спокуса «піти в нього», шукати молодість, що вже минула. В цьому віці жінка найбільш гостро усвідомлює, що у неї обмежені можливості зустріти достойну пару, створити сім'ю, завести дітей, якщо цього не сталося раніше.

Всі жінки після 40 діляться на дві категорії [69, с.71-73]:

1) упевнені в собі (знають собі ціну, вони стають щасливими - адже можуть та вміють приймати своє життя таким, яким воно є і відчують задоволення від проживання);

2) недостатньо висока самооцінка (як тільки їм виповнюється 40, починають страшно соромитися всього: свого тіла, віку, зморшок, вчинків, бажань, снів, навіть власного сміху. Міркують вони наприклад так: «Я доросла жінка, і мені непристойно наприклад (надіти коротку спідницю, дивитись це кіно, ходити ці заклади, думати саме так і тощо)». Так виникає

емоційний затиск, і «старість» дійсно приходить набагато раніше, ніж її очікують.

У період кризи середини життя у жінок зі стабільною кар'єрою порівняно з жінками з неуспішною кар'єрою вищий рівень самореалізації за такими показниками як гнучкість поведінки, реактивна чутливість, прийняття себе, цілісність, прийняття агресії, ніж у жінок із коректованою кар'єрою. Вони більше визнають цінність самоактуалізації та здатні до інтимних контактів. Жінкам зі стабільною кар'єрою вдається виявляти незалежність від думки інших людей та чужих очікувань і не зазнавати соціального тиску при проходженні кризи середнього віку [32].

Під час кризи середнього віку в жінок порушується взаємозв'язок між її життєвими орієнтаціями та самоактуалізацією. Жінка стає більш чутливою, витонченою, тривожною, стурбованою, схильною до почуття провини. Вона здатна до приниження власної компетентності та здібностей. Аналіз значних відмінностей показав, що порівняно з жінкою до кризи середини життя вона стає більш серйозною, обережною, стурбованою своїм майбутнім, песимістичною [12].

Психологи стверджують, що криза середнього віку притаманна як для чоловіків, так і для жінок. В суспільстві прийнято говорити про кризу у чоловіків. Існують версії, чому в цьому питанні кризи більше уваги приділяється саме чоловікам, це про те, що у них криза проходить гостріше і важче. Вона тягне за собою більше соціальних наслідків. Вважається що жінки переживають цей етап з меншими втратами в силу своїх природніх особливостей.

З чоловіком відбуваються ті ж зміни, що і з жінкою. До кінця періоду зрілості він повинен переосмислити своє місце у житті, йдуть і фізіологічні зміни в організмі, можуть відчуватись сильний вплив переживань.

Один з великих чоловічих страхів може бути пов'язаний з інстинктом самозбереження. Вони бояться захворіти або потрапити, наприклад, в автокатастрофу, результатом чого стануть обмеження. [72].

Симптомів кризи середнього віку багато, хоча людина, яка зіткнулися з цією проблемою, може не знайти у себе ні одного з них: байдуже відноситись до роботи, та оточення, зниження розумової активності, пристрасть до спиртного, агресивність, безсоння, іпохондрії, погіршення пам'яті.

Криза середнього віку може бути зв'язана з конкретною подією, або з рядом подій. Поштовхом може бути усвідомлення та незадоволення своєю зовнішністю. Надмірна вага, сивина, зморшки можуть реально вплинути на самооцінку та внутрішній стан людини, особливо жінки. Це веде до розчарування та внутрішніх переживань, та впливає на її самооцінку. Гормональні зміни також можуть впливати на кризу. Багато хто вважає, що менопауза визначає закінчення молодості, через те, можуть відчувати пригнічення. Тільки зрозумівши та усвідомивши значення «роздоріжжя», на яке впливає криза в тому числі, особистість вибирає для себе шлях: чи я буду страждати та жаліти себе, чи можу я в цій ситуації створити своє майбутнє і насолоджуватись життям.

Людині не потрібно фокусуватись на тому, на що вона не може впливати. Слід дивитись на це так як на нові можливості, як на новий етап життя, як шанс прийняти нові рішення, щоб мати більше свободи, та не витратити час даремно.

Як вихід, можна слідкувати за своїм тілом, це поверне хоч якийсь контроль людині, змінити режим харчування, намагатись їсти природню їжу. Важлива фізична активність, наприклад ходьба поповнить запас ендорфіну – гормону щастя. Це вплине на життєвий ритм і дасть можливість почуватись позитивно. Слід звернути увагу і переглянути шкідливі звички – паління, споживання алкоголю та жирної їжі. Можливо споживати вітаміни для кращого самопочуття.

Людині потрібно прийняти те, що проходять зміни як внутрішні, так і зовнішні, але ці зміни, можуть привести до кращого життя і самовідчуття. Особистості находячись в середньому віці треба усвідомити те, що ще багато часу в неї, щоб доцільно та плідно використовувати його. Намагатись радіти життю, використовувати накопичений досвід на благо рідних людей та у професійному розвитку.

Висновки до розділу 1

Вікові кризи - це сукупність перехідних етапів від одного вікового періоду до іншого, що супроводжується системним перетворенням у сфері соціальних стосунків, свідомості та діяльності. Ці кризи називають нормативними, оскільки вони супроводжують людину протягом життя, є закономірними і не пов'язані з несподіваними подіями і впливами. В період вікової кризи кризи особистість як відкрита система, яка стає нестійкою, навіть на слабкі подразники відповідає сильними реакціями, що може привести до непрогнозованих ефектів.

В окремих людей в дорослому віці буває ще одна, «позапланова» криза, що виникає всередині цього періоду. Це так звана криза 40 років або криза середнього віку. Воно відбувається тоді, коли криза тридцяти років не призведе до належного рішення екзистенціальних проблем.

Криза 40 років – це криза самооцінки: аналізується автентичність життя; підіймаються проблеми моралі; людина може відчувати незадоволеність шлюбними відносинами, тривожитись на рахунок дітей, які покидають будинок і невдоволенням професійною кар'єрою. Людина може гостро відчувати незадоволеність життям, розходження між життєвими планами та його реалізацією.

Криза середнього віку також пов'язана з страхом старіння усвідомлення те, що досягнуто іноді значно менше, ніж передбачалося, і є недовгим пікових періодом, який супроводжується поступовим зменшенням фізичної сили та гостроти розуму. Людині властива перебільшена занепокоєність власним існуванням й рівнішими стосунками з оточуючими.

Форма, тривалість та гострота вікової кризи значно відрізняються у кожної особистості та залежить від індивідуальних особливостей індивіда, соціальних та макросоціальних умов життя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕБІГУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЖІНОК

2.1. Підходи до дослідження кризи середнього віку у жінок

На жаль, сучасні дослідники-психологи недостатньо звертають свою увагу на проблематику кризи середнього віку, зокрема особливості її впливу на психологію жінки. Даний факт підтверджується скудністю сучасних наукових досліджень присвяченій даній тематиці. Проаналізуємо найбільш свіжі публікації досліджень кризи середнього віку.

В дослідженні Алферової М. О. 2014 р. «Психологічний аналіз проживання особистістю періоду середини життя» взяло участь 127 осіб, з них 86 осіб – жінки, 41 особа – чоловіки. Дослідження показало, що «можна виділити чотири варіанти проживання періоду середини життя (зрілий самоактуалізується; повсякденно-життєвий; інволюційний; конфліктний), які визначаються способами реагування в проблемних ситуаціях, змістом та рівнем смисложиттєвих орієнтацій, рівнем самоактуалізації та самовідносини» [3, с.48].

Деструктивний характер проживання періоду середини життя характеризує екстернальний локус контролю, орієнтація більшою мірою на інших, негативна тимчасова перспектива, негативне самовідношення, з яскраво вираженою внутрішньою конфліктністю та самозвинуваченням, негативна сенсожиттєва орієнтація, низька особистісна зрілість, нерозвиненість самоактуалізації; переживання нікчемності свого буття, втрата орієнтації у професійній сфері, сімейних відносинах, у громадському житті (аж до маргінальності); негативний настрій на свій вік, незадоволеність своєю зовнішністю, фізичними даними, своїм здоров'ям; минуле оцінюється як світле, позитивне [3].

В 2014 р. Т.Ф. Кулікова в дослідженні «Психологічний зміст кризи середини життя працюючої жінки» в якості емпіричних методів використовувала метод спостереження, бесіди, а також конкретні психодіагностичні методики: методика «Кризи розвитку» Л.Г.Петрявської, опитувальник особистісної орієнтації (ЛіО) модифікований варіант опитувальника особистісних орієнтацій Д.А. Леонтьєва, 16 факторний тест Кеттелла, коротка форма «Опитувальника особистісної орієнтації» Джоунса та Крендалла [23].

В результаті дослідження психологічних особливостей кризи середини життя працюючої жінки були отримані дані про те, що найбільша кількість криз, які переживає особистість потрапляє в інтервал від 35 до 44, який відповідає періоду кризи середини життя, що підтверджує кризовий характер цього періоду.

Жінка під час кризи середини життя демонструє знижений рівень самореалізації і характеризується невмінням жити «Тут і зараз», виявляє залежність від думки інших і чужих очікувань, тобто піддається соціальному тиску. Рівень самореалізації жінок у цей період значимо нижчий порівняно з докризовим періодом, особливо за такими показниками як цінність самоактуалізації, чуйність до почуттів інших, визнання своєї агресії та допустимості її прояву [23].

Т.Ф. Кулікова встановила, що особистість цьому етапі життєвого шляху зайнята переосмисленням свого життя (цілей, процесу, результатів) більше, ніж самореалізацією. Таким чином, криза середини життя пов'язана з внутрішньою роботою, зі зниженням спрямованості та здатності бути самоактуалізованою. Енергія особистості, її активність «іде» у внутрішній план: на пошук та підтримання нового сенсу життя. Під час дослідження було виявлено, що «у період кризи середини життя в жінок порушується взаємозв'язок між сенсожиттєвими орієнтаціями особистості та самоактуалізацією, що говорить на наш погляд про порушення цілісності особистості» [23, с.87].

Долгова В. І. та Тимофєєва І. В. для свого дослідження Я-концепції жінок у період проживання кризи середнього віку (2016 р.) застосовували такі психодіагностичні методики: опитувальник самооцінки психічних станів Г. Айзенка, методику САН (самопочуття, активність, настрій) В.А. Доскіна, Н.А. Лаврент'єва, М.П. Мірошнікова та визначення самооцінки за методикою С.А. Будассі. Вибірку склали 24 жінки віком від 36 до 52 років, відсоток розлучених та заміжніх жінок була у рівних кількостях, жінки виховували одного або двох дітей. В результаті констатуючого експерименту було виявлено 42% жінок з низькими показниками самооцінки та самопочуття, активності та настрою. Ці досліджувані потребували психологічної допомоги [12].

2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження

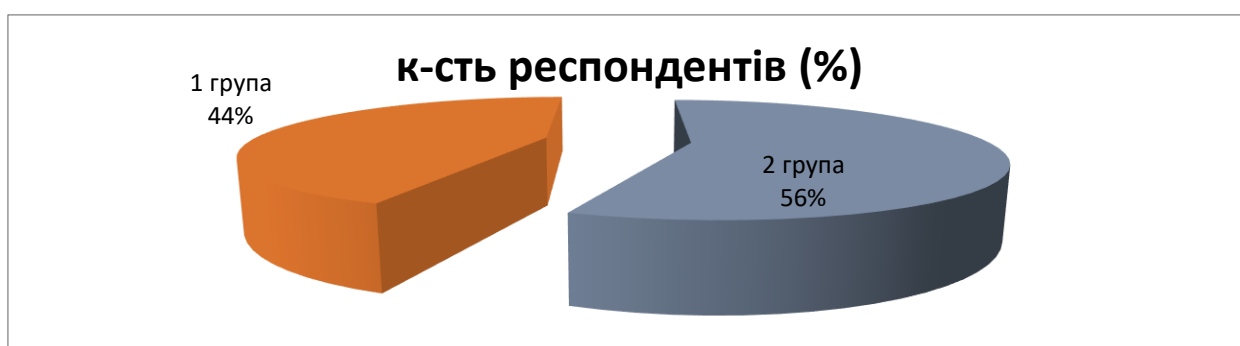
Дослідження особливостей перебігу кризи середнього віку у жінок охоплювало декілька етапів, а саме:

✓ на першому етапі - підготовчому - вивчалася розробленість проблеми у вітчизняній і зарубіжній психології, формувалася понятійний апарат, визначалися методи і методики дослідження психологічного стану осіб зрілого віку, що переживають кризу середнього віку;

✓ на другому етапі - проводилося комплексне дослідження особистісних змін жінок, що переживають кризу середнього віку.

