МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний педагогічний університет

імені М.П. Драгоманова

На правах рукопису

Лясковська Ірина Леонідівна

УДК 37.015.3:371.132

Психологічна корекція негативних проявів кризи середнього віку

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Дисертація

на здобуття наукового ступеня

кандидата психологічних наук

Науковий керівник -

Строяновська Олена Василівна,

кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2014 р.

ЗМІСТ

ВСТУП……..……...…….3

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ПРОЯВІВ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ…….……...…..…11

1.1. Життєва криза особистості як науковий феномен……..11

1.2. Вікова криза як рушійна сила розвитку особистості……..35

1.3. Психологічні особливості кризи середнього віку…….…..52

1.4. Особливості психологічної корекції життєвих криз особистості…….....67

Висновки до першого розділу……...…..75

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПРОЯВІВ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ…….……..79

2.1. Методичні засади дослідження негативних проявів кризи особистості середнього віку……..79

2.2. Психологічні особливості прояву кризи особистості середнього віку…….....102

2.3. Внутрішні протиріччя та риси характеру особистості як психологічні чинники виникнення кризи середнього віку…….114

2.4. Типи переживання кризи особистості середнього віку……121

Висновки до другого розділу…….132

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ ПРОЯВІВ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ……137

3.1. Змістові та процесуальні основи психологічної корекції негативних проявів кризи особистості середнього віку……...…….137

3.2. Ефективність психологічної корекції негативних проявів кризи особистості середнього віку……...……169

Висновки до третього розділу……178

ВИСНОВКИ……..……..……..…….……182

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....187

ДОДАТКИ…….……...……..211

ВСТУП

Актуальність теми. Темп життя сучасного суспільства, особливості політичної та економічної ситуації, виникнення на цьому тлі перешкод на шляху задоволення суттєвих людських потреб, необхідність постійно зростати в особистісному та професійному плані, наявність травмуючих життєвих обставин обумовлюють виникнення внутрішніх конфліктів, страждань, неврівноваженості, загостреної чутливості до зовнішніх впливів, напруженості внутрішньоособистісних суперечностей, руйнування власних уявлень про цінності, ідеали, смисли, цілі, що призводить до переживання життєвої кризи. Під життєвою кризою ми розуміємо такий психологічний стан особистості, при якому загострюються соціально-психологічні протиріччя її буття та переживається пік оновлення її внутрішнього світу.

До проблеми життєвої кризи особистості зверталися такі психологи, як Л.І. Анциферова [9], Р.А. Ахмеров [12], Ф.Ю. Василюк [43], Л.С. Виготський [52],[53], П.П. Горностай [60], Е.А. Донченко [66], Д.Б. Ельконін [209], Е. Еріксон [211], Д.О. Леонтьєв [109], І.П. Маноха [119], А.В. Петровський [141], Т.М. Титаренко [173], [174], [175], [176], М.Г. Ярошевський [141] тощо. Проблему життєвої кризи в психології висвітлено в таких напрямках, як: вивчення сутності життєвої кризи (О.Г. Асмолов [11], А.А. Бодальов [24], Н.В. Волкова [48], Б. Лівехуд [110], М.С. Пек [136], В. Франкл [184]) та внутрішніх переживань і поведінки людини під час кризи (Б.Г. Ананьєв [6], Л.І.Анциферова [9], С.Л. Рубінштейн [162]); дослідження впливу біографічних подій і фактів на виникнення життєвої кризи (К.Н. Артемова [10], Р.А. Ахмеров [12], О.В. Бацилєва [15], К.Н. Василевська [39], Н.А. Логінова [112], І.П. Маноха [119], Д. Маттесон [220], В.В. Нуркова [127], Л.В. Сохань [70], Е.І. Степанова [169], О.В. Толстих [177]); вивчення взаємозв'язку критичних ситуацій та виникнення життєвої кризи (І.В. Бринза [29], О.А. Будницька [32], Ф.Ю. Василюк [43], Е.Ф. Зеєр, Е.Е. Симанюк [78], С.Я. Карпиловська [85], Л.В. Пельцман [137], Л.В. Сохань [70]); аналіз життєвих криз, які виникають в зв'язку з віковими змінами (Ш. Бюлер [34], Л.С. Виготський [51], Б.Д. Ельконін [209], Е. Еріксон [210],

М.О. Єрмолаєва [69], Е. Клапаред [92], І.С. Кон [94], В.М. Колюцький [102], Ю.І. Лановенко [105], А.Є. Лічко [111], С.Д. Максименко [117],В.С. Мухіна [123], К.Н. Поліванова [142], В.М. Поліщук [143], Ф. Райс [152], Т.М. Титаренко [173], [174], [175], [176], Ст. Холл [192], О.В. Хухлаєва [196], Г. Шихі [201], Е. Шпрангер [204], Е. Штерн [205] тощо); розробка методів діагностики та засобів психологічної допомоги щодо подолання життєвої кризи (О.Ф. Бондаренко [26], Є.О. Варбан [37], П. Гленіс [81], Р.М. Загайнов [74], Е.П. Крупник [98], В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Є.І. Крукович [160], С.Б. Семичов [165], Л.В. Сохань [70], Т.М. Титаренко [173], [174], [175], [176], Д. Фонтана [182] тощо).

На сьогоднішній день дослідники (І.В. Дубровіна [67], Ю.І. Лановенко [105], К.Н. Поливанова [142], М.Л. Смульсон [167], Т.М. Титаренко [176]) підкреслюють недостатню розробленість проблеми життєвої кризи особистості дорослого віку та вивчення її негативних проявів в психології. Виходячи з цього, актуальним на сьогоднішній день є вивчення кризи особистості середнього віку, оскільки найбільш активними та впливовими учасниками розбудови нашого суспільства є люди середнього віку (25-40 років), які, окрім потужного потенціалу фізичних і розумових здібностей, мають великий життєвий досвід, що може принести користь подальшому розвитку держави. Слід зазначити, що дана криза належить до нормативних (вікових) криз, змістом яких є закономірна та корисна зміна об'єктивної сторони соціальної ситуації, що супроводжується руйнуванням старої та відкриттям і засвоєнням нової системи відносин, розвитком особистості та зміною уявлень про себе. Криза особистості середнього віку (37- 40 років) – це такий життєвий період, впродовж якого людина замислюється над своїми життєвими досягненнями, підбиває підсумки, робить ревізію внутрішньої системи життєвих цінностей, звіряє її з реаліями оточуючого світу, тобто переходить на інший, вищий щабель самоусвідомлення і усвідомлення своєї взаємодії з життям. Отже, проведений нами теоретичний аналіз психологічної літератури засвідчив, що на теперішній час ця проблема є недостатньо вивченою, а що стосується превентивних і корекційних заходів,

психологічної реабілітації особистості, яка переживає кризу середнього віку, то у вітчизняній психології не представлена загальна система психологічної корекції негативних проявів даної кризи. Отже, враховуючи соціальну значущість проблеми та відсутність відповідних наукових розробок, нами було визначено тему дисертації: ***«Психологічна корекція негативних проявів кризи середнього віку».***

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертації входить до тематичного плану кафедри психології Інституту філософської освіти і науки Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова за науковим напрямом «Соціально-психологічні основи підготовки майбутнього вчителя», затверджена на засіданні вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова (протокол № 4 від 25 листопада 2010 року) та закоординована Радою в галузі психолого-педагогічних досліджень НАПН в Україні (протокол № 4 від 26 квітня 2011 року).

Мета дослідження полягала у вивченні негативних проявів кризи особистості середнього віку та розробці і апробації засобів їх психологічної корекції.

В основу нашого дослідження було покладено **припущення** про те, що виникнення кризи середнього віку обумовлюється як соціальними, так і психологічними чинниками, зокрема, дисгармонійними рисами характеру особистості, усунення або зменшення рівня розвитку яких засобами активного соціально-психологічного навчання та індивідуального консультування, сприятиме подоланню негативних проявів кризи та формуванню продуктивного ставлення до неї.

Обрана мета обумовила постановку таких **завдань** дослідження:

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення проблеми психологічної корекції негативних проявів кризи особистості середнього віку.
2. Виокремити та обґрунтувати критерії визначення рівнів глибини кризи особистості середнього віку.
3. Визначити психологічні чинники виникнення кризи особистості середнього

віку та їх вплив на негативні прояви даної кризи.

4. Виокремити типи переживання кризи особистості середнього віку.

5. Обгрунтувати, розробити та апробувати систему психологічної корекції негативних проявів кризи особистості середнього віку.

Об'єкт дослідження – криза особистості середнього віку як психологічне явище.

Предмет дослідження – психологічна корекція негативних проявів кризи особистості середнього віку.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали: принцип єдності свідомості, самосвідомості та діяльності (Л.С. Виготський [52], [53], Д.О. Леонтьєв [109], С.Л. Рубінштейн [162], [163]); системного підходу (В.П. Кузьмін [101], Б.Ф. Ломов [113]); основні положення суб'єктного підходу до вивчення особистості (К.О. Абульханова-Славська [1], А.В. Брушлінський [31], С.Л. Рубінштейн [162], В.О. Татенко [170], Т.М. Титаренко [173]); вітчизняні концептуальні положення розвитку та формування особистості (К.О. Абульханова-Славська [1], Б.Г. Ананьєв [7], О.Г. Асмолов [11], Г.О. Балл [13], І.Д. Бех [20], Л.І. Божович [25], М.Й. Боришевський [27], Б.С. Братусь [28], Л.С. Виготський [51], П.В. Лушин [115], С.Д. Максименко [117], С.Л. Рубінштейн [162]); загальнонаукові принципи пізнання; основні загальнопсихологічні принципи (принципи розвитку, детермінізму, системного підходу до вивчення психічних явищ, антропологічний та історичний підходи до вивчення людини); культурно-історична теорія Л.С. Виготського [51], концепції критичних вікових періодів К.Н. Поливанової [152], концепції его-ідентичності Е. Еріксона [210], [211] та Дж. Марсіа [239], концепції життєвих криз Т.М. Титаренко [173], [174]; положення про активні соціально-психологічні методи навчання (Ю.І.Ємельянов [68], М.М. Забродський [73], Л.А. Петровська [140], Л.Г. Терлецька [172], Н.Ю. Хрящова [195], Т.С. Яценко [214]) та надання психологічної допомоги особистості, що знаходиться в критичній життєвій ситуації (О.Ф. Бондаренко [26], Є.О. Варбан [36], А.О. Вовк [46], Б.Д. Карвасарський [84], В.Г. Ромек [160], Т.М. Титаренко [176]).