✓ на третьому етапі - аналітико-узагальнюючому - здійснювався кількісний та якісний аналіз результатів експериментальної роботи; систематизувалися й уточнювалися основні положення.

В дослідженні психологічних змін особистості жінок, які переживають кризу середнього віку взяло участь 36 осіб. Вік досліджуваних в межах від 38 до 48 років, вибірка складалася з респондентів жіночої статі. До 1 групи досліджуваних у кількості 16 осіб увійшли респонденти, у яких під час анкетування були виявлені ознаки переживання кризи середнього віку, натомість другу групу складають жінки, які не відчували впливу вікової кризи (20 осіб). Розподіл респондентів відносно приналежності до групи дослідження проілюстровано на рис.2.1.



Примітка: 1 група – жінки, що переживають вікову кризу, 2 група - жінки, які не відчували впливу кризи середнього віку.

Рис.2.1 Розподіл респондентів за приналежністю до групи

Оскільки респондентів одночасно зібрати в одному місці було неможливо, то було вирішено досліджувати особистісні зміни жінок середнього віку індивідуально. Респонденти, які знаходились територіально неподалік були продіагностовані при присутності та безпосередньому керівництві експериментатора. Натомість респонденти, котрі проживають територіально віддалено протестовані завдяки сучасним інтернет-технологіям (рис.2.2).

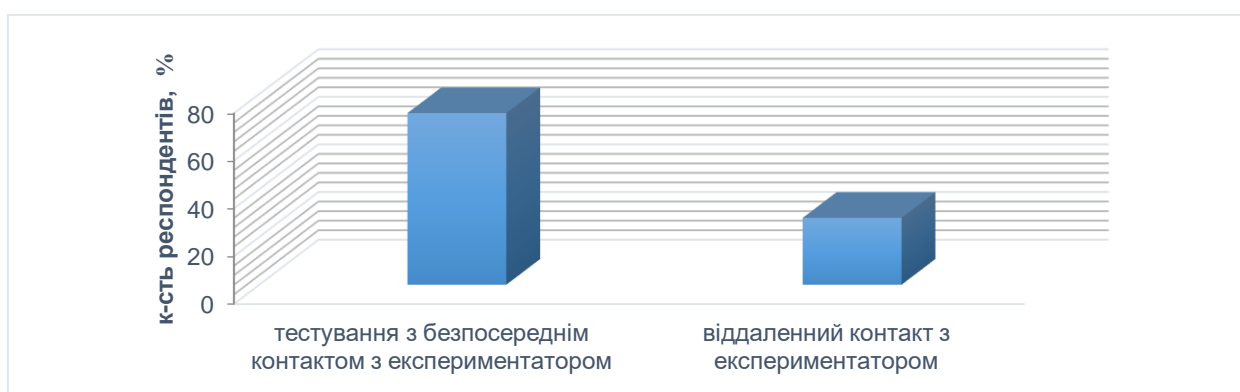


Рис.2.2 Розподіл респондентів за характером взаємодії з експериментатором

Всі респонденти були забезпечені роздатковим матеріалом, бланками для відповідей, зразок яких надається в дод.А табл.А.1-А.3. При живому спілкуванні з респондентами бланки для відповідей були надані на паперовому носії, в випадку віддаленого спілкування з досліджуваними всі необхідні матеріали були надіслані в електронному вигляді. Досліджувані мали час для діалогу з експериментатором і могли задати питання відносно тестування.

Жінки під час діагностики проявили зацікавленість процедурою тестування, були зосередженими при виконання поставленого перед ними завдання. Вели себе толерантно по відношенню до експериментатора.

Для вирішення поставлених завдань в курсовій роботі були використані такі методи дослідження як: теоретичний метод; тестування;

якісний і кількісний аналіз результатів дослідження; методи математичної статистики й обробки даних.

Теоретичні методи необхідні для визначення проблем, формулювання гіпотез і для оцінки зібраних фактів. Вивчення літератури дає можливість дізнатися, які сторони і проблеми вже досить добре вивчені, по яким ведуться наукові дискусії, що застаріло, а які питання ще не вирішені. Робота з літературою припускає використання таких методів, як аналіз та синтез, порівняння, узагальнення та систематизація [16, 30].

З емпіричних методів застосовувалися методи тестування. Метод тестування - метод діагностики психічних можливостей індивіда, що здійснюється з допомогою методик [13]. В даному дослідженні були використані такі методика як: тест життєстійкості Мадді, адаптація Д. А. Леонтьєва, шкала психологічного благополуччя К. Ріффа, тест «Смисложиттєві орієнтації» Д. О. Леонтьєва.

Тест життєстійкості являє собою російськомовну адаптацію англomовного опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом С. Мадді в 1984 році. Тест життєстійкості є надійним і валідним інструментом психологічної діагностики, результати якого не залежать від статі, освіти та регіону проживання людини. Результати тесту життєстійкості дозволяють оцінити здатність і готовність людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів або його вразливість до переживання стресу і депресивності. Оригінальний варіант адаптації на російську мову був виконаний Д. О. Леонтьєвим, Є. І. Рассказовою, яка була скорочена і піддана повторній валідації Є. Н. Осінім і Є. І. Рассказовою, скорочений варіант опитувальника був переведений і валідизований російською мовою М. В. Алфімовою і В. О. Голімбет [25].

Вихідний англomовний варіант опитувальника життєстійкості (The Personal Views Survey III-R) складається з 18 пунктів, що включають прямі і зворотні питання і охоплюють всі три шкали опитувальника (залученість, контроль та прийняття ризику).

У третю, остаточну на сьогоднішній день версію опитувальника увійшли найбільш валідні і надійні пункти, причому пункти вважалися внутрішньо валідними, якщо вони передбачали розвиток соматичних захворювань у стрес-совій ситуації протягом року після вимірювання життєстійкості. Дослідження Мадді і його колег підтвердили надійність і узгодженість опитувальника (альфа Кронбаха становила за різними даними від 0,70 до 0,75 для компонента залученості, від 0,61 до 0,84 для контролю, від 0,60 до 0,71 для прийняття ризику і від 0,80 до 0,88 по шкалі сумарної життєстійкості) і його надійність в цілому за шкалою життєстійкості 0,58 через 3 місяці, 0,57 через 6 місяців.

У всіх версіях опитувальник складається з ряду пунктів-тверджень, з якими респондент повинен висловити свою згоду або незгоду з 4-бальною шкалою Ліккерта. Бали можуть вважатися як в прямому, так і в оберненому значенні.

Методика «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д. О. Леонтьєва дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (мета), або в сьогоденні (процес) або минулому (результат), або всіх трьох складових життя. Тест СЖО є адаптованою версією тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test , PIL) Д. Крамбо і Л. Махоліка. Методика була розроблена на основі теорії прагнення до сенсу і логотерапії В. Франкла і переслідувала мету емпіричної валідизації ряду уявлень з цієї теорії.

Узгодженість окремих пунктів з сумарним балом виявилася досить високою (кореляція від 0,37 до 0,71), хоча не можна виключити припущення про сильний вплив на відповіді фактору соціальної бажаності.

Тест СЖО містить 20 пар протилежних тверджень, що відображають уявлення про фактори осмисленості життя особистості.

Методика «Психологічне благополуччя» К. Ріффа являє собою адаптований російською мовою варіант англійської методики «The scales of psychological well-being». Методика була кілька разів валідизована в різних

варіантах. Найбільш поширеним є варіант з 84 пунктів, що послужив основою для двох російськомовних версій: у 2005 році опитувальник був адаптований і валідизований Т. Д. Шевеленковою і Т. П. Фесенко, в 2007 році - М. М. Лепешинським.

Під «психологічним благополуччям», на відміну від психічного здоров'я, мається на увазі суб'єктивне відчуття цілісності і усвідомлення індивідом свого буття. Це поняття відноситься до категорії понять екзистенціально-гуманістичної психології.

Математичні і статистичні методи застосовуються для обробки отриманих даних методами опитування і експерименту, а також для встановлення кількісних залежностей між досліджуваними явищами. Вони допомагають оцінити результати експерименту, підвищують надійність висновків, дають підстави для теоретичних узагальнень.

Для статистичної обробки даних застосований метод визначення відхилення в розподілі Колмогорова-Смірнова; непараметричний метод порівняння двох вибірок (U-критерій Манна-Уїтні, критерій t-Ст'юдента).

Для статистичної обробки даних застосований метод визначення відхилення в розподілі Колмогорова-Смірнова. Нормальний розподіл характеризується тим, що його крайні значення зустрічаються доволі рідко, а значення близькі до середньої величини – достатньо часто. Критерієм згоди називають критерій, який дозволяє встановити, чи є розбіжність емпіричного і теоретичного розподілів випадковою або значущою, тобто узгоджуються дані спостережень з висунутою статистичною гіпотезою або не узгоджуються [52, 56].

T-критерій Ст'юдента використовується для визначення статистичної значущості відмінностей середніх величин. Може застосовуватися як у випадках порівняння незалежних вибірок, так і при порівнянні пов'язаних сукупностей [55].

U-критерій Мана-Уїтні - непараметрический критерій, призначений для порівняння незалежних вибірок. На відміну від t-критерію Ст'юдента, U-

критерій не вимагає перевірки на нормальність розподілу. Він заснований на використанні однієї загальної послідовності значень обох вибірок [15].

Отже, методики використанні в курсовій роботі були підібрані з відповідністю мети дослідження.

2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Аналіз анамнестичної анкети дозволив нам розбити всю вибірку сукупність на 2 групи: до 1 групи увійшли жінки у яких були виявлені ознаки переживання кризи середнього віку (16 осіб), 2 групу складають жінки, які не відчували впливу вікової кризи (20 осіб).

Завдяки аналізу анкети, було з'ясовано, що серед жінок, які переживають кризу середнього віку 56% не задоволені місцем роботи, а 25% взагалі не працюють. Лише 19% вказали на власну самореалізованість. У більшості жінок діти вже пішли навчатися у вищі навчальні заклади, через що вони часто відчують самотність та тривогу (63%). Лише 31% жінок, що переживають кризу середнього віку мають захоплення/хобі, які не пов'язанні з роботою. 75% вказали під час анкетування на погіршення здоров'я, що заважає їхній повноцінній життєдіяльності. 38% опитаних відзначили наявність цілей на майбутнє, іншим 62% характерно жити сьогоднішнім днем.

Отримані індивідуальні показники жінок за пройденими методиками були занесені до зведених таблиць у додатку Б (табл.Б.1-Б.3).

Результати жінок з ознаками вікової кризи по методиці життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва проілюстровані на рис.2.3.

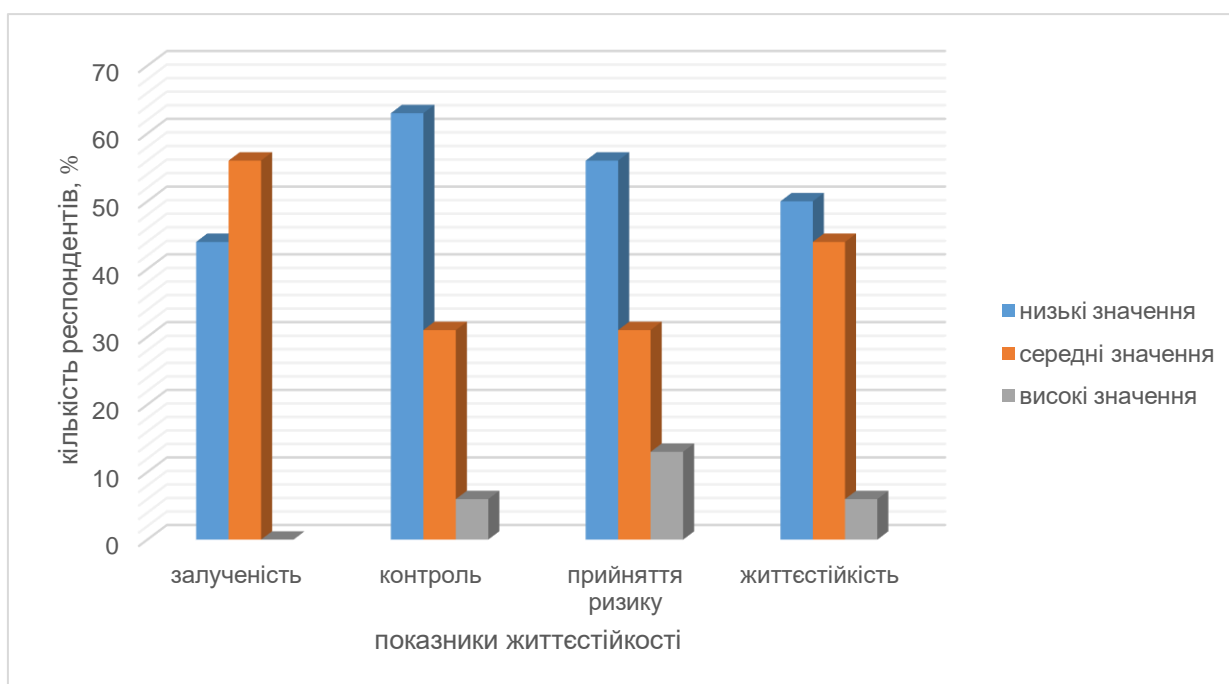


Рис.2.3 Розподіл респондентів за рівнем розвитку компонентів життєстійкості

З рис.2.3 чітко видно, що у 56% жінок, що відчувають вплив вікової кризи виявлено середній рівень залученості, а отже їх відчуття потреби в якійсь діяльності залежать від ситуації, що передує їй, натомість 44% респондентів мають низькі показники залученості, а отже, для них характерне почуття відкинутості, відчуття себе «поза» життям.

Для 63% респондентів компонент життєстійкості – контроль знаходиться на низькому рівні, а отже їм характерне відчуття власної безпорадності, вони не відчувають, що самі обирають свою діяльність та свій шлях. Лише 6% відчувають можливість контролювати своє життя і не залежати від інших.

56% жінок у кризі не бажають йти на ризиковані вчинки наперед не знаючи про можливий успіх, можливий негативний результат їх лякає і перешкоджає продуктивній діяльності. 13% респондентів здатні заради досвіду йти на ризиковані дії.

50% респондентів, які відчувають вплив вікової кризи не вміють ефективно протистояти напрузі у стресовій ситуації, 44% досліджуваних

періодично, в залежності від інтенсивності стресору, оволодівають собою та обирають продуктивні копінги. І лише 6 % чудово себе почувають в будь-яких обставинах і сприймають їх як менш значущі.

Результати жінок, які не відчули впливу вікової кризи по методиці життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва проілюстровані на рис.2.4.

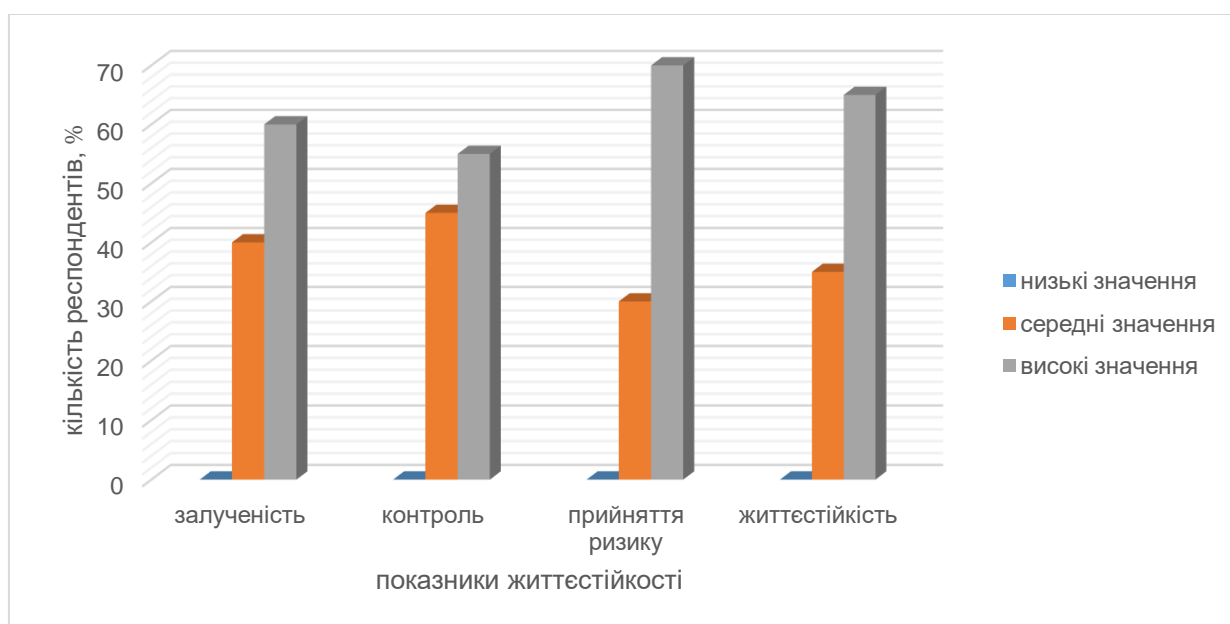


Рис.2.4 Розподіл респондентів за рівнем розвитку компонентів життєстійкості

Отримані свідчать про те, що в групі жінок без ознак вікової кризи переважають високі показники компонентів життєстійкості, натомість низьких значень взагалі не було виявлено. Дані жінки з розвиненим компонентом залученості отримують задоволення від власної діяльності (60%), вони активно беруть участь в житті і своїй діяльності, спостерігається збіг інтересів досліджуваного та інтересів тієї спільноти в якій він знаходиться, мають позитивне ставлення до своєї роботи, що призводить до підвищення продуктивності досягнень. У 40% досліджуваних рівень залученості знаходиться на середньому рівні, а отже залежать від ситуацій та оточення в яких знаходиться респондент.

У 55% досліджуваних розвинений компонент контролю, що являє собою переконання в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат подій, нехай навіть це вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Інші 45% гадають, що можуть контролювати те, що відбувається навколо лише частково.

70% жінок з 2-ї групи переконані в тому, що все те, що з ними трапляється, сприяє їх розвитку за рахунок знань, які отримуються з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. Такі респонденти розглядають життя як спосіб набуття досвіду, готові діяти у відсутність надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки обезцінюючим фактором життя особистості. І лише 30% досліджуваних час від часу здатні йти на ризик не маючи чітких підстав про майбутній успіх проробленої роботи

Загальний показник життєстійкості у 65% респондентів високий, а отже вони добре вміють протистояти виникненню напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання зі стресами і сприйняття їх як менш значущих. 45% респондентів часто, проте не завжди здатні до протистояння стресовим ситуаціям.

До табл.2.1 занесені результати жінок з 1-ї групи за рівнем розвитку компонентів смисложиттєвих орієнтацій.

Табл.2.1

Розподіл жінок з 1-ї групи за рівнем розвитку компонентів
смисложиттєвих орієнтацій

Шкали	Кількість респондентів					
	Низькі значення		Середні значення		Високі значення	
	%	осіб	%	осіб	%	осіб

Цілі в житті	56	9	44	7	-	-
Процес життя	44	7	50	8	6	1
Результативність життя	44	7	56	9	-	-
Локус контролю – Я	50	8	37	6	13	2
Локус контролю – життя	50	8	44	7	6	1

56% респондентів з 1-ї групи продемонстрували низькі значення за шкалою «цілі в житті», що говорить про те, що дані досліджувані живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем і не будують цілей на майбутнє, а отже не мають навіть тимчасових перспектив. 44% жінок у кризі хоч і будують плани на майбутнє, проте не всі з них реально реалізувати життя і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх втілення.

44% досліджуваних незадоволені своїм життям у сьогоднішній день, однак, можуть надавати повноцінний сенс спогадам про минуле або націленість в майбутнє. Лише 6% респондентів з 1-ї групи вважають своє життя наповненим та емоційно насиченим.

44% респондентів незадоволені прожитою частиною життя, вважають, що вона не була продуктивно прожита і зовсім не цікава. Інша частина групи (56%) частково задоволені своїми успіхами в самореалізації.

50% респондентів з 1-ї групи не вірять в свої сили контролювати події власного життя, вважаючи, що не мають повної свободи вибору. І тільки 13% з протестованих отримали високі показники локус контролю – Я, що відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка здатна побудувати власне життя у відповідності зі своїми цілями.

Для 50% досліджуваних характерний фаталізм, переконаність у тому, що життя людини не підвладна свідомому контролю, що свобода ілюзорна, і

безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє. Лише 6% жінок з ознаками вікової кризи переконані у тому, що людині дано контролювати своє життя.

Результати жінок, які не продемонстрували ознак переживання вікової кризи за тестом «Смисложиттєві орієнтації» Д. О. Леонтєва занесені до табл.2.2.

Табл.2.2

Розподіл жінок з 2-ї групи за рівнем розвитку компонентів
смисложиттєвих орієнтацій

шкали	Кількість респондентів					
	Низькі значення		Середні значення		Високі значення	
	%	осіб	%	осіб	%	осіб
Цілі в житті	-	-	45	9	55	11
Процес життя	-	-	65	13	35	7
Результативність життя	-	-	40	8	60	12
Локус контролю – Я	-	-	50	10	50	10
Локус контролю – життя	-	-	55	11	45	9

З табл.2.2 чітко видно, що жінки без ознак вікової кризи не продемонстрували низьких значень по жодному з компонентів осмисленості життя.

55% досліджуваних характеризуються як цілеспрямовані особистості, плани яких підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Інші 45% респондентів створюють плани, проте не всі з них мають опору в сьогоденні і зможуть реалізуватися в майбутньому.

35% досліджуваних сприймають власне життя як цікаве та насичене, що наповнене сенсом, інші 65% респондентів не всі події із життя сприймають як такі, що приносили задоволення.

60% жінок задоволені своїми здобутками в минулому і позитивно оцінюють пройдений життєвий шлях і вважають його продуктивним і осмисленим, 40% частково задоволенні минулим життям, вважаючи, що могли з деяких ситуацій взяти більше чим змогли.

50% досліджуваних характеризують себе як сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями та завданнями і уявленнями про його сенс. Інша ж половина досліджуваних в деяких ситуаціях не вважають себе господарем життя, бо іноді не здатні контролювати певні події життя.

Майже половина жінок з 2-ї групи переконанні в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя (45%). 55% респондентів вважають, що вирішення деяких ситуацій людині не підвладні, тим паче в майбутньому, тому загадувати наперед не завжди є сенс.

На рис.2.5 проілюстровано вираженість компонентів психологічного благополуччя за методикою К. Ріффа для вибірки жінок з ознаками вікової кризи.

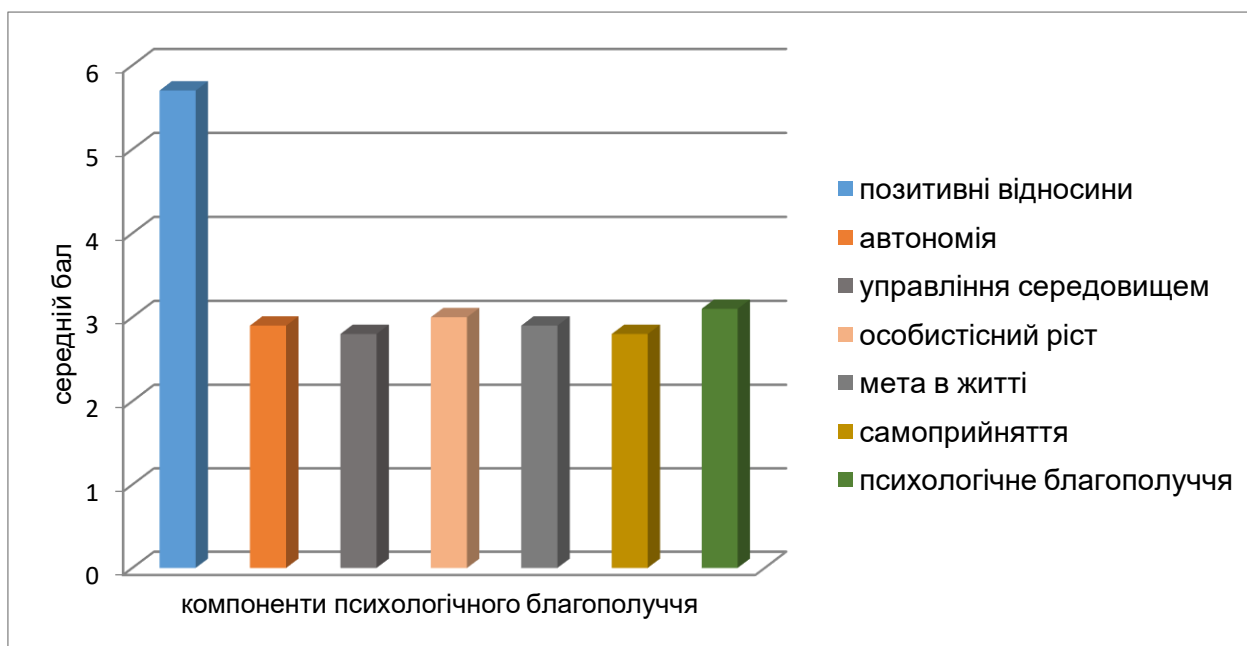


Рис.2.5 Вираженість компонентів психологічного благополуччя у 1-й групі

Згідно ключа методики, значення що лежать в проміжку від 1 до 3 балів мають низький рівень розвитку компоненту психологічного благополуччя, від 3 до 6 середній, від 7 до 10 високий. Відповідно до отриманих даних діагностовані респонденти мають переважно високі показники психологічного благополуччя.