Для розв'язання поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження:** а) теоретичні – класифікація, систематизація, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень, теоретичне моделювання тощо; б) емпіричні – спостереження, бесіда, тести, психологічний експеримент (констатувальний і формувальний); в) статистичні методи: критерій χ^2 Пірсона; ранговий U-критерій Мана-Уїтні; ранговий аналог дисперсійного аналізу – H-критерій Крускала-Уоліса; ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена; кластерний аналіз методом k-середніх; обчислення реалізовано за допомогою спеціалізованої мови програмування для статистичних розрахунків «R» (версія 2.15.3). На різних етапах дослідження використовувалися наступні діагностичні методики: самооцінка психічних станів Г. Айзенка [151], методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда [151], методика діагностики рефлексивності А.В. Карпова, В.В. Пономарьової [86], опитувальник уявлення про себе У. Стефансона (скорочений) [151], методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т.Х. Холмса і Р.Х. Раге [151], дослідження наполегливості Т.І. Пашукової [134], методика діагностики ступеню задоволеності основних потреб В.В. Скворцова [151], анкета задоволеності своїми життєвими цінностями (на основі методики ціннісних орієнтацій Рокіча [151]), модифікована методика визначення глибини життєвої кризи Л.В. Восковської і А.В. Ляшук [50].

Організація та експериментальна база дослідження. Експериментальна робота проводилася на базі тренінгового центру «Квадратний апельсин» м. Мінськ (Білорусь) та Святошинському районному у м. Києві центрі соціальних служб для сім`ї, дітей та молоді. У дослідженні взяло участь 90 осіб віком 37-40 років різних професій та спеціальностей. Дослідження проводилося відповідно до поставлених завдань впродовж 2009–2013 рр. і включало три етапи: підготовчий, основний та заключний.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає у тому, що:

- *вперше* розроблено модель виникнення позитивних та негативних проявів кризи середнього віку, розкрито їх зміст і вплив на процес переживання особистістю кризи середнього віку; досліджено загострені внутрішньоособистісні протиріччя (усвідомлення розходження між мріями, цілями молодості та досягнутими результатами, зміна цінностей, втрата сенсу буття) та риси характеру особистості (гармонійні та дисгармонійні) як психологічні чинники виникнення кризи середнього віку; виявлено взаємозв'язок між дисгармонійними рисами характеру (дезадаптованістю, ригідністю, залежністю, тривожністю, агресивністю, низьким рівнем стресовитривалості, рефлексії та вольової активності, несамоактуалізованістю) і глибиною переживання особистістю кризи середнього віку; виділено критерії визначення (рівень задоволеності життям, рівень усвідомленості та прийняття складної життєвої ситуації, наявність конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації й особливості емоційної сфери та психосоматичної симптоматики) різних рівнів глибини кризи середнього віку (поверхневого, середнього та глибокого), виокремлено та охарактеризовано типи переживання кризи особистості середнього віку (агресивний, тривожний, наполегливий, фрустрований, конформний, нормативний та контролюючий); розроблено модель психологічної корекції негативних проявів кризи середнього віку; обґрунтовано засоби психологічної корекції негативних проявів кризи середнього віку;

- *поглиблено і уточнено* знання про зміст кризи особистості середнього віку, яке набуло максимального смислового наповнення; системний підхід до вивчення негативних проявів даної кризи, соціальних та психологічних чинників виникнення даної кризи; діагностичні методи дослідження негативних проявів кризи середнього віку;

- *набули подальшого розвитку* знання про особистісні переживання кризи середнього віку, рівні переживання життєвої кризи та їх негативні й позитивні прояви, розробка та впровадження в практику системи засобів активного соціально-психологічного навчання та індивідуального консультування, спрямованих на ефективне подолання кризи середнього віку.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що апробований автором комплекс психодіагностичних методик для виявлення рівня глибини переживання і чинників кризи середнього віку та розроблена психокорекційна система, спрямована на подолання або нівелювання негативних проявів кризи середнього віку, можуть бути використані в роботі психологічних і соціальних служб з метою ефективної допомоги особистостям, які переживають кризу середнього віку. Результати та висновки дослідження можуть доповнити зміст навчальних курсів «Вікова психологія» (теми «Психологія середнього віку», «Період дорослості», «Вікові кризи», «Криза середнього віку»), «Основи психоконсультування та психокорекції».

Вірогідність та надійність результатів дослідження забезпечувалися комплексним використанням методів і методик, адекватних завданням дослідження, репрезентативністю вибірки досліджуваних, поєднанням кількісного та якісного аналізу отриманих даних, застосуванням методів математичної статистики.

Апробація та впровадження результатів. Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження доповідались, обговорювалися та отримали схвалення на 5 науково-практичних конференціях (1 - міжнародній, 4 - всеукраїнських), звітних науково-практичних конференціях викладачів і аспірантів НПУ імені М.П. Драгоманова, засіданнях кафедри психології Інституту філософської освіти і науки Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (2009–2013 р.р.).

Впровадження результатів дослідження здійснювалося в тренінговому центрі «Квадратний апельсин» м. Мінська (довідка № 15 від 25.05.2013 р.) та у Святошинському районному у м. Києві центрі соціальних служб для сім`ї, дітей та молоді (довідка № 596/70 від 03.10.2013 р.), на Вечірньому факультеті НПУ імені М.П. Драгоманова (довідка №107 від 14.01.2014 р.).

Публікації. Зміст та результати роботи відображено в 11 публікаціях: 5 статтях у наукових фахових виданнях України, 1 статті в закордонному періодичному виданні та 5 матеріалах науково-практичних конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, 15 додатків на 48 сторінках та списку використаних джерел, який налічує 250 найменувань (37 з них іноземною мовою). Основний зміст дисертації викладено на 181 сторінці комп'ютерного набору і містить 15 таблиць, 12 рисунків на 32 сторінках. Загальний обсяг дисертації 258 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ПРОЯВІВ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

У розділі представлено аналіз основних теоретичних підходів до проблеми психокорекції негативних проявів кризи середнього віку у зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі, досліджено особливості життєвих криз особистості і характеристику типів, стадій, ознак та наслідків життєвих криз особистості, наведено чинники життєвої кризи, розкрито сутність вікової кризи та її місце у віковій періодизації людського життя, представлено коротку характеристику основних вікових криз, психологічні особливості і обгрунтування поняття кризи середнього віку, чинники її виникнення, а також позитивні та негативні прояви, проаналізовано методи психокорекції життєвої кризи в сучасній психології.

1.1. Життєва криза особистості як науковий феномен

Сучасний бурхливий розвиток цивілізації характеризується значними успіхами і досягненнями людини в різноманітних сферах життєдіяльності. Проте з найдавніших часів і до сьогодення вона не перестає відчувати кризові стани, котрі можуть негативно позначатися на можливостях, погіршувати працездатність та слугувати причиною виникнення психосоматичних розладів і порушень. Разом з тим, при адекватному ставленні до своїх переживань та знаходженні вивіреного рішення у кризовій ситуації людина здатна піднятися на вищий щабель розвитку, забезпечуючи самовдосконалення. Саме з цією метою психологам-практикам, що займаються проблемою вивчення психологічного здоров’я людини, потрібно мати певну психологічну грамотність щодо розуміння кризових ситуацій, їх різновидів та причин їх виникнення. Поглиблені знання з цього питання відкриють можливості розробки ефективних превентивних та корекційних засобів, спрямованих на подолання труднощів поворотних моментів життєвого шляху особистості.

Проблема життєвої кризи вивчалася у вітчизняній та зарубіжній психології в декількох напрямках. Перший напрямок дослідження життєвої кризи спрямований на вивчення сутності життєвої кризи (О.Г. Асмолов [11], О.О. Бодальов [24], Н.В. Волкова [48], Б. Лівехуд [110], М.С. Пек [136], В. Франкл [184]) та внутрішніх переживань і поведінки людини впродовж кризи (Б.Г. Ананьєв [7], Л.І. Анциферова [8], В.Р. Орестова [83], С.Л. Рубінштейн [163]. Другий напрямок психологічних досліджень з цієї проблематики присвячений впливу біографічних подій і фактів на виникнення життєвої кризи (К.М. Артемова [10], Р.А. Ахмеров [12], О.В. Бацилєва [15], К.М. Василевська [39], Н.А. Логінова [112], І.П. Маноха [119], Д. Маттесон [240], В.В. Нуркова [127], Л.В. Сохань [70], О.І. Степанова [169], О.В. Толстих [177]). Третій напрямок вивчає вплив критичних ситуацій на виникнення життєвої кризи (І.В. Бринза [29], О.А. Будницька [32], Ф.Ю. Василюк [42], Е.Ф. Зеєр, Е.Е. Симанюк [78], С.Я. Карпиловська [85], Л.В. Пельцман [137], Л.В. Сохань [70]). Четвертий напрямок досліджує життєві кризи, що виникають в зв'язку з віковими змінами, тобто під час переходу особистості від одного вікового періоду до наступного. Це кризи трьох, семи років, підліткова криза 13-15 років, юнацька криза, пов'язана з переходом до дорослого життя і сепарації від батьків в 21-25 років (В.М. Поліщук [143]), криза ранньої зрілості в 29-32 роки, криза середнього віку (А.Є. Лічко [111], В.С. Мухіна [123], Ф. Райс [152], Т.М. Титаренко [175], Ст. Холл [192], Г. Шихі [201], Е. Штерн [205], К.Г. Юнг [212]), криза 50-55 років, кризи 65-67 років і пізньої зрілості (М.Л. Смульсон [167]). Одним з пріоритетних напрямків дослідження є розробка методів діагностики та виявлення засобів психологічної допомоги щодо подолання життєвої кризи (О.Ф. Бондаренко [26], Є.О. Варбан [36], П. Гленіс [81], Р.М. Загайнов [74], Ю.П. Крупник [98], В.Г. Ромек, В.О. Конторович, Е.І. Крукович [160], С.Б. Семичов [165], М.Л. Смульсон [167], Л.В. Сохань [70], Т.М. Титаренко [174], Д. Фонтана [182]).