Відповідно до ключа більшість показників психологічного благополуччя у жінок з ознаками вікової кризи знаходяться на низькому рівні, лише шкала позитивних відносин має середню вираженість. А отже, досліджувані, мають не чисельну кількість довірчих відносин з оточуючими, вони частково відкриті, і не завжди виявляють теплоту і піклування про інших.

Респонденти з низьким балом по шкалі «автономія» - залежать від думки і оцінки оточуючих, завжди у прийнятті важливих рішень покладаються на думку інших. Вони піддаються спробам суспільства змусити думати і діяти їх певним чином.

Низький бал жінок, що знаходяться в кризі по шкалі «управління довкіллям» характеризує їх як людей, які відчують складності в організації повсякденної діяльності, вони відчують себе нездатним змінити або поліпшити обставини, що склалися. Вони нерозважливо відносяться до можливостям, що їм надаються, такі респонденти позбавлені почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

Показники особистісного зростання те ж у респондентів з 1-ї групи знаходяться на низькому рівні, а отже, вони усвідомлюють відсутність власного розвитку, відчують нудьгу і не мають інтересу до життя. Вони також відчують нездатність встановлювати нові відносини або змінити свою поведінку.

Досліджувані з 1-ї групи позбавлені сенсу в житті; мають мало цілей або намірів, у них відсутнє почуття спрямованості, вони не знаходять мети у своєму минулому житті, тому не мають перспектив або переконань, що визначають сенс життя на що вказують низькі показники шкали «мета в житті».

Респонденти з низьким балом за шкалою «самоприйняття» характеризуються незадоволеністю собою, вони розчаровані подіями свого минулого, відчують занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажають бути не тим, ким вони є.

Згідно отриманих даних досліджувані не відчують цілісності і значущості свого життя оскільки загальний показник психологічного благополуччя теж знаходиться на низькому рівні.

На рис.2.6 проілюстровано вираженість компонентів психологічного благополуччя за методикою К. Ріффа для групи жінок без ознак переживання вікової кризи.

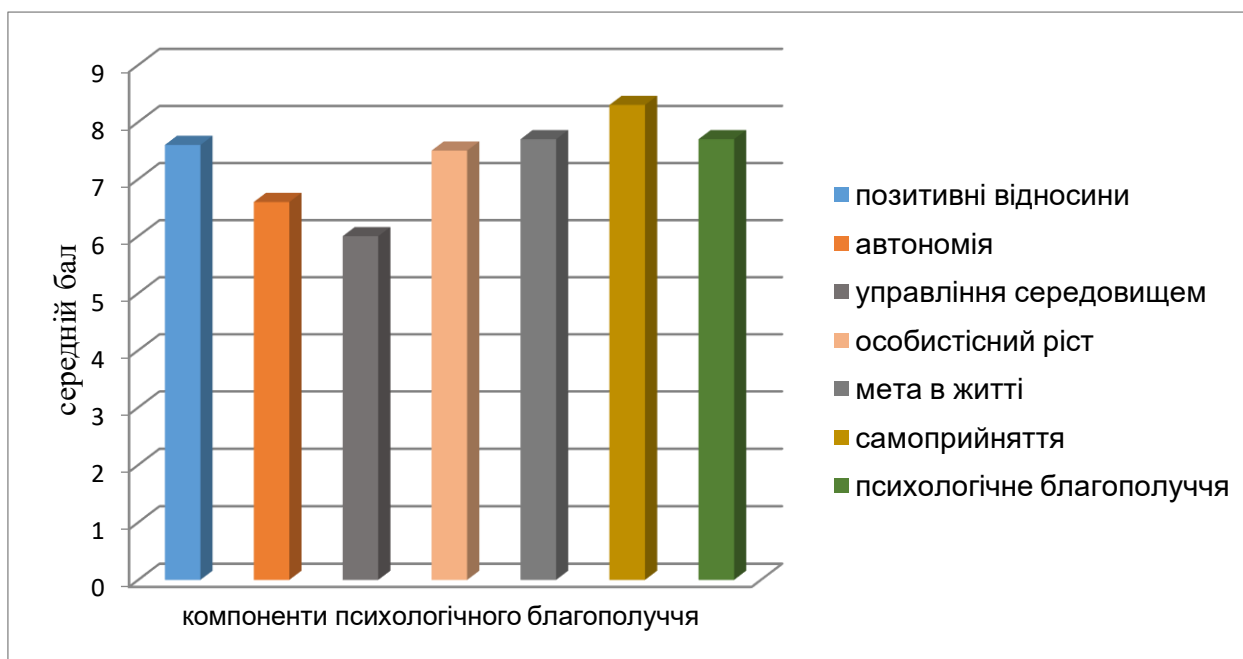


Рис.2.6 Вираженість компонентів психологічного благополуччя жінок без ознак вікової кризи

Високі значення по шкалі «позитивні відносини» вказують на те, що респонденти з 2-ї групи мають задовільні, довірливі стосунки з оточуючими, вони піклуються про благополуччя інших, здатні співпереживати, допускають прихильності і близькі стосунки, розуміють, що людські відносини будуються на взаємних поступках.

Високі бали по шкалі «особистісний ріст» вказують на володіння респондентами почуттям безперервного розвитку, вони сприймають себе «зростаючими» і самореалізованими, вони відкриті до нового досвіду, відчують почуття реалізації свого потенціалу, спостерігають поліпшення в собі і своїх діях з плином часу, змінюються відповідно до отриманих знань та досягнень.

Досліджувані з високим балом за шкалою «мета в житті» мають певну ціль і відчуття спрямованості, вони вважають, що минуле і теперішнє життя має сенс, а також дотримуються переконань, які є джерелами цілі в житті.

Високий бал по шкалі «самоставлення» характеризує респондента як людину, яка позитивно ставитися до себе, знає і приймає різні свої сторони, включаючи хороші і погані якості, позитивно оцінює своє минуле.

Середня вираженість показників за шкалою «автономія» характеризує респондентів як доволі самостійних та незалежних, що здатні непогано протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином. Такі досліджуванні можуть самостійно регулювати власну поведінку та оцінювати себе у відповідності з особистими критеріями.

Натомість респонденти з середніми показниками управління середовища володіють почуттям триваючого розвитку та реалізації свого потенціалу, бачать свій ріст і експансію; відкриті до нового досвіду; спостерігають все більше вдосконалення себе і своєї поведінки з плином часу.

Для встановлення психологічних змін особистості жінок, які переживають кризу середнього віку були використанні статистичні методи обробки даних. Характер розподілу показників отриманих в ході дослідження був визначений з допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова. Даний критерій допоміг встановити, що усі показники за методикою життєстійкості С. Мадді мають характер розподілу, що не відрізняється від норми (дод. В табл.В.1), а отже, в ході порівняння показників за даними психодіагностичними методиками в подальшій роботі буде застосовуватися критерій t-Стюдента.

Також в ході застосування статистичного критерію Колмогорова-Смірнова було виявлено відхилення в розподілі наступних показників: процес життя (методика Д. О. Леонтьєва); автономія, управління середовищем, психологічне благополуччя (за методикою К. Ріффа; дод.В табл.В.2-В.3). Показники до даним методикам в обох групах будуть порівнюватись за допомогою U-критерію Манна-Уїтні.

Статистично значимі відмінності респондентів за показниками психічного благополуччя продемонстровані в табл.2.3.

Таблиця 2.3.

Статистично значимі відмінності респондентів за показниками психічного благополуччя

	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісний ріст	Життєві цілі	Самоприйняття
Статистика U Манна-Уитні	194,000	63,500	205,000	165,000	125,500	56,000
Статистика W Уилкоксона	1014,000	883,500	1025,000	985,000	945,500	876,000
Z	-4,897	-6,470	-4,787	-5,230	-5,694	-6,519
Асимпт. знч. (двухстороння)	,000	,000	,000	,000	,000	,000

Таким чином ми виявили, що статистичні показники мають нормальне розподілення та можуть вважатися достовірними.

Таблиця 2.4

Групові відмінності за методикою «Психологічне благополуччя» К. Ріффа

Група	Середнє значення	Значимість
Позитивне відношення		
Жінки без ознак вікової кризи	49,03	0,001
Жінки, що переживають кризу	25,35	
Автономія		
Жінки без ознак вікової кризи	53,38	0,001
Жінки, що переживають кризу	22,09	
Управління середовищем		
Жінки без ознак вікової кризи	48,67	0,001
Жінки, що переживають кризу	25,63	

Продовження табл.2.4

Особистісний ріст		
Жінки без ознак вікової кризи	50,00	0,001
Жінки, що переживають кризу	24,63	
Ціль в житті		
Жінки без ознак вікової кризи	51,32	0,001
Жінки, що переживають кризу	23,64	
Самоприйняття		
Жінки без ознак вікової кризи	53,63	0,001
Жінки, що переживають кризу	21,90	
Психологічне благополуччя		
Жінки без ознак вікової кризи	54,63	0,001
Жінки, що переживають кризу	21,15	

Отриманні статистичні відмінності свідчать про те, що жінки без ознак вікової кризи мають більш довірливі відносини з оточуючими, вони самостійніші та незалежніші, володіють більшою владою і компетенцією в управлінні оточенням, почуттям безперервного розвитку, та більш позитивно ставляться до себе й приймають різні свої сторони, на противагу жінкам, які відчувають вплив вікової кризи.

Також були виявлені статистично значимі відмінності між 1-ю та 2-ю групами респондентів в показниках смисложиттєвих орієнтацій та занесені до табл.2.5.

Таблиця 2.5

Статистичні показники в групах за методикою «Смисложиттєві орієнтації»

	Життєв а мета	Процес життя	Результат життя	Локус- контроль «Я»	Локус- контроль «Життя»	Загальний показник СЖО
Статистика U Манна-Уитні	53,000	109,000	181,000	205,500	389,500	3,000
Статистика W Уилкоксона	873,000	929,000	1001,000	1025,500	1209,500	823,000
Z	-6,515	-5,858	-5,009	-4,738	-2,512	-7,094
Асимпт. знч. (двухстороння)	,000	,000	,000	,000	,012	,000

Таким чином ми виявили, що статистичні показники мають нормальне розподілення та можуть вважатися достовірними.

Таблиця 2.6

Групові відмінності за методикою «Смисложиттєві орієнтації» Д.О. Леонтьєва

Група	Середнє значення	Значимість
Мета в житті		
Жінки без ознак вікової кризи	53,73	0,001
Жінки, що переживають кризу	21,83	
Процес життя		
Жінки без ознак вікової кризи	51,87	0,001
Жінки, що переживають кризу	23,23	
Результат життя		
Жінки без ознак вікової кризи	49,47	0,001
Жінки, що переживають кризу	25,03	

Продовження табл.2.6

Локус контролю-Я		
Жінки без ознак вікової кризи	48,65	0,001
Жінки, що переживають кризу	25,64	
Локус контролю – Життя		
Жінки без ознак вікової кризи	42,52	0,012
Жінки, що переживають кризу	30,24	

Отриманні відмінності вказують на те, що жінки, які не переживають вікову кризу характеризуються наявністю сформованої цілі в житті, яке вважають цікавим, наповненим сенсом, на протипагу жінкам з ознаками вікової кризи. Респонденти з 2-ї групи більш задоволені прожитим життям та вважають його осмисленим та результативним, ніж жінки, які відчули вплив вікової кризи. Жінки з 2-ї групи вважають себе сильною особистістю, що можуть вільно розпоряджатися своїм життям, на протипагу опонентам.

Були виявленні статистично значимі відмінності між групами за такими показниками життєстійкості: залученість, контроль, прийняття ризику, загальний показник життєстійкості, які продемонстровані в табл.2.7.

Таблиця 2.7

Групові відмінності показників життєстійкості за методикою С. Мадді

Група	Середнє значення	Значимість
Залученість		
Жінки без ознак вікової кризи	13,43	0,001
Жінки, що переживають кризу	9,82	
Контроль		
Жінки без ознак вікової кризи	13,16	0,001
Жінки, що переживають кризу	9,60	

Продовження табл.2.7

Прийняття ризику		
Жінки без ознак вікової кризи	13,20	0,001
Жінки, що переживають кризу	9,07	
Загальний показник життєстійкості		
Жінки без ознак вікової кризи	39,80	0,001
Жінки, що переживають кризу	28,37	

Згідно встановлених відмінностей жінки без ознак вікової кризи характеризуються кращою здатністю витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності, ніж жінки у кризі ($p=0,001$). Також респонденти з 1-ї групи в більшій мірі вважають, що залученість в те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось гідне і цікаве для особистості, ніж досліджувані з 2-ї ($p=0,001$). Жінки яких оминула вікова криза впевнені, що вони здатні контролювати своє життя та йти на ризик для досягнення цілі на противагу жінкам, що переживають вікову кризу ($p=0,001$).

Отже, отримані результати свідчать про те, що жінки, які стикнулися з кризою середнього віку є менш життєстійкими – вони гірше адаптуються в соціумі, їм складно знаходити спільну мову з оточуючими, не мають перспективних цілей на майбутнє, які вони не здатні реалізувати в зв'язку з негативним сприйняттям життя в цілому.

Проаналізуємо статистичні показники в групах за всіма методиками. Отримані результати представимо у табличному вигляді.

			ч.		в.	сть (2- сторонн я)	ть серед ніх	Похи бка різнос ті	ня межа	я межа
Залученість	Припущення рівності дисперсій	1,018	1,894	6,791	68	,000	3,60833	,53137	2,54801	4,66866
	Рівність дисперсій не допускається			6,872	65,096	,000	3,60833	,52511	2,55964	4,65702
Контроль	Припущення рівності дисперсій	1,139	1,711	6,964	68	,000	3,56667	,51215	2,54468	4,58865
	Рівність дисперсій не допускається			7,007	63,960	,000	3,56667	,50905	2,54971	4,58362
Прийняття ризику	Припущення рівності дисперсій	7,455	,008	7,665	68	,000	4,12500	,53813	3,05117	5,19883
	Рівність дисперсій не допускається			8,082	67,478	,000	4,12500	,51041	3,10634	5,14366
Загальний показник життєстійкості	Припущення рівності дисперсій	1,881	1,351	11,814	68	,000	11,42500	,96706	9,49527	13,35473
	Рівність дисперсій не допускається			12,199	67,695	,000	11,42500	,93658	9,55594	13,29406

На основі аналізу критерія рівності дисперсій ЛІВиня можна зробити висновок щодо того, що різниця значень дисперсій за всіма показниками вважається статистично значущою, дисперсії є різними, проте всі мають значення в процесі проведення дослідження.

Далі розглянемо статистичні показники за методикою смисложиттєвих орієнтацій обраної групи досліджуваних. Отримані дані представимо у вигляді таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Статистичний розподіл показників за методикою СЖО

Характеристика		Життєва мета	Процес життя	Результат життя	Локус контролю Я	Локус-контролю життя	Загальний показник СЖ
N		36	36	36	36	36	36
Нормальні параметри	Середнє значення	31,671 4	30,314 3	25,185 7	21,528 6	30,971 4	1139,485 7
	Стандартнє відхилення	3,7982 5	3,7009 3	2,5440 6	2,0901 5	2,9731 7	110,1392 4
Відмінності екстремумів	Модуль	1,102	1,173	1,105	1,128	1,124	1,142
	Позитивні	1,102	1,103	1,105	1,123	1,070	1,142
	Негативні	-1,087	-1,173	-1,085	-1,114	-1,124	-1,114
Статистика Колмогорова-Смирнова Z		1,853	1,452	1,877	1,074	1,037	11,191
Асиметр. знач. (двостороння)		1,461	1,030	1,425	1,199	1,233	1,117

На основі отриманих даних можемо зробити висновок, що спостереження взяті з вказаного розподілення. Вибірка має нормальне розподілення, отримані результати є достовірними.

Далі розглянемо статистичні показники за методикою діагностики психологічного благополуччя обраної групи досліджуваних. Отримані дані представимо у вигляді таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

Статистичний розподіл показників за методикою «Психологічне благополуччя»

Характеристика		Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісний ріст	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
N		36	36	36	36	36	36
Нормальні параметри	Середнє значення	6,5143	6,3000	6,6143	6,2286	6,1571	6,1571
	Стандартне відхилення	1,63071	1,76397	1,60879	1,93497	2,01182	2,13077
Відмінності екстремумів	Модуль	1,124	,168	1,177	1,155	1,146	1,106
	Позитивні	,124	1,168	1,177	1,080	1,146	1,106
	Негативні	-1,117	-1,118	-1,123	-1,155	-1,120	1,095
Статистика Колмогорова-Смирнова	Z	1,035	1,402	1,483	1,296	1,221	1,891
Асиметр. знач. (двостороння)		1,234	1,039	1,025	1,069	1,101	1,406

На основі отриманих даних можемо зробити висновок, що спостереження взяті з вказаного розподілення. Вибірка має нормальне розподілення, отримані результати є достовірними.

Отже, отримані результати свідчать про те, що жінки, які стикнулися з кризою середнього віку є менш життєстійкими – вони гірше адаптуються в соціумі, їм складно знаходити спільну мову з оточуючими, не мають перспективних цілей на майбутнє, які вони не здатні реалізувати в зв'язку з негативним сприйняттям життя в цілому.

Висновки до розділу 2

В ході емпіричного дослідження жінки, які переживають кризу середнього віку, характеризуються почуттям відкинутості, їм властиве відчуття власної безпорадності, досліджувані не бажають йти на ризиковані вчинки наперед не знаючи про можливий успіх, більшість жінок не вміють ефективно протистояти напрузі у стресовій ситуації. Більша частина показників психологічного благополуччя у жінок, які переживають кризу знаходяться на низькому рівні, лише шкала позитивних відносин має середню вираженість. Половина досліджуваних жінок живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем і не будують цілей на майбутнє, вони незадоволені своїм життям у сьогоднішній та вже прожитою частиною життя, вважають, що вона не була продуктивно прожита і зовсім не цікава.

Провівши статистичний аналіз психологічних особливостей жінок, які переживають кризу середнього віку та жінок, які пройшли кризу без видимого впливу були встановлені значимі відмінності між групами, а саме: жінки, які переживають кризу середнього віку характеризуються гіршою, порівняно з жінками, яких криза «оминула», здатністю витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, що знижує успішність їх в діяльності та особистостому житті ($p=0,001$); жінки, які не відчули впливу кризи в більшій мірі вважають, що залученість в те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось гідне і цікаве для особистості, ніж жінки у кризі ($p=0,001$); жінки у кризі впевнені, що вони не здатні контролювати своє життя та йти на ризик для досягнення цілі на протиположності опонентам ($p=0,001$); жінки, які переживають кризу не вважають життя цікавим, наповненим сенсом, вони менш задоволені прожитим життям та вважають його нерезультативним, ніж респонденти, які не відчувають впливу кризи; жінки у кризі не мають довірливих відносин з оточуючими, вони несамостійні та залежні, не володіють компетенцією в управлінні оточенням, та більш негативно ставляться до себе й не приймають різні свої сторони.

РОЗДІЛ 3

РОБОТА ПСИХОЛОГА З КЛІЄНТКАМИ ЖІНКАМИ

3.1. Підходи до роботи психологів з віковими кризами

Як було уже зазначено в попередньому розділі: кризи не мають достатньо чіткої класифікації та чітких часових меж; людина часто заперечує необхідність проживання кризи, входження і перебування в ній, вважаючи такі стани непробачною слабкістю або чимось ганебним, не прийнятним у соціальному оточенні.

Провідними методами кризової інтервенції є кризове консультування та кризова психотерапія. Кризова психотерапія показана при так званих ускладнених кризах, тобто при розвитку або високому ризику розвитку хворобливих станів у людини, що переживає вікову кризу. Природно, що будь-яка загрозлива чи ранима ситуація викликає зміни у почуттях, поведінці та думках людини. Якщо стан жінки поступово відновлюється, і вона може самостійно впоратися зі змінами, то втручання психолога і психотерапевта не потрібно. Якщо ж негативні зміни набувають тривалого характеру і опиняються поза зоною самостійного контролю, то виникає потреба у професійній психологічній та психотерапевтичній допомозі.

У процесі психологічної підтримки особистості в період нормативної вікової кризи необхідно враховувати різні зовнішні та внутрішні фактори, що ускладнюють або полегшують її проходження. Важливо враховувати, що вікові кризи набувають характеру екзистенційних, оскільки в їхнє переживання включаються проблеми сенсу життя та індивідуального існування.

На думку У. Шутца, «людина постійно перебуває у ситуації вибору» [19, с.62]. Спираючись на розуміння кризи як необхідності вибору, можемо визначити ще одну особливість психологічного супроводу людини, яка

полягає у допомозі усвідомлення, а потім ухвалення активної позиції та відповідального рішення суб'єктом.

Виникнення і перебіг вікових криз залежить від того, як людина відноситься до перебігу часу і наскільки виражений у неї страх перед майбутнім, а також від соціальних стереотипів про проблеми старості, прийняті в культурно-історичному контексті суспільного розвитку [5].

При роботі з кризою середнього віку, перш за все, фахівець має брати до уваги якість життя людини на момент настання кризи. Допустимо висловити припущення, що, якщо вона не змогла домогтися до середини життя ні певного соціального статусу, ні гідного фінансового забезпечення, її чекає швидше не криза середнього віку, а боротьба за виживання, що не дозволяє піднятися до рівня самоактуалізації.

Не менш важливий при діагностуванні проблеми: фактор суб'єктивної раптовості її появи. Має сенс переконатися, що клієнт вступив у переломний момент несподівано для себе, а не звично відреагував пасивно-пригніченим чином на черговий виклик долі.

Видається доцільною орієнтація на описану клієнтом конкретну симптоматику лише у поєднанні з вищесказаним. Серед основних симптомів, що супроводжують кризу середнього віку, необхідно виділити такі [38, с.88-89]:

а) тривожність стає звичним тлом існування. Частіше вона супроводжує думки про майбутнє, але іноді раціоналізується на конкретний об'єкт. Також можливі прояви фобій та панічних атак;

б) виникають перепади настрою - депресія, нудьга, апатія та втрата інтересу до життя перемежуються з вітальними «підйомами»;

в) погіршується фізичний стан. Звичний обсяг роботи відтепер супроводжується втомою. Іноді проявляється невідоме раніше безсоння;

г) з'являється бажання бунтувати проти розміреного усталеного життя, йти на невиправданий ризик кардинально розгорнути свою долю;

д) відбуваються зміни у ціннісних орієнтаціях та переоцінка сенсу життя. Те, що вчора здавалося важливим, сьогодні стає позбавленим сенсу;

е) змінюється ставлення до оточуючих. Підвищується чутливість до критики, почуття жалості до себе, трапляються сплески дратівливості та агресії;

ж) звужується тимчасова перспектива. З'являється відчуття, що попереду нічого немає і всі плани абсолютно безглузді.

О.В. Хухлаєва зазначає, що «в організації психологічної підтримки дорослих людей, особливо в період кризи середніх років, найскладнішим є звернути увагу людини на необхідність працювати з власними неадекватними реакціями та власною кризою. Спочатку необхідно обговорити, що ця криза існує, дати їй ім'я, прийняти її. Наступним етапом буде можливість подумати, що тепер можна зробити, як із цим впоратися» [63, с.203].

І.Г. Малкіна-Пих зазначає, що «психолог чи психотерапевт може вдатися до технології пояснення та психологічного просвітництва про те, як криза проявляється, допомогти побачити клієнту ці прояви, запевнити його в тому, що це нормальні вікові зміни, та перевести увагу клієнта із зовнішнього оточення на свої проблеми та можливості їх вирішення» [29, с.267].

Також стан клієнта піддається зміні за допомогою ідеї, що криза не вічна, і, якщо людина прийме усвідомлене рішення не ставитись до своїх думок і сумнівів надмірно серйозно і нічого не міняти, симптоми одного разу зменшать виразність, і життя повернеться до колишнього русла.

З іншої сторони, корисно буває поговорити про те, що несвідомість вчинків та ігнорування симптомів ще нікому не полегшили життя. І лише «мужність недосконалості», що дозволяє чесно констатувати наявність проблеми, дозволяє зрештою результаті вийти зі стану напруги. В процесі цього спілкування клієнту слід допомогти побачити прояви кризи, ідентифікувати думки та бажання, зрозуміти власні переконання, установки та ціннісно-сміслові орієнтації.

Також на даному етапі супроводу клієнта варто зосередитися на зменшенні гостроти його емоційних переживань, давши можливість повністю виговоритися. У завдання психолога входить активне та емпатичне слухання, що дозволяє людині сказати більше, ніж вона планувала, і дійти найтаємніших думок. Найкраще для такого спілкування підійде включений діалог, що передбачає активізацію особистісних аспектів ролі психолога, який присутній у розмові не як відсторонений професіонал, а як людина, яка готова ділитися своїми відчуттями та переживаннями з приводу думок, почуттів та поведінки клієнта [17].