Отже, життєва криза вивчалася багатьма науковцями в різних напрямках. Саме тому кожен з них вкладає свій зміст у її визначення та розуміння.

Так, Л.П. Гримак вважає, що «криза (від грецьк. crisis – рішення, поворотний пункт) характеризує стан, породжений проблемою, що постала перед індивідом, якої він не може уникнути та розв'язати за короткий час і звичним способом» [62, с.172].

Ф.Ю. Василюк подає наступне визначення: „Життєва криза – це поворотний пункт життєвого шляху, який виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого замислу, що склався» [41, с.6].

Серед інших визначень слова «криза» зустрічається також і значення «суд». Близьким до нього семантично, як вважає С.С. Аверинцев [2] та Ф.Ю. Василюк [41], є і слово «критика».

Такий напрям вітчизняної психології, як «психологія життєвого шляху» (Б.Г. Ананьєв [7], С.Л. Рубінштейн [162]) розглядає життєву кризу як подію життєвого шляху, що є поворотним етапом, на якому приймаються важливі рішення на тривалий час. Також такі поворотні моменти визначаються різними дослідниками як кризи (Е. Еріксон [211], Д. Маттесон [220]), критичні ситуації (М.В. Гамезо [54], В.С. Герасимова [55], Г.Г. Горєлова [58], Ю.П. Крупник [98], Л.М. Орлова [130]), важкі життєві ситуації (Л.І. Анциферова [8]), біографічна подія (Р.А. Ахмеров [12], О.О. Кронік [97]), ситуація соціальної нестабільності (К.М. Василевська [39]), стресогенна ситуація (Л.В. Пельцман [137]), переломна ситуація, екстремальна ситуація (М.Ш. Магомед-Емінов [116]), неможлива ситуація (К.М. Артемова [10]), психотравмуюча ситуація (Т.С. Кириленко [88]), критичний стан буття людини, породжений проблемою, якої вона не може уникнути і яку не може вирішити в короткий час і звичним способом (Р.А. Ахмеров [12], С.О. Манічев [99], І.П. Маноха [119], Х. Ремшмідт [155]), як прояв хвороби, порушення здоров'я людини на рівні функціонування її організму або розвитку особистості (П.І. Буль [35], М.С. Лебединський [106], Х. Ремшмідт [155], В.Є. Рожнов [159]). Не дивлячись на використання різної епістемології, автори вкладають в дані поняття близький смисловий зміст. Розуміючи критичні ситуації як ситуації загострення протиріч розвитку в житті людини, дослідники підкреслюють, що ті шляхи, які

використовує суб'єкт для подолання кризи, в наступному визначають його долю.

Т.М. Титаренко характеризує кризу, як «хворобливий спалах реальності, що забезпечує нове саморозуміння, нове бачення себе в життєвому світі». За її словами, щоб розвиватися і змінюватися, людині важливо бачити свій минулий шлях і свої перспективи на майбутнє [176, с. 51].

Л.В. Сохань вважає, що життєва криза - «це критичний рівень становлення соціально-психологічного протиріччя, загостреного до межі, до останнього кордону, котрий визначає в даний момент внутрішньоособистісні резерви соціальної адаптивної енергії» [70, с. 153].

Життєва криза має низку особливостей, які відрізняють її від інших емоційно складних життєвих ситуацій. Усі типи життєвих криз суб'єктивно переживаються як гостра необхідність реконструкції ставлення до себе, до власного минулого, теперішнього і майбутнього. Криза торкається найбільш фундаментальних життєво значущих цінностей і потреб людини, стає домінантою внутрішнього життя і супроводжується сильними емоційними переживаннями. Вона порушує звичний хід життя, дезорганізовуючи життєдіяльність, робить необхідним переосмислення людиною свого життя (О.А. Донченко, Т.М. Титаренко [66]).

Як бачимо, розуміння «життєвої кризи» в психології має досить різноманітну спрямованість залежно від змісту, характеру та причин психологічної проблематики. Проблемною зоною в психологічних концепціях кризи сьогодні, на думку Л.Ф. Бурлачка [33], Ф.Ю. Василюка [41], Н.В. Волкової [48], О.М. Туманової [180] тощо, залишається термінологічний апарат (криза, кризова ситуація, стан кризи, конфлікт тощо), що ускладнює класифікацію криз і обмежує розуміння їх природи. На нашу думку, смислове навантаження різної термінології і класифікації сприяють розширенню меж розуміння вказаного феномену та допомагають краще зрозуміти таке складне психологічне явище.

Отже, спираючись на аналіз та узагальнення досліджень вище вказаних науковців, які вивчали поняття життєвої кризи, ми можемо зробити висновок про те, що життєва криза – це такий психологічний стан особистості, при якому загострюються соціально-психологічні протиріччя її буття та переживається пік оновлення її внутрішнього світу.

Різносторонність та різноманітність змісту поняття «життєва криза» породжує різні погляди науковців на проблему типології життєвих криз особистості. Саме тому в психології вивчаються та аналізуються типи життєвих криз за такими критеріями, як:

- глибина особистісних змін та життєвих смислоутворень (Ф.Ю. Василюк [44]);
- афективні переживання (Р.А. Ахмеров [12]);
- переживання екзистенційних життєвих категорій (П.П. Горностай [59]);
- етапи навчальних процесів (Т.М. Титаренко, Н. Хазратова [190]);
- вікові етапи (Л.С. Виготський [51], Д.Б. Ельконін [209], Д.О. Леонтьєв [109], А.В. Петровський, М.Г. Ярошевський [141]);
- багатовимірність особистості (В.М. Заіка [75]).

Так, Ф.Ю. Василюк виокремлює [41,42,43,44] такі види криз за критерієм глибини особистісних та життєвих смислоутворень:

- криза першого роду, яка може серйозно ускладнити реалізацію життєвого замислу при збереженні можливості відновлення нормального ходу життя: з цього випробування людина може вийти, зберігаючи в існуючому вигляді свій життєвий задум й задовольняючи свою самототожність;
- криза другого роду (власне криза), яка робить реалізацію життєвого замислу неможливим, результатом чого є модифікація самої особистості, переродження її, прийняття нового замислу життя, нових цінностей, нової життєвої стратегії, нового образу «Я»;
- «мікрокриза» – це відчуття глобальної втрати смислу, гіркої самотності, безнадійності існування (загострюються старі, давно пережиті образи, «комплекси», розчарування, страхи);

- «мерехтлива криза» – маятникові рухи «зісковзування» в інший світ, причиною чого є загальне психосоматичне ослаблення, що в свою чергу призводить до посилення інфантильних механізмів, і тоді стан кризи, викликаний об'єктивно важкими подіями, може замінюватися відчуттям безтурботності або байдужості, «зісковзуванням» до інфантильних станів.

Р.А. Ахмеров [12] пропонує модель біографічних криз особистості за критерієм афективних переживань. Вона містить 7 типів, які є поєднанням трьох основних видів криз:

- криза нереалізованості, яка виникає в тому випадку, коли, на думку людини, життєва програма не виконана, коли вона незадоволена продуктивністю свого життя, не бачить чи недооцінює свої досягнення, які б впливали на сьогоднішнє і майбутнє життя;

- криза спустошеності, яка виникає тоді, коли людина слабо уявляє собі актуальні зв'язки, що ведуть від минулого через сьогодення до майбутнього. Людина може усвідомлювати важливі і значущі досягнення у своєму житті, але на майбутнє у неї "немає сил", вона не має конкретної мети, яка б приваблювала її;

- криза безперспективності, яка характеризується слабким усвідомленням потенційних зв'язків подій, проектів, планів на майбутнє. У людини є і активність, і досягнення, і цінні особистісні риси, але вона не може будувати нових життєвих програм, самовдосконалюватися, реалізовувати себе в різних ролях.

П.П. Горностай [60] виділяє кілька типів життєвих криз за критерієм переживання екзистенційних життєвих категорій, а саме змісту і характеру психологічних проблем чи життєвих обставин, що спричинили кризову ситуацію, а також особистісних ролей, що виникають, розвиваються і зникають. Серед них науковець виокремлює:

1. Кризи становлення особистості. Найхарактернішими кризами становлення є вікові кризи, які вважаються нормативними, тобто необхідними для нормального процесу становлення особистості. Для вікових криз властиві

виражені якісні зміни, що відбуваються в психіці людини: формування психологічних новоутворень, зміна провідної діяльності тощо. Такі зміни завжди супроводжуються зміною ролей, оскільки певна діяльність (гра, спілкування, навчання тощо) передбачає і відповідну особистісну роль людини.

2. Кризи здоров'я. Часто людина переживає серйозну кризу у зв'язку з втратою здоров'я, каліцтвом чи іншими серйозними проблемами, що докорінно змінюють життя. Найбільш фруструючими кризовими чинниками є втрата у зв'язку зі зміною здоров'я якихось важливих життєвих і соціальних функцій (а значить і важливих психологічних ролей), відмова від важливих життєвих планів у зв'язку з неможливістю їх втілити (тобто відмова від майбутніх ролей).

3. Термінальні кризи. Дуже серйозними є кризи, пов'язані з термінальними цінностями людини, зокрема, з імовірним чи неминучим близьким кінцем її життя.

4. Кризи значущих стосунків. Надзвичайно важливою є сфера взаємовідносин людини з іншими, а отже, значні зміни в структурі стосунків часто супроводжуються кризами: змінами міжособистісних ролей. Найголовнішими причинами подібних криз можуть виступати: смерть близької людини, вимушена розлука, зрада інших людей, розлучення (що пов'язане з втратою міжособистісних ролей). До кризових явищ може призводити і поява нових міжособистісних ролей. Так, народження дитини для сім'ї може стати причиною кризи. Як окрему категорію криз значущих стосунків, можна розглядати кризи кохання (нерозділене кохання, втрата кохання, розчарування в коханні).

5. Кризи особистісної автономії. Їх причинами можуть бути обставини, пов'язані з втратою чи обмеженням такої автономії чи свободи: попадання у фатальну залежність від людей чи обставин, позбавлення волі. Якщо криза значущих стосунків полягає у втраті значущих міжособистісних ролей, то криза особистісної автономії (яка становить різновид попередньої) пов'язана з виконанням нової небажаної міжособистісної ролі.

6. Кризи самореалізації. Життєва криза може настати внаслідок обставин, пов’язаних з неможливістю нормальної, звичної чи такої, що планується, самореалізації людини: втрата роботи, значущої соціальної ролі (програш на виборах, втрата високого соціального статусу тощо), вихід на пенсію, банкрутство, крах життєвих планів, усвідомлення помилковості життєвого шляху, вимушене вигнання (наприклад, внаслідок соціальних конфліктів).

7. Кризи життєвих помилок. Часто кризові явища розвиваються внаслідок здійснення фатальних вчинків (зради, злочину, скоєння гріха), втрати коштовної речі (автомобіля, будинку, квартири). Кризи життєвих помилок можуть бути наслідком нездійснених вчинків, якщо вони мали фатальні наслідки.

Т.М. Титаренко та Н. Хазратова [190] виокремлюють серед життєвих криз кризи навчання та виділяють такі їх види:

1. Криза адаптації до умов навчання (криза першого року). Ця криза гостріше проявляється, як правило, у приїжджих (частіше – у вихідців з села) і зумовлюється незвичною ситуацією навчання у ВНЗ, незвичністю нового місця проживання, відсутністю адаптації до умов не лише самостійного життя, але й життя в мегаполісі. Звикнувши до повсякденної опіки батьків, до стабільного життя, не перенасиченого інформацією, вони опиняються під впливом сильнодіючих на психіку факторів: травмуюча розлука з близькими, необлаштованість побуту, відчуття ізольованості та втрати дружніх зв'язків. Окрім того, необізнаність з умовами проживання в місті, так само як і з умовами навчання спричиняє відчуття власної безпорадності, дезорієнтації в ситуації.

2. Криза середини навчання. Під час цієї кризи у особистості відбувається переоцінка цінностей. За певних негативних умов може відбуватися втрата сенсу життя. Найбільш поширеною "симптоматикою" цієї кризи є розчарування у навчанні загалом, в обраному фахові й у власних перспективах та можливостях. У цей період відбувається справжня втрата сенсу

- насамперед сенсу навчання. Запитання, які ставить собі студент, звучать так: "Для чого я вчуся? Навіщо мені вчитися далі?". Підвищується втомлюваність, академічна успішність нерідко знижується. Як і багато інших криз, ця криза пов'язана з крахом певних ілюзій. При вступі до вищого навчального закладу абітурієнт мріє про здобуття омріяної професії, про цікавість процесу навчання, захоплююче спілкування в студентському середовищі, знайомство з новими друзями, зростання своїх можливостей. Проте, іноді, об'єктивна реальність виявляється іншою. Відчуття зростання власних можливостей виявляється значно меншим, а власне працевлаштування є не дуже перспективним.

3. Криза випускника. Перші ознаки цієї кризи спостерігаються протягом весняного семестру п'ятого курсу. Вони проявляються у високій напруженості, підвищенні стурбованості, переживанні страху та невпевненості, у загальному відчутті психологічного дискомфорту. Як правило, п’ятикурсники очікують, що отримання диплому і закінчення вищого начального закладу будуть початком нового, привабливого етапу життя. Коли ж навчання насправді закінчується, має місце ефект, подібний до описаного В. Франклом [184] явища "екзистенційного вакууму". Молода людина поступово починає усвідомлювати, що тепер тільки вона сама відповідатиме за себе і це призводить до почуття ізольованості, страху, невпевненості. Пошуки роботи, які часто не відразу мають позитивний результат, сприяють фіксації негативних почуттів. З’являється страх власної нереалізованості - насамперед у двох важливих сферах: професійній (соціально-статусній) та сімейно-інтимній.

4. Криза відрахування. Ця криза буває спровокована ситуацією невдалого перескладання академзаборгованості і відрахуванням із вищого навчального закладу. Цікавою особливістю названої кризи є те, що про неї частіше розповідають психологу батьки відрахованого студента, а не сам студент. Сама подія - відрахування з ВНЗ - є тільки чинником, який запускає механізм особистісної кризи, але не є її причиною. Причина, на думку дослідників, криється більш глибоко - її витоки у базовому протистоянні особистості та організації як джерела обмежень і регламентації. Не всім

вдається підпорядкувати власне "Я" соціальній регламентації. Найчастіше така проблема (у різних формах) проявляється у тих студентів, які відчувають за собою підтримку батьків і вже мають досвід уникнення з їх допомогою встановлених правил.

Р.А. Ахмеров [12], аналізуючи дослідження таких дослідників, як Л.І. Анциферова [8], Ф.Ю. Василюк [42], П.П. Горностай [60], О.А. Донченко [66], І.П. Маноха [119], Т.М. Титаренко [176] і запропоновані ними класифікації життєвих криз, об’єднує їх в наступну узагальнену типологію за такими критеріями:

1. За критерієм особистісного розвитку виокремлюються нормативні (вікові) і ненормативні кризи.

Нормативна криза - це зміна об'єктивної сторони соціальної ситуації, що супроводжується руйнуванням старої системи відносин, відкриттям і освоєнням нової, тобто переходом від стадії до стадії. До нормативних криз можна віднести вступ до інституту, розставання з батьками, з родиною, вікові кризи, одруження, шлюб, народження дітей тощо. Стан кризи в даному випадку є закономірним і корисним, оскільки в цей період відбувається розвиток особистості. В процесі проживання нормативної кризи, внутрішньої роботи особистості, спрямованої на вихід з кризи, пов'язаної з усвідомленням і рефлексією змін, перетворюється система відносин особистості і її уявлень про себе.

Ненормативна криза - це раптове, несподіване і непередбачене потрясіння: втрата або, навпаки, здобуття (смерть близької людини, різка зміна професії або вихід на пенсію, важкі захворювання, пониження або підвищення соціального статусу, втрата житла у зв'язку з природними катаклізмами, природні і соціальні катаклізми, несподівана втрата роботи, зрада, розлучення (є ненормативною кризою, як для дітей, так і для дорослих), переживання ситуації насильства тощо). Людина тимчасово втрачає всі внутрішні ресурси для того, щоб впоратися з кризою самотужки.

2. За критерієм тривалості виокремлюються мікрокризи (що тривають кілька хвилин), короткочасні (тривають до 4-6 тижнів), довготривалі кризи (тривають більше 6 тижнів).

3. За критерієм результативності виокремлюють конструктивні і деструктивні кризи.

Конструктивне подолання особистісних конфліктів і криз передбачає прийняття реальності, аналіз ситуації, що склалася, здатність розрізняти головне і другорядне, виділяти складові частини, які виникли в проблемі, можливість долати кризи поетапно. У цьому випадку життєва криза є поворотним пунктом життєвого шляху особистості, який призводить до нових висот розвитку людської особистості.

Загальною ознакою всіх деструктивних стратегій подолання криз є фактичне небажання людини і нездатність працювати зі своєю проблемою. Людина не хоче брати на себе відповідальність за неї, боїться наслідків і чекає, що все владнається без власного втручання. Поступово у людини накопичується негативний досвід нездатності вирішувати свої проблеми, що призводить до ще більш глибокої, затяжної і важкої особистісної кризи, яка може переходити в невротичні стани, невроз і мати інші, більш деструктивні наслідки для особистості.

4. За діяльнісним критерієм виокремлюють кризи операційного аспекту життєдіяльності (що характеризуються загальною думкою: «Не знаю, як жити далі»), кризи мотиваційно-цільового аспекту (представлені думкою: «Не знаю, для чого жити далі»), кризи смислового аспекту («Не знаю, навіщо взагалі жити далі»).

5. За критерієм глибини переживань виділяють поверхневі, поглиблені та глибокі кризи.

Поверхнева криза виявляється у зростанні неспокою, тривоги, роздратування, нестриманості, незадоволеності собою, своїми діями, планами, взаєминами з оточуючими. Відчувається розгубленість, напруженість, очікування нещасливого розвитку подій, виникає байдужість до всього, що

хвилювало, втрачаються минулі стійкі інтереси, звужується їхній спектр, що впливає на зниження працездатності.

Поглиблена криза виявляється у відчутті безсилля перед тим, що відбувається. Людина втрачає можливість контролювати події. Все навколо лише дратує, особливо оточуючі, які мусять терпіти спалахи гніву та каяття. Діяльність, яка завжди була легкою, тепер потребує значних зусиль. Людина втомлюється, стає сумною, песимістично сприймає світ. У неї порушуються сон та апетит. Залежно від індивідуальних особливостей можуть виникнути агресивні реакції. Усі ці симптоми ускладнюють контакти, звужують коло спілкування, сприяють зростанню відчуженості. Власне майбутнє викликає дедалі серйозніші побоювання, людина не знає, як їй жити далі.

Глибинна криза супроводжується почуттям безнадійності, розчарування в собі та інших. Людина гостро переживає власну неповноцінність, нікчемність, непотрібність. Впадає у стан відчаю, який змінюється апатією чи почуттям ворожості. Поведінка втрачає гнучкість, стає ригідною. Людина вже неспроможна спонтанно виявляти свої почуття, бути безпосередньою та креативною. Вона заглиблюється в себе, ізолюється від рідних і знайомих. Усе, що її оточує, здається нереальним та несправжнім, а сенс існування втрачається.

6. За критерієм детермінованості виділяють кризи, викликані однією подією і багатовимірні кризи, які зачіпають майже всі аспекти особистісного життя.

Життя людини з нормативним типом кризи є досить буденним. Час від часу особистістю переживаються різні перевантаження (наприклад, великий обсяг роботи, постійні сильні емоційні потрясіння і нерівномірні навантаження, пов'язані зі специфікою роботи чи сімейними проблемами), і в такі моменти виникає стійке бажання задовольнити приховані (пригнічені) потреби.

Багатовимірні кризи стають результатом накопичення багатьох складових. Тоді криза може охоплювати майже всі аспекти індивідуального життя. Найважливішою особливістю цих криз є те, що у них немає видимих

причин. Саме з цієї причини люди будують своє життя, доводячи його до крайності або до катастрофічної межі в прямому і переносному сенсі.