Якщо ж людина не здатна ідентифікувати свої внутрішні відчуття, а сам процес комунікації викликає ще більшу напругу, може бути корисним застосування технік виходу зі стресового стану.

Завдання психотерапевта чи психолога, який працює з дорослим у період кризи, навіть якщо ця криза не гостра, полягає насамперед у зверненні клієнта до теперішнього, у спробі змінити чи сформувати позитивне ставлення до нього. Є кілька показників та напрямків у цій роботі, наприклад зовнішній вигляд людини, особливо це стосується жінок, а саме одяг, стиль, мода – крізь них проступають ціннісні аспекти, динаміка світовідчуття [58].

Отже, у різних джерелах спостерігається деякий стереотип про психотерапевтичну роботу та психологічний супровід дорослого під час кризи тридцяти років або кризи середини життя. Етапність полягає у називанні кризи, присвоєння їй імені, прийнятті її та перенесенні акценту на власні проблеми. У психології існує безліч технік, які успішно допомагають впоратися із цими завданнями. Однією з них є казкотерапія, а саме складання схожого життя оповідання, яка спрацює за принципом ідентифікаційної проєкції і змусить людину опустити бар'єр і почати розповідати себе [65].

Після того, як фахівець визначився із психологічним діагнозом та допоміг клієнту зменшити надмірна напруга, можна переходити до процесу подолання проблеми. Як підказує досвід, значний потенціал для більш глибокого розуміння клієнтом своєї ситуації закладено у методиці «Колесо

життєвого балансу». Ця техніка призначена коучем П.Дж. Майєром для тих, хто бажає змін, але не знає, в який бік треба рухатися. Таким чином, «Колесо життєвого балансу» допомагає нам у першому наближенні розібратися з думками та почуттями клієнта та зрозуміти специфіку індивідуального входження у кризу [67]. Оскільки існує значна різноманітність у випадках переживання кризи середнього віку, слід припустити, що за цим стоять ситуаційні, біографічні та індивідуально-особистісні фактори. Відповідно, і підбір релевантної технології допомоги може ґрунтуватися лише на диференційованому підході.

Часто як супровід вікових криз вдаються до технік пошуку ресурсів через ті ранні досягнення онтогенезу, за які людина могла б подякувати тільки собі, без будь-яких умовних пропозицій, наприклад техніки Дж. Рейнуотер «Похвальне слово самому собі», Х. Пезешкіана «Щоденник досягнень» [36]. Іншим напрямом роботи є усвідомлення рівня щастя, складання списку всього того, за що людина може бути вдячна долі, наприклад, техніка Дж. Рейнуотер «Рівень щастя» [36].

Говорячи про психологічну підтримку жінок у період нормативної кризи, необхідно розуміти, які критерії сприяють її успішному проживанню. Такими критеріями вважаються прийняття відповідальності за своє психологічне неблагополуччя та ставлення до нього як до сигналу про те, що необхідно змінюватися, перестати шкодувати себе та почати перетворення. Таке сприйняття внутрішнього неблагополуччя дає жінці можливість появи тих чи інших особистісних новоутворень. Новоутворення є ресурсом для подальшого особистісного розвитку, який спиратиметься на задоволеність якістю свого життя, відчуття щастя та присутність радості, позитивного настрою, відсутність психосоматичних захворювань.

Виявити індивідуально-психологічні особливості індивіда, який звернувся за допомогою, в окремих випадках допустимо за допомогою тестів, але в цілому для розуміння проблем дорослої людини цілком достатньо розмови, якщо вона будується на принципах присутності,

включеності та емпатії. Такий діалог дозволить клієнту не тільки зрозуміти суть того, що відбувається, але й взяти на себе відповідальність за якість свого життя.

Зокрема, у ситуації знецінення клієнтом себе та свого життя доцільно застосування потенціалу нарративної психології. Вона допомагає трансформувати уявлення про себе у вигляді відділення власної особистості від проблеми. Досягається це за допомогою техніки «Деконструювання проблеми» та «Технологія унікальних результатів» [42].

Таким чином, вирішення практичного завдання супроводу дорослих людей та надання їм психологічної підтримки неможливе без вивчення та осмислення особливостей нормативних вікових криз, своєрідності їх змісту, розуміння суб'єктивної та об'єктивної характеристик їх перебігу.

3.2. Програма тренінгу для жінок з віковою кризою

Одна з ефективних форм допомоги у проходженні вікових криз – це тренінг. Важливі переваги групової роботи полягають у тому, що група дає можливість отримання зворотній зв'язок, підтримку, відчуття, що «Я не один такий», адже група відображає суспільство у мініатюрі та дозволяє досліджувати свої відносини. На тренінгу група має можливість більш глибокого опрацювати наявні проблеми. У процесі роботи групи створюються умови для самостійного дослідження життєвого шляху та пошуку способів виходу із кризи.

Програма тренінгу включає:

- дослідження життєвого шляху та власних моделей поведінки;
- дослідження причин переживання кризи, усвідомлення основних протиріч;
- пошук відповіді питання: «Хто Я?», «Куди я йду?» «З ким хочу йти далі?», «Чим хочу займатись?» і т.д.;
- побудова тимчасової перспективи, пошук меж індивідуальності та незалежності, прийняття волі та відповідальності за свою долю;
- робота з переживаннями у чотирьох сферах:

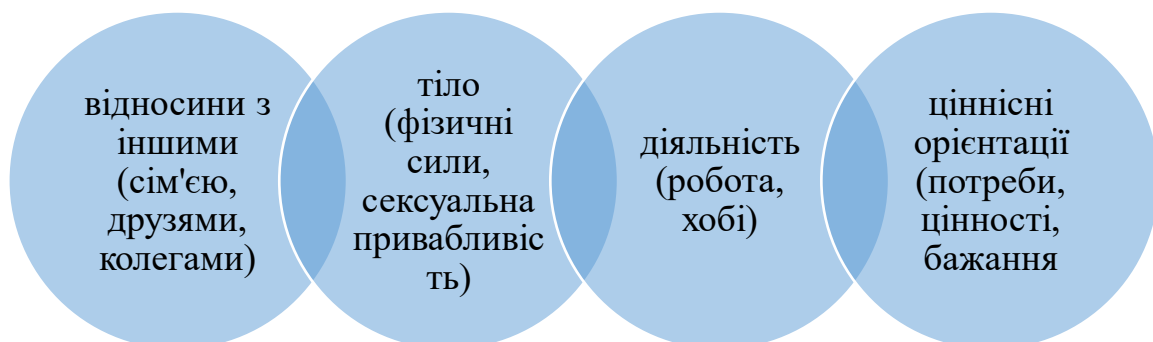


Рис.3.1 Сфери корекційного впливу

Основне завдання тренінгу полягає в тому, щоб людина замислилася про своє життя, почала розуміти зв'язки та причини наявних проблем, відчувала в собі сили для можливих змін у своєму житті.

Перелік методів і форм роботи, які будуть використовуватися під час занять: активні методи та групова форма роботи.

Очікувані результати:

- підвищення рівня рефлексії, внутрішньої мотивації, самооцінки;
- зниження рівня розвитку кризового стану;
- підвищення рівня емоційної стабільності і впевненості у собі та у продуктах власної діяльності.

Організація занять: програма розрахована на 7 занять по 35-45 хвилин кожне. Заняття проводиться 2-3 рази на тиждень.

Кількість осіб у групі: 10 осіб.

Форма занять: групова.

Таблиця 3.1

Тематичний план психокорекційної програми

№ заняття	Структура заняття	Тривалість, хв
1	Привітання	5
	Вправа «Самопрезентація»	5
	Вправа «Правила роботи»	10
	Вправа «Мої життєві досягнення»	10
	Вправа «Позитивний досвід»	10
	Підведення підсумків	5
2	Привітання	5
	Вправа « Передай маску!»	5
	Вправа «Назад в минуле»	10
	Техніка «Що заважає мені попіклуватись про	10

	себе»	
	Вправа «Клубок»	4
	Підведення підсумків	5
3	Привітання	5
	Вправа «Побажання»	5
	Вправа «Я в променях сонця»	10
	Вправа « Мій дракон, мої недоліки»	10
	Вправа «Я боюсь, але...»	10
	Підведення підсумків	5
4	Привітання	4
	Вправа «Так»	10
	Вправа «Три імені»	5
	Вправа «Зміна внутрішнього діалогу»	10
	Вправа «Лист про неказанне»	10
	Підведення підсумків	5
5	Привітання	5
	Вправа « Ранжування »	5
	Вправа « Я бачу...»	10
	Вправа «Я - герой казки»	10
	Вправа «Моя родина»	10
	Підведення підсумків	5
6	Привітання	5
	Вправа «Персоніфікація»	10
	Вправа « Без маски»	10
	Вправа «Активізація уяви»	10
	Вправа «Робота над помилками»	5
	Підведення підсумків	5
7	Привітання	5
	Вправа «Я в ролі іншого»	10

	Вправа «Візуалізація»	10
	Вправа «Лист з майбутнього»	10
	Вправа «Яким я став»	5
	Підведення підсумків	5

Проходження вікових періодів розвитку залежить від того, наскільки успішно було вирішено завдання попередніх етапів, особливо у кризи. Тому на тренінг запрошуються всі, хто відчуває на собі вплив кризи 30 або 40 років та орієнтований на успішне її вирішення.

Висновки до розділу 3

На даному етапі роботи було з'ясовано, що завдання психолога при консультуванні людини, яка переживає кризу середнього віку полягає в наступному: допомогти людині не втратити зв'язок із реальним світом, адже за подібних криз відбувається спотворення реальності: людина зменшує свої переваги і гіперболізує всі невдачі. У такому разі терапія вікової кризи у психолога передбачає надання допомоги людині, яка зможе об'єктивно та критично поглянути на перебіг певних подій.

Психологічний супровід клієнта, який переживає кризу середнього віку, включає сім етапів, а саме: діагностика проблеми, пояснення клієнту суті того, що відбувається, полегшення гострих емоційних переживань клієнта, робота за допомогою техніки "Колесо життєвого балансу", виявлення психологічних особливостей клієнта розуміння специфіки його індивідуального входження у кризу, допомога клієнту у владі з кризою, методами логотерапії та наративної психології, робота з оточенням клієнта

У завдання психолога входить активне та емпатичне слухання, що дозволяє людині сказати більше, ніж вона планувала, і дійти найтаємніших думок. Найкраще для такого спілкування підійде включений діалог.

На основі отриманих даних була розроблена корекційна програма. Програма складалася з семи занять, основними методами корекції були ігротерапія, психодрама та казкотерапія.

ВИСНОВКИ

1. Вікові кризи - це особливі, відносно нетривалі за часом вікові періоди, що характеризуються різкими психічними змінами та цілісними змінами особистості людини, що виникають при переході від одного вікового шаблю до іншого, пов'язані з системними якісними змінами у сфері соціальних відносин людини, її діяльності та свідомості. Вікова криза зумовлена виникненням основних новоутворень попереднього стабільного періоду, які призводять до руйнування однієї соціальної ситуації розвитку та виникнення іншої, адекватної новому психологічному вигляду людини. Форма та тривалість цих періодів, а також гострота перебігу залежать від індивідуальних особливостей, соціальних та мікросоціальних умов.

У дослідженнях життєвого шляху виявлено спеціальні фази, пов'язані з виникненням криз. Однією з них є період середини життя, який визначається багатьма дослідниками в інтервалі від 35 до 45 років. Криза, що переживається особистістю у цей період, називається кризою середини життя.

Даний період займає особливе місце у структурі життєвого шляху людини, оскільки саме у цей час відбувається переосмислення та переоцінка життя, змінюється система відносин та образ-Я, з'являється нове почуття часу, відбуваються серйозні зміни в сімейній, соціальній та професійній сферах.

Жінка, що переживає кризу середини життя, характеризується чутливістю, тривожністю, стурбованістю, схильністю до почуття провини. Така особистість принижує свою компетентність, знання та здібності. Водночас її характеризує досить високий рівень самоконтролю, що дозволяє захищати себе, не виявляти слабкості. Порівняно з жінкою до кризи середини життя вона стає більш серйозною, обережною, стурбованою своїм майбутнім, песимістичною. Під час вікової кризи жінка стає менш

інтегрованою, порушуються взаємозв'язки між різними сторонами особистості.

2. В дослідженні психологічних змін особистості жінок, які переживають кризу середнього віку взяло участь 36 осіб. Вік досліджуваних в межах від 38 до 48 років, вибірка складалася з респондентів жіночої статі. До 1 групи досліджуваних у кількості 16 осіб увійшли респонденти, у яких під час анкетування були виявлені ознаки переживання кризи середнього віку, натомість другу групу складають жінки, які не відчули впливу вікової кризи.