Окрім вище зазначеної типології, змістовною та широкою, на наш погляд, є типологія життєвих криз на основі концепції багатовимірності особистості, яку розробив В.М. Заїка [75]. В ній пропонуються типи криз, що мають певну причинну зумовленість та представленість у відповідному психологічному вимірі особистості людини. На нашу думку, дана типологія є найбільш змістовною та цілісною, оскільки як розглядає життєву кризу в різних аспектах. Отже, дана типологія життєвих криз представлена нижче:

1. Залежно від типу спрямованості (на минуле, теперішнє чи майбутнє) виокремлюють:

1.1. Кризи життєвих помилок (які виникають в результаті злочину, зради, кризи гріха).

1.2. Ситуативні кризи (які характеризуються проблемами що одягти та купити, якою дорогою піти на роботу, що сказати знайомому).

1.3. Термінальні кризи і кризи здоров'я (виникнення яких пов`язано з ймовірним або неминучим кінцем життя, невиліковним захворюванням, вироком суду).

2. Залежно від характеру потребнісно-вольових переживань (негативних, амбівалентних, позитивних) виокремлюють:

2.1. Глибокі кризи (які характеризуються почуттям неповноцінності, нікчемності, психосоматичними розладами, суїцидальними думками).

2.2 Середні кризи (які характеризуються страхами, що все виходить з під контролю, хронічною втомою, порушеннями сну та апетиту).

2.3. Поверхневі кризи (які характеризуються втомленістю, тривожністю, апатією, байдужістю, незадоволеністю).

3. Залежно від змістовної спрямованості особистості (ділової, комунікативної, самодіяльної) виокремлюють:

3.1. Кризи операціонального аспекту життя (коли людина не знає, як жити далі).

3.2. Кризи значущих відносин (кризи любові, розставання).

3.3. Кризи втрати свого Я (що характеризується деперсоналізацією та пошуком себе).

4. Залежно від рівня засвоєння діяльності (навчального, відтворюючого та творчого) виокремлюють:

4.1. Кризи становлення особистості (вікові).

4.2. Рольові кризи (впродовж яких відбуваються зміни міжособистісних ролей).

4.3. Кризи самореалізації (що виникають внаслідок безробіття, виходу на пенсію, банкрутства, краху життєвих планів).

5. Залежно від форми реалізації діяльності (моторної, перцептивної та словесно-уявної) виокремлюють:

5.1. Кризи особистісної автономії (які виникають в результаті позбавлення волі та гіперопіки).

5.2. Духовні кризи (впродовж яких відбувається пошук Бога, істини, одкровення).

5.3. Кризи сенсу життя.

6. Залежно від результативності діяльності (регресії, відсутності змін, самовдосконалення) виокремлюють:

6.1. Деструктивні кризи (що призводять до суіциду, аутоагресії, божевілля).

6.2. Перманентні кризи (які характеризуються неврозом, внутрішньою боротьбою двох протилежностей).

6.3. Конструктивні кризи (які призводять до гармонізації життя).

На думку Є.О. Варбана [36], всі кризи особистості, які трапляються на її життєвому шляху, можна поділити на:

- кризи психічного розвитку (перехід від однієї стадії розвитку до іншої, для якого характерна зміна соціальної ситуації, зміна провідної діяльності та виникнення психологічних новоутворень);

- кризи невротичного характеру (які зумовлюють внутрішньо-особистісні зміни: перебудову свідомості, несвідомі враження, інстинкти, ірраціональні

тенденції - усе те, що породжує внутрішній конфлікт, неузгодженість психологічної цілісності);

- професійні кризи (різкі зміни вектора професійного розвитку особистості, які найяскравіше виявляються під час переходу від однієї стадії професійного становлення до іншої);

- критично-смислові кризи (які зумовлюються драматичними подіями та супроводжуються безмежними емоційними переживаннями);

- життєві кризи (тобто період, протягом якого змінюються спосіб детермінації процесів розвитку, життєвий задум, траєкторія життєвого шляху).

Отже, узагальнюючи дослідження вище вказаних науковців, нами була розроблена власна типологія життєвих криз особистості, яка сприяє розширенню узагальненого та комплексного підходу до феномену та допомагає краще зрозуміти таке складне психологічне явище, як життєва криза. Дана типологія виокремлює типи життєвих криз за такими критеріями:

1. За критерієм особистісного розвитку:
- нормативні (вікові) кризи;
- ненормативні кризи.

2. За критерієм тривалості:
- мікрокризи (кілька хвилин);
- короткочасні (до 4-6 тижнів);
- довготривалі.

3. За критерієм результативності:
- деструктивні;
- перманентні;
- конструктивні.

4. За діяльнісним критерієм:
- кризи особистісної автономії;
- духовні кризи;
- кризи сенсу життя.

5. За критерієм глибини переживань:

- поверхневі (позитивні);
- середні (амбівалентні);
- глибокі (негативні).

6. За критерієм детермінованості:
- кризи, що викликані однією подією;
- багатовимірні кризи, котрі зачіпають майже всі аспекти індивідуального життя.

7. За критерієм просторово-часової орієнтації:
- кризи життєвих помилок;
- ситуативні кризи;
- термінальні кризи та кризи здоров`я.

Отже, з вище сказаного можна зробити висновок про те, що в психології не існує загальноприйнятої типології життєвих криз, бо вчені пропонують виокремлювати та вивчати типи життєвих криз за різними критеріями, що пов`язано з аналізом кризи як складної життєвої ситуації, яка характеризується сукупністю різноманітних подій, переживань та відносин.

Вітчизняні та зарубіжні психологи, вивчаючи поняття життєвої кризи, вважають за необхідне розподіляти її переживання на певні етапи або фази. Так, Л.С. Виготський [53] вводить поділ кризового віку на передкритичну, власне критичну і посткритичну фази. В передкритичній фазі, на його думку, виникає протиріччя між об'єктивною і суб'єктивною складовими соціальної ситуації розвитку (середовищем і ставленням людини до середовища). В критичній фазі це протиріччя загострюється, проявляється і досягає найвищої точки. В посткритичній фазі протиріччя розв’язується через утворення нової соціальної ситуації розвитку, через встановлення нової гармонії між її складовими.

Кожна життєва криза, на думку Дж. Каплан [82], має свою течію, початок і основні фази. Саме тому він виокремлює чотири послідовні стадії кризи:

- перша стадія (первинне зростання напруження, при якому стимулюються звичайні, звичні способи вирішення проблеми);

- друга стадія (подальше зростання напруження в умовах, коли ці способи виявляються безрезультатними);

- третя стадія (ще більше зростання напруження, що вимагає мобілізації зовнішніх і внутрішніх сил);

- четверта стадія (підвищення тривоги і депресії, почуття безпорадності, безнадійності і в кінцевому випадку дезорганізація особистості).

Т.М. Титаренко у якості послідовних стадій несприятливого поглиблення, розгортання життєвої кризи розглядає такі типи життєвих ситуацій, як:

1. Емоційно складна життєва ситуація, яку різні автори називають також утрудненою, або ситуацією важких життєвих умов, ситуацією повсякденних неприємностей (daily hassles). Це значуща для особистості ситуація, яка спрямована до емоційно-мотиваційної сфери та розв'язується нею, здебільшого, самостійно.

2. Проблемна ситуація, яка може виникати в окремій діяльності, наприклад, навчальній, професійній, пізнавальній тощо, не поширюючись на решту сфер життєдіяльності та не впливаючи вирішальним чином на самооцінку, рівень самоповаги, ставлення до власного життя.

3. Критична ситуація, що передбачає конфліктні, складні, утруднені, суб'єктивно несприятливі життєві обставини, які потребують перегляду головних життєвих стратегій, внесення суттєвих коректив у життєвий сценарій.

4. Кризова ситуація, яка провокує перегляд життєвого сценарію як такого, початок "нового життя", апробацію нової форми самореалізації.

5. Екзистенціальна ситуація, що переживається під час такої глибокої кризи, коли тимчасово втрачається сенс існування і людина опиняється перед вибором між життям і смертю.

6. Термінальна ситуація, яка виникає вже за межею екзистенціального вибору, коли людина знає про свою приреченість і може лише впливати на якість останнього відтинку життя, що залишається [173].

Життєва криза, послідовно змінюючи свої стадії, викликає перебудову різних підструктур особистості. На основі узагальнення результатів досліджень життєвої кризи Ф.Ю. Василюка [41], О.А. Донченко [66], В.В. Лукін-Григор'єва [114], П.В. Лушина [115], Г. Перрі [81], Т.М. Титаренко [173] тощо, нами були виділені такі зміни особистості внаслідок переживання кризи:

- зміни в емоційній сфері – психологічний дискомфорт, підвищення тривожності, зниження здатності до вольових дій, переоцінка значущості деяких подразників тощо;

- зміни в пізнавальній сфері – зниження пізнавальних здібностей (пам'яті, уваги, мислення);

- зміни в сприйнятті себе і свого життя;

- зміни в підструктурі досвіду – руйнування старих звичок, навичок, на зміну яким приходять нові, які нерідко формуються вже в процесі кризи;

- зміни в підструктурі спрямованості (цінності, інтереси, ідеали, переконання);

- зміни в ставленні до майбутнього, смислу і цілісності життя;

- порушення смислової відповідності свідомості і буття суб'єкта;

- зміни в самосвідомості і Я-концепції особистості.

Так, на думку А.О. Осіпової, людина може відчувати одне з трьох домінуючих почуттів: депресію (яка виявляється в таких почуттях, як апатія, байдужість, розчарування, втома, туга, пригніченість, байдужість), деструктивне почуття (дратівливість, злість, образа, агресія, ненависть, досада, упертість, прискіпливість, недовірливість, заздрість) або самотність (відчуття непотрібності, нерозуміння, безвиході, безнадійності, порожнечі) [131].

Є.О. Варбан вважає, що життєва криза характеризується такими переживаннями, як: безнадійність, безцільність, спустошеність, відчуття глухого кута (на такому емоційному тлі людина не здатна самостійно впоратися зі своїми проблемами, знаходити шляхи їхнього розв´язання і діяти); безпорадність (людина відчуває, що позбавлена будь-якої можливості керувати

своїм життям); почуття власної неповноцінності; почуття самотності; швидка зміна почуттів, мінливість настрою [37].

А.О. Осіпова [131] розглядає переживання життєвої кризи як внутрішню роботу по відновленню душевної рівноваги, наповненню новим сенсом людської діяльності після подолання критичної ситуації. Вона виділяє наступні чотири типи переживань:

1. Гедоністичне переживання ігнорує доконаний факт і заперечує його, формує і підтримує ілюзію благополуччя і збереження порушеного змісту життя.

2. Реалістичне переживання підпорядковується принципу реальності. Людина тверезо ставиться до того, що відбувається, пристосовуючи свої інтереси до нового способу і сенсу життя.

3. Ціннісне переживання повністю визнає наявність критичної ситуації, але відкидає пасивне прийняття ударів долі. Ціннісне переживання будує новий зміст життя з урахуванням втрат. (Наприклад, людина, що втратила близьку людину, будує своє життя так, щоб замінити іншим близьким того, кого вона втратила, зберегти, наприклад, сімейну справу або продовжити традиції).

4. Творче переживання характерне для вольової особистості (оскільки така людина має досвід вольової поведінки, то в критичних ситуаціях вона зберігає здатність свідомо шукати вихід з кризи).

А.Г. Амбрумова [5] та Л.І. Анциферова [8] вважають, що внаслідок життєвої кризи може відбутися фіксація неадекватних способів адаптації, які у свою чергу ще більше ускладнюють становище індивіда й збільшують ризик виникнення нової кризи або несприятливих результатів у майбутньому (спроб здійснення суіциду, патологічної дезадаптації індивіда). Однак результатом кризи може стати, на думку Л.І. Анциферової [8], Р.А. Ахмерова [12], Ф.Ю. Василюка [42, 43], Н.Ю. Волянюк [49], С. Грофа [63], О.А. Донченко, Т.М. Титаренко [66], О.О. Зайвої [76], Е.Ф. Зеєра, Е.Е. Симанюк [78], П.В. Лушина [115], й збагачення ресурсів особистості, вироблення, на додачу до вже

існуючих звичних способів реагування на критичні ситуації нових, більш ефективних прийомів.

Отже, кожна конкретна критична ситуація має складну внутрішню динаміку, яка обумовлюється внутрішніми особливостями особистості та зовнішніми обставинами, що впливають на її протікання та наслідки і можуть містити, як загрозу для особистості, так і можливість для її зростання.

На думку багатьох вчених, таких як Е. Еріксон [210], К.М. Поліванова [142], Т.М. Титаренко [176], М. Хайдеггер [189], життя не може бути безкризовим. Адже життєві кризи є невід'ємною частиною нормального особистісного розвитку людини. Т.М. Титаренко вважає, що лише в кризовому стані якісно перебудовується внутрішній світ особистості, відбувається корекція напрямку саморозвитку [176]. К.М. Поліванова пише, що під час кризи відбувається суб'єктивація новоутворення. Тобто, кількісне накопичення певних життєвих змін призводить до якісно нових рівнів розвитку особистості, або, іншими словами, новоутворень [142]. М. Хайдеггер каже: «Криза ніби надає слово самому буттю» [189].

Але, як відомо, деякі вчені вважають, що кризи не є обов'язковими. Наприклад, Д.О. Леонтьєв наголошує, що обов'язковими є не кризи, а переломи, якісні зсуви розвитку. А криза є свідченням того, що зсув не відбувся вчасно [109]. Таке трактування, на думку Т.М. Титаренко, залишає поза увагою роль самої людини у світоутворенні, адже криза сприяє підвищенню відповідальності особистості за себе, тоді як зсув відбувається незалежно, без будь-яких втручань [176].

У вивченні проблеми появи та розвитку життєвої кризи окреме місце займає виокремлення та аналіз чинників її виникнення. Слід зазначити, що автори розходяться у своїх поглядах на цю проблему: одні зосереджують свою увагу тільки на внутрішніх чинниках (А.Г. Амбрумова [5], Р.А. Ахмеров [12], І.В. Бринза [29], О.А. Будницька [32], К.М. Василевська [39], Ф.Ю. Василюк [43], В.В. Нуркова [127], Г. Перрі [81]), другі – на зовнішніх (Л.Ф. Брюдаль

[30], Л.С. Виготський [53]), треті намагаються їх поєднати (Ф.Ю. Василюк [43], Н.А. Логінова [112], Л.В. Сохань [70], Т.М. Титаренко [145]).

Так, на думку В.В. Нуркова [127] і К.М. Василевської [39], життєві кризи індивіда зумовлені наступними чинниками:

1) чинник ймовірного прогнозування (виходячи з аналізу свого минулого досвіду, людина оцінює ймовірність настання цієї події як нульову або мінімальну);

2) вітальний чинник (виражається в суб'єктивному відчутті неможливості жити, людині здається, що вона не перенесе тих умов, що виникли, не зможе з ними змиритися);

3) когнітивний чинник (відсутність необхідних знань, умінь і навичок для життя в даній ситуації, неможливість застосовувати існуючі когнітивні схеми);

4) поведінковий чинник (відсутність сформованих моделей поведінки);

5) екзистенційний чинник або відчуття смисловтрати, «екзистенційного вакууму».

Вони вважають, що на більш високому рівні узагальнення кризові ситуації поєднує, в першу чергу, деформація сприйняття особистістю свого життя в часі, тобто, коли майбутнє втрачає свою позитивну валентність, теперішнє - хаотичне, а минуле перестає бути ресурсом для продуктивної життєтворчості.

Р.А. Ахмеров наполягає на тому, що основний чинник виникнення життєвої кризи – це неоптимальна життєва програма особистості [12].

Г. Перрі наголошує, що характерними чинниками життєвої кризи є:

- почуття неконтрольованості того, що відбувається;
- несподіваність того, що відбувається;
- порушення звичного ходу життя;
- невизначеність майбутнього;
- тривале страждання (від 2 до 6 тижнів);
- переживання горя;
- почуття втрати, небезпеки або приниження [81].

А.Г. Амбрумова [5], І.В. Бринза [29], О.А. Будницька [32], Ф.Ю. Василюк [43] вважають, що при розгляданні чинників виникнення життєвих криз на фоні якихось подій необхідно виокремлювати індивідуальні особливості емоційної і когнітивної організації особистості, що відповідають за сприйняття ситуації в неадаптивному стилі.

Л.С. Виготський пише, що життєва криза виникає при зміні стабільних періодів і обумовлюється виникненням основних новоутворень, що призводять до руйнації однієї соціальної ситуації розвитку і появи іншої, адекватної новому психологічному образу особистості [52].

Л.Ф. Брюдаль висловлює думку, що подія, яка викликає життєву кризу, суб'єктивно сприймається як втрата, провал, неуспіх, причому слід враховувати, що для людини важливими є не втрата чи провал самі по собі, а їхній особистісний смисл (те, що представляє, наприклад, втрату для одного, може здаватися цілком ординарним і природним для іншого) [30].

Ф.Ю. Василюк висловлює думку, що чинниками життєвої кризи може бути як певна подія чи ситуація, так і загострення існуючих (або виникаючих) особистісних протиріч. Життєва криза починається з визрівання й розгортання боротьби протилежних мотивів у процесі втілення життєвої програми, замислу і сягає свого піку тоді, коли індивід продовжує гостро відчувати актуальність свого ще нереалізованого замислу та в неможливості його реалізації в майбутньому. Цей процес, на думку автора, має певну послідовність: стрес, фрустрація, конфлікт, криза [42].

Л.В. Сохань вважає, що можна виділити три рівні розвитку соціально-психологічних протиріч, останній з яких обумовлює виникнення життєвої кризи:

1) відносна соціально-психологічна рівновага (існування протиріччя як тотожності з несуттєвими відмінностями);

2) порушення рівноваги, ускладнення, утруднення основних видів діяльності (рівень появи суттєвої різниці в тотожності тенденцій, які є невідповідними);

3) неможливість реалізації планів і задумів, коли суттєва різниця переростає в протилежність, полярність [70].

Продовжуючи свою думку, Л.В. Сохань зазначає, що «на кожному з цих рівнів можливе завершення кола діалектичної спіралі, вирішення протиріччя». На другому рівні розвитку протиріччя виникає конфлікт, який можна спостерігати як порушення відповідності між трьома сторонами діяльності особистості: операційної, мотиваційно-цільової та смислової. А на третьому рівні розвитку протиріччя, коли піддаються сумніву основи власного життя - виникає криза. Це означає, що третій рівень розвитку підводить людину до своєрідної переоцінки цінностей, а значить, призводить до життєвої кризи [70].

Т.М. Титаренко висловлює думку, що не можна однозначно сказати, чи накопичені внутрішні проблеми, чи несприятливі зовнішні обставини стають чинниками життєвої кризи. Та очевидно, що особистість стає дедалі неврівноваженішою і вразливою до зовнішніх впливів. «Слабкі сигнали на вході можуть породжувати значні відгуки, а іноді призводити до несподіваних ефектів». Внутрішній світ особистості перебудовується вцілому таким чином, що поведінка стає непередбачуваною [145, с. 90].

Виникнення життєвої кризи неможливе поза якоюсь ситуацією, певною подією, яка несе в собі дезадаптуючі зміни в соціальному середовищі і призводить до зміни очікувань індивіда щодо його особистості й відносин з оточуючим світом.

Саме тому Н.А. Логінова розрізняє такі події, які є сутністю дезадаптуючих змін:

- події середовища – їх чинники залежать не від людини, а від суспільно-історичної ситуації; до них належать і так звані фатальні події (щасливі і нещасливі), які разом змінюють весь життєвий лад людини;

- події поведінки – результат вчинків людини;

- події внутрішнього життя – внутрішньоособистісні переживання, під впливом яких стрибкоподібно змінюються ціннісні орієнтації (як правило, їм передує тривала підготовча фаза) [112].