Проведення експериментального дослідження за допомогою спеціально підібраних методик, що відповідали темі та поставленим завданням здійснювалось у індивідуальній формі безпосередньо за присутності експериментатора та віддалено – завдяки мережі Інтернет. В даному дослідженні були використані такі методика як: тест життєстійкості Мадді, адаптація Д. А. Леонтьєва, шкала психологічного благополуччя К. Ріффа., тест «Смисложиттєві орієнтації» Д. О. Леонтьєва.

Для статистичної обробки даних застосований метод визначення відхилення в розподілі Колмогорова- Смірнова та непараметричний метод порівняння двох вибірок (U-критерій Манна-Уїтні, критерій t-Ст'юдента).

3. В ході статистичного аналізу знайдені статистично значимі відмінності між жінками, що переживають вплив кризи середнього віку та жінками, що пройшли кризу без відчутних змін за наступними показниками:

- показниками життєстійкості: залученість ($p=0,001$), контроль ($p=0,001$), прийняття ризику ($p=0,001$), загальний показник життєстійкості ($p=0,001$);

- показниками смисложиттєвих орієнтацій: мета в житті ($p=0,001$), процес життя ($p=0,001$), результат життя ($p=0,001$), локус контроль-Я ($p=0,001$), локус контролю – життя ($p=0,012$);

- показниками психічного благополуччя: позитивне відношення ($p=0,001$), автономія ($p=0,001$), управління середовищем ($p=0,001$), особистісний ріст ($p=0,001$), ціль в житті ($p=0,001$), самоприйняття ($p=0,001$).

4. Отримані дані свідчать про необхідність психологічної допомоги респондентам, які переживають кризу середнього віку. Основними тенденціями психотерапії в ситуації кризи, на наш погляд, є, по-перше, робота фахівця з людиною, що звернулася за допомогою, і, по-друге - з «розширеною родиною», яка може включати не тільки його родичів, а й знайомих, друзів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдиянц М. К. Психологические особенности возрастных кризисов / М. К. Авдиянц, И. Ю. Винер, Ф. Е. Иванов // В сборнике: Психологические и психоаналитические исследования. Ежегодник 2017. - С. 422- 438.
2. Астахова С. А. Концепции возрастных кризисов в отечественной психологии / С. А. Астахова, И. В. Антоненко // В сборнике: Психология в современном мире / сборник статей Международной научно-практической конференции. Под ред. О. В. Кащеева, И. В. Антоненко, И. Н. Карицкого. - 2017. - С. 14-17.
3. Алферова М. О. Психологічний аналіз проживання особистістю періоду середини життя: дис. ... канд. психол. наук / М. О. Алферова. - Москва, 2014 - 208 с.
4. Балтес П. Всевозрастной подход в психологии развития: исследование динамики подъёмов и спадов на протяжении жизни / П. Балтес // Психологический журнал. - 1994. - № 1 (15). - С. 63.
5. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник / С. В. Васьківська – К. : Четверта хвиля, 2004. – 256 с.
6. Водинчар Е. А. Взаимосвязь особенностей протекания кризиса середины жизни и особенностей мировоззрения личности / Е. А. Водинчар, Н. М. Щелокова // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. - 2016. - № 1 (27). - С. 56–67.
7. Волков Б.С. Психология возраста: от младшего школьника до старости: логические схемы и таблицы / Б.С. Волков. - М.: ВЛАДОС, 2013. - 511 с.
8. Выготский Л. С. Психология развития. Избранные работы / Л. С. Выготский. - М. : Юрайт, 2019. - 281 с.
9. Горбатова Е.А. Психологическое сопровождение клиентов, переживающих кризис среднего возраста / Е.А. Горбатова // Учёные

- записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. - 2020. - Том 33. - № 1. - С. 70–77.
10. Гвоздецкая В. К. Психологические особенности и поддержка взрослых в ситуациях нормативного кризиса взрослости / В. К. Гвоздецкая // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. - 2016. - Том 5. - № 6 А. - С. 5–20.
 11. Гамезо М. В. Возрастная психология: личность от молодости до старости: учебное пособие / М.В. Гамезо, В. С. Герасимова, Г. Г. Горелова, Орлова Л. М. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 272 с.
 12. Долгова В. И. Исследование Я-концепции женщин в период проживания кризиса среднего возраста / В. И. Долгова, И. В. Тимофеева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 96–100
 13. Дружинин В. Н Экспериментальная психология / В.Н. Дружинин СПб.: Питер, 2000. -320 с.
 14. Елизаров А. Н. Кризис в психологии как система / А. Н. Елизаров // Сборники конференций НИЦ «Социосфера»/ 2014. - № 8. -С. 15-16.
 15. Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов: Учебник / О. Ю. Ермолаев М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2002. - 336 с.
 16. Зароченцев К. Д. Экспериментальная психология : учебник / К. Д. Зароченцев, А. И. Худяков . — М. : Проспект, 2005. — С. 30. — 208 с.
 17. Змеев С. И. Технология обучения взрослых: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 128 с.
 18. Климчук В.О. Математичні методи в психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей / Климчук В.О.. - М.: Освіта України. - 2009. - 288 с.

19. Козлов В. В. Работа с кризисной личностью: [методическое пособие] / В. В. Козлов. – М. : Психотерапия, 2007. – 332 с.
20. Кон И. С. В поисках себя. Личность и её самосознание / И. С. Кон. - М.: Владос, 2012. - 335 с.
21. Корчагина С. Г. Психология одиночества : учебное пособие / С. Г. Корчагина. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. - 228 с.
22. Косякова О.О. Возрастные кризисы : учеб. пособ. / О.О. Косякова. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 224 с.
23. Куликова Т. Ф. Психологическое содержание кризиса середины жизни работающей женщины: дисс. канд. психол. наук / Т. Ф. Куликова. - Краснодар. - 2014. - 160 с.
24. Леванова Е. А. Игра в тренинге. Личный помощник тренера / Е. А. Леванова, А. Г. Волошина, В. А. Плешаков, А. Н. Соболева. – СПб : Питер, 2011. – 368 с.
25. Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненных ориентации (СЖО) / Д.А. Леонтьев. 2-е изд. — М.: Смысл, 2000. — 18 с.
26. Лепешинский, Н.Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф / Н.Н. Лепешинский // Психологический журнал. – 2007. – №3(15). – С. 24-27.
27. Ливехуд Б. Кризисы жизни — шансы жизни / Б. Ливехуд. - М.: Духовное познание, 2012. - 224 с.
28. Лэнгле С. Терапевтические возможности методов логотерапии и экзистенциального анализа/ С. Лэнгле // Национальный психологический журнал. 2018. №2 (30). С. 22–31.
29. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы взрослости / И. Г Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005.- 416 с.
30. Максименко С.Д. Экспериментальна психологія / С.Д. Максименко, Є.Л. Косенко. – К.: МАУП, 2004,-128с.

31. Макшанов С. И. Психология тренинга: Теория. Методология. Практика: Монография / С. И. Макшанов. СПб.: Образование, 1997. - 238 с.
32. Манукян В. Р. К вопросу о кризисе середины жизни / В. Р. Манукян // Вестник Санкт-Петербургского университета. - Сер. 12. - 2008. - Вып. 4. - С. 94–99.
33. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие / А.Д. Наследов. – СПб.: Речь, 2004. – 392 с.
34. Немов Р.С. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р.С. Немов. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 640 с.
35. Никольская С. С. Современное состояние проблемы кризисов в психологии / С. С. Никольская // Царскосельское чтение. - 2011. – Том III.- С.320-324.
36. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А.А. Осипова. – [2-е изд.]. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – С. 3- 19.
37. Пантелеева, В.В. Психология кризисных состояний личности : учеб. пособие / В.В. Пантелеева, О.И. Арбузенко. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2011. – 194 с. : обл.
38. Пахальян В.Э. Психологическое консультирование: учебное пособие / В.Э.Пахальян. – СПб. : Питер, 2008. – 256 с.
39. Поливанова К. Н. Психологический анализ кризисов возрастного развития / К. Н. Поливанова // Вопросы психологии. - 2006. - №4. - С. 23-28.
40. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / К. Н. Поливанова – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 184с
41. Психологические упражнения для тренингов [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу: <https://trepsy.net>.

42. Психологія життєвої кризи / за ред. Т.М. Титаренко. – Київ. : Агропромвидав України, 1998. – 223 с
43. Психология зрелости. Учебное пособие по возрастной психологии. Для факультетов: психологи, педагогики и социальной работы / ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2003. – 768 с.
44. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г Мещерякова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Педагогика-Пресс. 2003 - 672 с.
45. Психологический словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: 1990. — 494 с.
46. Психология среднего возраста, старения, смерти / под ред. А. А. Реана. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2013. - 277 с.
47. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Уч. пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М, 2002. – 672 с.
48. Рабочая книга практического психолога / под ред. А. А. Бодалева, А. А. Деркача, Л. Г. Лаптева. – М. : Изд-во Инс-та Психотерапии, 2011. – 640 с.
49. Реньш М. А. Психологический тренинг: учебно-методическое пособие / М. А. Реньш, Е. Г. Лопес. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.- пед. ун-та, 2016. - 235 с.
50. Ромек В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. – СПб. : Речь, 2007. – С. 24-31.
51. Сборники психологических упражнений А.Г. Грецова [Электронный ресурс] // Сидоров С.В. Сайт педагога-исследователя – URL: http://si-sv.com/publ/sborniki_psikhologicheskikh_uprazhnenie_a_g_grecova/21-1-0-466
52. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. СПб.: СПЦ, 1996.-365 с.
53. Солодников В. В. «Кризис среднего возраста»: теоретическая интерпретация переживаемого опыта / В. В. Солодников, И. В. Солодникова // Мониторинг. 2009. № 4 (92). С. 178–202.

54. Сосновский Б.А. Математические методы обработки результатов психологического исследования. Практикум: Учебное пособие. Часть 1. / Б.А. Сосновский, Н.Л. Сунгурова. – М.: МОСУ, 2005. –207с.
55. Сосновский Б.А. Математические методы обработки результатов психологического исследования. Практикум: Учебное пособие. Часть 2. / Б.А. Сосновский, Н.Л. Сунгурова. – М.: МОСУ, 2005. –207с.
56. Суходольский Г.В. Основы математической статистики для психологов / Г.В. Суходольский. - С-Пб., 2000. – 350 с.
57. Титаренко Т.М. Життєві домагання. Монографія. – К. : Педагогічна думка, 2007. – 456 с.
58. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування / Тетяна Титаренко. – К. : Главник, 2007. – С. 89-93, 116-120. – Психологічний інструментарій.
59. Труженикова Н. С. Психологические условия развития личности в процессе преодоления экзистенциальных кризисов середины жизни: дис. ... канд. психол. наук / Н. С. Труженикова. - Сочи, 2006. - 183 с.
60. Федоренко Р.П. Практикум з психологічного консультування: Навчально-методичний посібник. – Луцьк: —Вежа, 2005.– 105 с.
61. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. - М.: АСТ, 2018. - 288 с.
62. Холлис Дж. Перевал в середине пути: как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни / Дж. Холлис. - М.: Когито-Центр, 2013. - 206 с.
63. Хухлаева, О.В. Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым и после юности / О.В. Хухлаева. – М. : Генезис, 2009. – 248 с.
64. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. / І. М. Цимбалюк. – 2-ге вид., випр. і доп. – К. : Професіонал, 2007. – 544 с.

65. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І.О. Черезова. – Бердянськ, БДПУ, 2016. – 193 с.
66. Шагарова И.В. Экспериментальная психология: учебно-методическое пособие/ Шагарова И.В.— Омск: Омский государственный университет, 2011.— 112 с.
67. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций / В.Б. Шапарь. – [2-е изд.]. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 452 с.
68. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В.Б. Шапар . — Х.: Прапор, 2007. — 640 с.
69. Шарп Д. Кризис середины жизни. Записки о выживании / Д. Шарп. - М.: Класс, 2007. - 160 с.
70. Шейко В.М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності. Підручник / В.М. Шейко, Н.М. Кушнарєнко. -К.: Знання-прес, 2002. - 295 с.
71. Шихи Г. Возрастные кризисы — ступени личностного роста / Г. Шихи. - СПб.: Ювента, 1999. - 436 с.
72. Шмагина Ю. Д. Проблема кризиса среднего возраста в отечественной и зарубежной науке / Ю. Д. Шмагина // Вестник Костромского гос. университета. - Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. - 2017. - № 2. С. 97–99.
73. Эльконин Д. Б. Психология развития человека / Д. Б. Эльконин. - М.: Аспект Пресс, 2001. - 460 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

*Шановний респондент! Просимо Вас взяти участь в опитуванні і відповісти на питання анкети. Уважно прочитайте кожне питання і можливі варіанти відповідей до нього. Виберіть відповідь, яка на Вашу думку найбільш вірна та вкажіть її. Відповіді будуть використані в узагальненому вигляді.
Заздалегідь дякуємо за співпрацю!*

БЛАНК ДЛЯ ВІДПОВІДЕЙ

Вкажіть свої дані, а потім перейдіть до відповідей на питання.