Однією з найважливіших причин виникнення життєвої кризи є, за дослідженнями вітчизняної психології, протиріччя. Так, В.М. Заіка подає наступну класифікацію протиріч, що є чинниками життєвої кризи:

1) протиріччя між прагненням жити та знеціненням життя;

2) протиріччя в етичних принципах однієї й тієї ж людини, між добротою і брехнею, особистісними почуттями та провиною, відчуттям істини та легковажністю тощо;

3) конфлікт між старим та новим (сюди входять протиріччя в різних сферах життя – у творчості, в сімейних стосунках, проблема батьків та дітей, проблема суб'єктивних задумів революційного перетворення світу та об'єктивна нереальність їх втілення тут та тепер);

4) подвійність стосунків з оточуючими, незадоволеність потреби у взаєморозумінні, у спілкуванні тощо [75].

Таким чином, проаналізувавши вище наведені думки дослідників щодо проблеми чинників виникнення життєвих криз, нами була створена їх узагальнена класифікація.

Ми вважаємо, що чинники виникнення життєвої кризи можливо розподілити на два види: психологічні (внутрішньоособистісні) та соціальні (зовнішні).

Психологічні чинники характеризуються безпосередньо змінами в психічному світі людини, зокрема, здатністю ймовірно прогнозувати настання змін, виходячи з минулого досвіду, відчуттям неможливості пережити певні життєві умови, відсутністю певних знань, навичок, вмінь для життя в нових умовах, відсутністю сформованих моделей поведінки, відчуттям смисловтрати, виникненням основних новоутворень певного віку, деформацією сприйняття особистістю свого життя в часі, загостренням особистісних протиріч, переосмисленням свого світогляду і світосприйняття, неоптимальною життєвою програмою особистості, втратою контролю над життєвою ситуацією, а також індивідуальними особливостями емоційної і когнітивної організації особистості, що відповідають за сприйняття ситуації в неадаптивному стилі.

Соціальні чинники обумовлюються зовнішніми об`єктивними обставинами ситуації, якими неможливо керувати. Серед них можна виокремити зміну стабільних періодів життя, почуття неконтрольованості і несподіваності того, що відбувається, порушення звичного ходу життя, певні події або ситуації, об`єктивну неможливість реалізації планів і задумів, невизначеність майбутнього, тривале страждання (переживання горя, почуття втрати, небезпеки або приниження).

На наш погляд, кожний вид чинників життєвої кризи не може впливати на її виникнення окремо один від одного, оскільки як особистість, потрапляючи у складну життєву ситуацію, обов`язково внутрішньо змінюється і навпаки, розвиваючись чи регресуючи, може створювати для себе перешкоди чи проблеми у соціальному житті, поглиблюючи кризові моменти власного існування.

1.2. Вікова криза як рушійна сила розвитку особистості

Вік - якісно специфічна ланка онтогенетичного розвитку людини. Кожний вік людського життя має певні нормативи, за допомогою яких можна оцінити адекватність розвитку індивіда за психофізичними, інтелектуальними, емоційними та особистісними показниками. Перехід від одного вікового етапу до наступного відбувається у формі криз вікового розвитку, або вікових криз. Т.М. Титаренко вважає, що «вікові етапи розмежовуються між собою якісно, маючи такі характеристики, які виникають лише під час стрибкоподібного переходу з етапу на етап, під час життєвої кризи» [145, с. 90]. На думку А.В. Петровського та М.Г. Ярошевського, вікові кризи - це відносно невеликі по часу (до року) періоди онтогенезу, що характеризуються різкими психологічними змінами [141].

Термін "вікова криза" введений у радянській психології Л.С. Виготським і визначається як цілісна зміна особистості дитини, що виникає при зміні стабільних періодів, та характеризується появою нових типів побудови

особистості і її діяльності, психічними і соціальними змінами, які вперше виникають на певному віковому етапі [53]. Ці вікові зміни можуть, за словами П.П. Блонського [23], проходити різко, критично на відміну від стабільних вікових періодів.

На думку В.М. Поліщука, кожна вікова криза має унікальний симптомокомплекс, який позначає сутність внутрішніх переживань: за певним негативним симптомом постають позитивні перетворення (симптом або симптоми), зміст яких полягає в переході до вищої форми розвитку (Л.С. Виготський). Симптомокомплекс переживань (від «жити», «проживати») – це не лише поєднання нових особистісних утворень разом із руйнацією старих. Він має складну смислову причинність і позначає конкретні особистісні трансформації на життєвих етапах, що можна довести лише емпіричним шляхом. Це також вияв дискретності та безперервності вікового розвитку як його типових ознак [144].

Ряд дослідників вважають вікові кризи нормативним процесом, необхідним елементом соціалізації, обумовленим логікою особистісного розвитку і необхідністю вирішення основного вікового протиріччя (Л.І. Божович [25], Л.С. Виготський [53], Е. Еріксон [211], Т.М. Титаренко [176], З. Фрейд [187]). Інші автори бачать у вікових кризах девіантний, злоякісний прояв індивідуального розвитку (О.В. Запорожець [77], С.Л. Рубінштейн [163]).

Як вважає В.М. Поліщук, нормативні кризи, або об`єктивні, як закономірні перехідні періоди мід суміжними стабільними періодами, мають різні унікальні структурно-функціональні особливості базових позитивних і негативних симптомокомплексів, активна взаємодія яких визначає кризове місцеперебування особистості у віковому розвитку та її потенційні особистісні перспективи. Симптомокомплекс нормативних криз – це чітка структурована динамічна система умовних і порівняно стабільних позитивних і негативних симптомів переживань. Пріоритетним тут є негативний симптомокомплекс, уникнути якого неможливо навіть теоретично. Його природне прогресування означає недостатній розвиток позитивного симптомокомплексу, у чому, власне,

і полягає сутність таких криз: з`ясування змісту і можливих перспектив кожного симптому, системи взаємозв`язків і потенційних вікових новоутворень (більше – прихованих), міра реалізації яких у ситуації сприятливих чи несприятливих соціальних впливів, що формують ситуативну симптоматику вже ненормативних криз, визначає полярний перебіг кризи («мало проблемний» - «ускладнений»), де потенційно існують проміжні рівні [144].

Так, на думку А.В. Петровського і М.Г. Ярошевського [141], на відміну від криз невротичного чи травматичного характеру вікові кризи належать до нормативних процесів, що необхідні для нормального, поступального ходу особистісного розвитку. Вікові кризи можуть виникати при переході людини від одного вікового періоду до іншого й пов’язані з системними якісними перетвореннями у сфері її соціальних відносин, діяльності та свідомості. Форма, тривалість та гострота протікання криз може помітно відрізнятися залежно від індивідуально-типологічних особливостей людини, соціальних та мікросоціальних умов, особливостей виховання у сім’ї тощо. Для періодів вікових криз в дитинстві характерні процеси переходу до нового типу взаємовідносин дітей з дорослими, коли враховуються нові можливості дитини, зміна соціальної ситуації розвитку, зміна діяльності, перебудова всієї структури свідомості дитини (Л.С. Виготський [53], Д.Б. Ельконін [209], Д.О. Леонтьєв [109] тощо). Процеси переходу на новий віковий ступінь пов’язані з розв’язанням нерідко досить гострих суперечностей між вже існуючими формами взаємодії з оточуючими людьми, з одного боку, і зі своїми підвищеними фізичними й психологічними можливостями та рівнем домагань, з іншого.

Е. Еріксон висуває постулат, що кожен віковий етап має свою точку напруження - кризу, породжену конфліктом розвитку «Я»-особистості. Людина стикається з проблемою відповідності внутрішніх і зовнішніх умов існування. Коли в неї визрівають ті чи інші властивості особистості, вона зіштовхується з новими завданнями, які ставить життя перед нею як людиною певного віку. «Кожна наступна стадія... є потенційною кризою внаслідок радикальної зміни

перспективи. Слово «криза»... вжито в контексті уявлень про розвиток, щоб виокремити не загрозу катастрофи, а момент зміни, критичний період підвищеної вразливості та збільшених потенцій» [211].

На думку Т.М. Титаренко, своє підґрунтя вікова криза має всередині особистості і починається в той момент, коли накопичується певний досвід і знання, які людина має застосувати на черговому віковому етапі [145].

Отже, проаналізувавши вище сказане, можна зробити висновок про те, що вікова криза – це відносно короткий (від кількох місяців до 1-2 років) проміжок часу в житті людини, впродовж якого відбуваються бурхливі внутрішні зміни особистості, а саме: розвиток самосвідомості, перебудова внутрішньої системи цінностей, переоцінка свого ставлення до середовища, постановка нових життєвих завдань, критичне оцінювання власних життєвих досягнень тощо.

Вітчизняні та зарубіжні дослідники вікової психології аналізують проблему вікової кризи, спираючись, у першу чергу, на різні вікові періодизації, яких на сьогоднішній день існує в достатній кількості (Дж. Біррен [218], Д. Бромлей [221], Л.С. Виготський [53], О.В. Винославська [147], Д.Б. Ельконін [209], Е. Еріксон [211], В. Квінн [87], Д.О. Леонтьєв [109], З. Фрейд [185], Ст. Холл [193] тощо).

На думку Л.С. Виготського, принципами побудови періодизації мають бути внутрішні зміни самого розвитку, переломи і повороти у його течії. Саме вони можуть дати надійну основу для визначення головних епох побудови особистості дитини [53]. Всі теорії дитячого розвитку можуть бути зведені до двох основних концепцій. Згідно з однією з них, розвиток – це реалізація, модифікація і комбінування задатків. Тут не виникає нічого нового - тільки наростання, розгортання і перегрупування тих моментів, які дані вже з самого початку. Згідно іншої концепції, розвиток є безперервний процес саморуху, що характеризується безперервним виникненням новоутворень іншого (вищого) рівня. Ця точка зору дає діалектичне розуміння процесу розвитку особистості.

Вікова періодизація, за Л.С. Виготським, виглядає наступним чином: криза новонародженості - немовлячий вік (від 2 міс до 1 року) - криза 1 року - раннє дитинство (від 1 року до 3 років) - криза 3 років - дошкільний вік (від 3 років до 7 років) - криза 7 років - молодший шкільний вік (від 7 до 13 років) - криза 13 років - пубертатний вік (з 14 до 18 років) - криза 17 років [51].