П.І.Б. _____
 вік _____
 стать _____

Питання	Так	Ні
Ви маєте стабільну роботу		
Ви задоволені професійною діяльністю		
Ви плануєте найближчим часом змінити місце роботи		
Ви маєте дітей		
Ваші діти проживають з Вами		
Діти уже навчаються у ВНЗ і знаходяться далеко від вас		
Ви сумуєте за дітьми, коли вони не поряд		
Ви маєте захоплення, яке не пов'язане з Вашою професійною діяльністю		
Ви відчуваєте, що Ваше здоров'я «не те що раніше»		
Ваше самопочуття впливає на Ваш настрій		
Ваш настрій останнім часом не досить хороший		
Ви останнім часом часто відчуваєте тривогу		
Ви сумуєте за минулим		
Ви любите будувати плани на майбутнє		
Ви вважаєте, що розквіт Вашого життя тільки розпочинається		

Табл.А.1

Бланк для відповідей до методики «Тест життєстійкості»

№ питання	Ні	Скоріш ні	Скоріш так	Так
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				

Табл.А.2

Бланк відповідей до методики «Смисложиттєві орієнтації» Д. А. Леонтьєва.

		3	2	1	0	1	2	3	
1	Обычно мне очень скучно.								Обычно я полон энергии
2	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей								Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3	В жизни я не имею определенных целей и намерений								В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной.								Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие								Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6	. Когда я уйду на пенсию, я								Когда я уйду на пенсию, я

	займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться									постараюсь не обременять себя никакими заботами
7	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал									Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.									Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9	Моя жизнь пуста и неинтересна.									Моя жизнь наполнена интересными делами
10	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.									Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла
11	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.									Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.									Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности
13	Я человек очень обязательный.									Я человек совсем не обязательный
14	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию									Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
15	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком									Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16	В жизни а еще не нашел своего призвания и ясных целей.									В жизни я нашел свое призвание и цели
17	Мои жизненные взгляды еще не определились.									Мои жизненные взгляды вполне определились
18	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни									Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.									Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение									Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Табл.А.3

Бланк відповідей за шкалою психологічного благополуччя К. Ріффа

Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее, не согласен	Скорее, согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1. Большинство моих знакомых считают	1	2	3	4	5	6

меня любящим и преданным человеком.						
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.	1	2	3	4	5	6
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.	1	2	3	4	5	6
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.	1	2	3	4	5	6
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.	1	2	3	4	5	6
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.	1	2	3	4	5	6
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.	1	2	3	4	5	6
12. В целом я уверен в себе.	1	2	3	4	5	6
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.	1	2	3	4	5	6
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.	1	2	3	4	5	6
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.	1	2	3	4	5	6
17. Я стараюсь	1	2	3	4	5	6

сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.						
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.	1	2	3	4	5	6
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.	1	2	3	4	5	6
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.	1	2	3	4	5	6
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает.	1	2	3	4	5	6
23. Моя жизнь имеет смысл.	1	2	3	4	5	6
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.	1	2	3	4	5	6
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.	1	2	3	4	5	6
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.	1	2	3	4	5	6
30. В целом я себе нравлюсь.	1	2	3	4	5	6
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.	1	2	3	4	5	6
32. На меня оказывают влияние сильные люди.	1	2	3	4	5	6

33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.	1	2	3	4	5	6
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.	1	2	3	4	5	6
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.	1	2	3	4	5	6
36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.	1	2	3	4	5	6
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.	1	2	3	4	5	6
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.	1	2	3	4	5	6
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.	1	2	3	4	5	6
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.	1	2	3	4	5	6
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.	1	2	3	4	5	6
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.	1	2	3	4	5	6
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.	1	2	3	4	5	6
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.	1	2	3	4	5	6
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.	1	2	3	4	5	6
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.	1	2	3	4	5	6
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.	1	2	3	4	5	6
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.	1	2	3	4	5	6

49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.	1	2	3	4	5	6
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.	1	2	3	4	5	6
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.	1	2	3	4	5	6
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.	1	2	3	4	5	6
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.	1	2	3	4	5	6
54. Я завидую образу жизни многих людей.	1	2	3	4	5	6
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.	1	2	3	4	5	6
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.	1	2	3	4	5	6
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.	1	2	3	4	5	6
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.	1	2	3	4	5	6
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.	1	2	3	4	5	6
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.	1	2	3	4	5	6
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.	1	2	3	4	5	6
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.	1	2	3	4	5	6

64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития.	1	2	3	4	5	6
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.	1	2	3	4	5	6
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.	1	2	3	4	5	6
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.	1	2	3	4	5	6
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.	1	2	3	4	5	6
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.	1	2	3	4	5	6
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.	1	2	3	4	5	6
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.	1	2	3	4	5	6
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.	1	2	3	4	5	6
74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.	1	2	3	4	5	6
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.	1	2	3	4	5	6
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.	1	2	3	4	5	6
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.	1	2	3	4	5	6
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.	1	2	3	4	5	6
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к	1	2	3	4	5	6

проблемам друг друга.						
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.	1	2	3	4	5	6
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.	1	2	3	4	5	6
82. Старого пса не научить новым трюкам.	1	2	3	4	5	6
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.	1	2	3	4	5	6
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других.	1	2	3	4	5	6

Додаток Б
Табл.Б.1

Індивідуальні показники за методикою «Шкала життєстійкості»

№	Залученість	контроль	прийняття ризику	загальний показник життєстійкості
1 група				
1	8	9	14	31
2	9	8	10	27
3	11	10	7	28
4	11	10	11	32
5	4	7	6	17
6	10	15	8	33
7	6	9	14	29
8	7	8	8	23
9	11	8	6	25
10	5	9	7	21
11	8	9	7	24
12	9	9	12	30
13	12	11	5	28
14	9	6	8	23
15	11	7	8	26
16	9	7	11	27
2 група				
1	12	12	7	31
2	13	14	11	38
3	10	12	15	37
4	14	16	11	41
5	10	11	13	34
6	15	14	12	41
7	11	15	14	40
8	12	15	15	42
9	16	10	13	39

10	14	10	14	38
11	10	14	16	40
12	15	11	15	41
13	15	15	14	44
14	11	13	13	37
15	10	15	8	33
16	11	8	6	25
17	12	11	5	28
18	13	15	12	40
19	11	11	8	30
20	11	14	11	36

Табл. Б.2

Індивідуальні показники за методикою СЖО

№	Мета в житті	Процес життя	Результативність життя	Локус контролю-Я	Локус контролю-житт	Загальний показник ОЖ
1 група						
1	29	23	25	17	33	127
2	27	25	25	22	35	128
3	26	26	23	20	32	127
4	28	23	27	21	34	133
5	30	27	22	22	35	136
6	28	27	24	23	30	132
7	31	25	25	21	27	129
8	30	27	21	21	29	128
9	33	29	26	19	31	138
10	27	27	25	19	30	128
11	29	31	25	17	33	135
12	27	32	23	21	31	134
13	26	33	26	23	34	142
14	28	29	27	21	35	140
15	30	23	23	20	33	129
16	32	21	25	19	31	128
2 група						
1	37	32	26	23	30	148
2	33	31	24	23	31	142
3	36	34	26	21	28	145
4	32	32	28	24	36	152
5	35	35	30	21	33	154
6	34	30	26	22	31	143
7	32	32	27	24	29	144
8	36	34	27	23	33	153
9	33	34	23	23	30	143
10	32	32	25	23	28	140
11	27	29	24	25	26	131
12	30	30	25	22	29	136
13	35	34	26	20	30	148
14	34	35	30	22	31	145
15	36	35	31	24	33	152
16	34	34	30	25	34	159
17	32	35	29	21	35	157
18	38	34	26	23	32	152
19	38	33	28	24	35	153
20	34	32	27	24	34	158

Табл.Б.3

Індивідуальні показники за шкалою К. Ріфа

№	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісний ріст	Цілі в житті	Самоприняття	Психологічне благополуччя
1 група							
1	4	5	8	7	8	4	6
2	5	4	6	5	4	2	5
3	6	5	6	6	6	5	5
4	6	6	7	4	5	2	6
5	7	5	5	2	5	4	4
6	7	6	8	4	3	6	6
7	6	5	4	6	4	5	5
8	8	6	6	6	2	7	6
9	5	5	7	6	4	5	5
10	6	4	3	6	6	4	5
11	4	5	5	7	5	3	4
12	6	5	4	5	7	5	4
13	6	4	6	8	6	4	5
14	5	7	4	6	4	5	5
15	7	5	5	7	5	3	5
16	5	6	7	6	6	6	6
2 група							
1	7	6	7	8	4	9	6
2	6	8	7	7	7	9	7
3	8	8	7	9	8	8	8
4	9	8	5	9	5	7	8
5	9	6	6	7	8	9	7
6	8	9	8	8	9	8	8
7	10	10	9	7	5	6	7
8	10	9	10	6	6	7	8
9	5	8	10	8	8	9	8
10	7	6	6	5	7	8	6
11	8	7	7	7	9	7	7
12	8	5	8	9	8	9	7
13	9	7	6	4	10	7	7
14	9	8	9	7	10	8	8
15	9	9	9	8	7	9	8
16	6	10	6	9	8	6	7
17	6	7	7	8	9	7	7
18	7	9	8	6	9	8	7
19	8	8	9	7	10	8	8
20	7	6	9	7	7	9	7

Табл..В.1

Розподіл показників

Характеристика		Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Компоненти життєвостійкості
N		36	36	36	36
Нормальні параметри	Середнє значення	11,3 714	11,1 286	10,8 429	33,2 714
	Стандартне відхилення	2,82 931	2,75 534	3,01 991	6,94 475
Відмінності екстремумів	Модуль	,095	,123	,155	,104
	Позитивні	,095	,123	,155	,101
	Негативні	-,081	-,123	-,134	-,104
Статистика Z Колмогорова-Смирнова		,795	1,029	1,299	,873
Асиметр. знач. (двостороння)		,551	,240	,068	,431

Табл.В.2

Характеристика		Життєва мета	Процес життя	Результат життя	Локус контролю Я	Локус-контролю життя	Загальний показник СЖ
N		36	36	36	36	36	36
Нормальні параметри	Середнє значення	31,6 714	30,314 3	25,1857	21, 5286	30, 9714	113 9,4857
	Стандартне відхилення	3,79 825	3,7009 3	2,54406	2,0 9015	2,9 7317	110 ,13924
Відміннос	Модуль	,102	,173	,105	,12	,12	,14

			ч.			ть (2- стороння)	ь средні х	Похиб ка різност і	я межа	межа
Залученість	Припущен я рівності дисперсій	,018	,894	6,791	68	,000	3,60833	,53137	2,5480 1	4,66866
	Рівність дисперсій не допускаєть ся			6,872	65,09 6	,000	3,60833	,52511	2,5596 4	4,65702
Контроль	Припущен я рівності дисперсій	,139	,711	6,964	68	,000	3,56667	,51215	2,5446 8	4,58865
	Рівність дисперсій не допускаєть ся			7,007	63,96 0	,000	3,56667	,50905	2,5497 1	4,58362
Прийняття ризиків	Припущен я рівності дисперсій	7,45 5	,008	7,665	68	,000	4,12500	,53813	3,0511 7	5,19883
	Рівність дисперсій не допускаєть ся			8,082	67,47 8	,000	4,12500	,51041	3,1063 4	5,14366
Загальний показник життєстійко сті	Припущен я рівності дисперсій	,881	,351	11,81 4	68	,000	11,4250 0	,96706	9,4952 7	13,3547 3
	Рівність дисперсій не допускаєть ся			12,19 9	67,69 5	,000	11,4250 0	,93658	9,5559 4	13,2940 6

Табл..Г.2
Статистичні показники в групах за методикою «Смисложиттєві орієнтації»

	Життєва мета	Процесж иття	Результат життя	Локус- контролю «Я»	Локус- контролю «Життя»	Загальний показник СЖО
Статистика U Манна-Уитні	53,000	109,000	181,000	205,500	389,500	3,000
Статистика W Уилкоксона	873,000	929,000	1001,000	1025,500	1209,500	823,000
Z	-6,515	-5,858	-5,009	-4,738	-2,512	-7,094
Асимпт. знч. (двухстороння)	,000	,000	,000	,000	,012	,000

Табл..Г.3
Статистичні показники в групах за методикою «Психологічне благополуччя»