Необхідно також зазначити, що особливостями схеми вікової періодизації Л.С. Виготського є: введення критичних періодів; виключення ембріонального періоду розвитку; виключення періоду розвитку, який називали юністю (з 17-18 років до настання повної зрілості); включення віку статевого розвитку в число стабільних, стійких, а не критичних періодів [51].

В основу вікової періодизації Л.С. Виготського [51], так як і періодизації Д.Б. Ельконіна [209] покладений критерій провідної діяльності (предметно-маніпулятивної діяльністі, гри, навчальної діяльності, спілкування тощо).

Так, Д.Б. Ельконін поділяє дитинство на 7 періодів:

1) вік немовляти – до 1 року;
2) раннє дитинство – 1 – 3 роки;
3) молодший і середній дошкільний вік – 3 – 4 – 5 років;
4) старший дошкільний вік – 4 (5 – 6) 7 років;
5) молодший шкільний вік – 6 (7 – 10) 11 років;
6) підлітковий вік – 10 (11 – 13) 14 років;
7) ранній юнацький вік – 13 (14 – 16) 17 років [209].

Е. Еріксон, представник епігенетичної теорії (теорії життєвого циклу), поділяє онтогенез на вісім стадій психосоціального розвитку, які відокремлені одна від одної життєвими кризами. Стадії життєвого шляху особистості, за Е. Еріксоном, виглядають наступним чином:

1) від народження до 1 року - вік немовляти (оральна стадія);
2) від 1 року до 3 років - ранній вік (анальна стадія);
3) від 3 років до 6 років - вік гри (фаллічна стадія);
4) від 6 років до 12 років - шкільний вік (латентна стадія);

5) від 12 років до 19 років - підлітковий вік (латентна стадія);

6) від 20 років до 25 років - молодість;

7) від 26 років до 64 років - зрілість;

8) від 65 років - старість [211].

О.В. Винославська пропонує у своїй періодизації не тільки періоди вікового розвитку людини, а ще й короткі характеристики вікових криз, представлені нижче:

1) до народження - пренатальний період;

2) перед народженням та коло нього - перинатальний період;

3) від народження до 1 року - вік немовляти (цей період завершується кризою 1-го року життя, яку пов'язують з початком ходіння, нейрофізіологічною перебудовою, смисловим мовленням та оперуванням великою кількістю предметів; симптомом цієї кризи є постійний протест дитини);

4) від 1 до 3 років - період переддошкільного дитинства (він закінчується кризою 3-х років, яку пов'язують з розвитком предметної діяльності; прояви цієї кризи вже більш яскраві: впертість, негативізм, непокірливість, свавілля, деспотизм);

5) від 3 до 6-7 років - період дошкільного дитинства (він закінчується кризою 7-ми років, котру пов'язують із викликаною походом до школи зміною соціальної ситуації, розумовим напруженням та розвитком самосвідомості);

6) від 6-7 до 10 років - молодший шкільний вік (у цей період для розвитку самосвідомості дитини є дуже важливою оцінка оточуючих, вона оволодіває соціально-нормативною поведінкою);

7) від 10 до 15 років - підлітковий вік (цей період супроводжується найбільш помітною кризою в житті людини, головним фактором якої визнається пубертат - статеве дозрівання; у підлітка інтенсифікується фізичний, розумовий, моральний, соціальний розвиток, перебудовується організм, самосвідомість, система ставлення до оточуючих, а відчуття дорослості призводить до труднощів соціальної взаємодії);

8) від 15 до 17 років - рання (перша) юність, або старший шкільний вік (цей період пов'язаний з інтенсивними пошуками свого місця у світі, із намаганнями збагнути сутність світу - одразу і назавжди, із побудовою власного ставлення до всіх явищ дійсності, яке базується на певній індивідуалізованій картині світу);

9) від 17 до 21 року - юність, або друга юність (цей вік є періодом першого випробування власних сил і здібностей людини, коли вона розкриває свій потенціал впродовж творчої життєдіяльності та пошуку власної професії);

10) від 21 до 35 років - період молодості, або першої дорослості (в цей період людина досягає певного піку своїх можливостей; саме характер і обсяг її досягнень постають факторами кризи 30-ти років, яка характеризується загостренням проблем наслідків професійного визначення, побудови сімейного життя, загального самоствердження);

11) від 35 до 60 років - період зрілості, або другої дорослості (цей період є часом, коли людина опиняється не на «піці» своїх можливостей, але на певному їх «плато» - сталому стабільному рівні, на якому вона закріпилася; кризи 40-ка і 50-ти років є змістовно близькими одна до одної, бо характеризуються такими проявами, як розчарування, невдоволеність рутиною, намагання вирватися з обіймів буденності до справжнього буття);

12) від 60 до 75 років - похилий вік (цей період звичайно є часом, коли людина стикається із першими ознаками власної психічної інволюції; вона або докладає зусиль, щоб оптимально функціонувати і досягти того новоутворення, яким визначається цей вік - мудрості, або впадає у відчай і швидко деградує; кризи цього і двох наступних періодів пов'язані з розвитком ставлення людини до кінця своєї життєдіяльності, з примиренням з його наближенням);

13) від 75 до 90 - старечий вік;

14) вище за 90 – вік довгожителів [147].

У періодизації Дж. Біррена виділено 8 фаз життєвого циклу розвитку людини:

1) немовлячий (до 2 років);

2) перед дошкільний вік (від 2 до 5 років);
3) дитинство (5 – 12 років);
4) юність (12 – 17 років);
5) рання дорослість (17 - 25 років);
6) зрілість (25 –50 років);
7) пізня зрілість (50 – 75 років);
8) старість (від 75 і дальше) [218].

У періодизації Д. Бромлея виділено п’ять циклів розвитку:

1) внутрішньоутробний;
2) дитинство;
3) юність;
4) дорослість:
- рання дорослість – 21 – 25 років;
- середня дорослість – 25 – 40 років;
- пізня дорослість – 40 – 55 років;
- перед пенсійний вік – 55 – 65 років є перехідним до циклу старіння;
5) старість:
- «відставка, відсторонення від справ» - 65 – 70 років;
- старість – 70 і більше років;
- «дряхлість, хвороблива старість» - максимум 110 років [221].

У поширеній в сучасних західних школах періодизації В. Квінна виділено такі вікові етапи:

- вік немовляти – від народження до 3 років;
- раннє дитинство – від 3 до 6 років;
- дитинство – від 6 до 12 років;
- підлітковий вік – від 12 до 18 років;
- молодість – від 18 до 40 років;
- зрілий вік – від 40 до 65 років;
- похилий вік – від 65 років і вище [87].

Міжнародна вікова періодизація дорослого віку, прийнята Міжнародним симпозіумом з вікової періодизації у Москві (1965 р.), виглядає наступним чином:

1) середній вік:
- перший період (22 – 35 років (чоловіки); 21 – 35 років (жінки));
- другий період (36 – 60 років (чоловіки); 36 – 55 років (жінки));
2) люди похилого віку (61 – 74 роки (чоловіки); 55 – 74 роки (жінки));
3) старечий вік (75 – 90 років (обидві статі));
4) довгожителі (старші 90 років).

На думку О.Л. Солдатової, межі та назви періодів дорослого віку можливо узгоджувати з такими теоретичними уявленнями, як: «молодість» («двадцятирічні», «молоді», «старша юність») - від 24 до 33 років, «середній вік» («дорослі», «ті, кому за тридцять») - від 34 до 43 років, «зрілість» (сорокарічні, «за сорок», «вік досвіду») - від 46 до 55 років (для жінок) і 46-60 років (для чоловіків), «вік мудрості» («пенсійний вік») - від 56 до 65 років [168].

Таким чином, узагальнюючи результати дослідження проблеми вікової періодизації, представленої вище, можна зробити висновок про те, що хронологічні межі вікових періодів у дослідників є різними, а значить відносними, що зумовлене, на нашу думку, психічними, особистісними, статевими, соціально-економічними та історичними чинниками розвитку людини.

Виходячи з цього, середній вік, який є об`єктом нашого дисертаційного дослідження має у різних авторів різні вікові межі та назви: 40-60 років – «середня дорослість» (за Е. Еріксоном [211]), 35-60 років – «період зрілості або другої дорослості» (за О.В. Винославською [147]), 25-50 років – «зрілість» (за Дж. Бірреном [218]), 25-40 років – «середня дорослість» (за Д. Бромлеєм [221]), 40-65 років – «зрілий вік» (за В. Квінном [87]), 21-60 років – «середній вік», що має перший період – 21-35 років та другий період – 36-60 років» (за

міжнародною віковою періодизацією), 34-43 роки - «середній вік» (за О.Л. Солдатовою [168]).

Аналіз вище сказаного дозволив нам, спираючись на періодизацію Д. Бромлея [221], визначити такі межі середнього віку, як 25 та 40 років, що обумовлюється узагальненням досліджень проблеми середнього віку, а також розумінням даного періоду як середини життя, оскільки як найчастіше тривалість людського життя коливається від 60 до 80 років.

Вивчення та визначення місця вікової кризи у віковій періодизації людського життя дозволило нам виокремити та проаналізувати основні вікові кризи, представлені у психологічних дослідженнях. Серед них: криза новонародженості; 1 року життя; 3 років; 7 років; підліткового віку; ранньої юності; 30 років; 40 років; 50-55 років; 65-67 років; пізньої зрілості.

1. Криза 1 року життя.

Автор В.С. Мухіна вважає, що емпіричний зміст кризи першого року життя виражається в становленні ходи, мовлення і пов’язаним з ним мисленням [123]. За Е. Кречмером, у зв'язку з кризою 1-го року у дитини виникають перші акти протесту, опозиції, зіставлення себе з іншими. Ці явища, на думку автора, представляють якісно абсолютно інший ступінь в розвитку вольових дій особистості [96]. На думку Т.М. Титаренко, криза 1-го року життя проявляється в тому, що неслухняність дитини стає неначе навмисною, дитина протиставляє себе дорослим, виникають елементи регресії, дитина тимчасово забуває те, чому вже навчилась. Долаючи кризу цього віку, дитина вчиться довіряти близьким, світу, самій собі тощо [145].

2. Криза 3 років.

Л.Ф. Обухова виокремлює декілька симптомів, що характеризують кризу трьох років, а саме: негативізм, впертість, свавілля, норовливість. Загалом, ці симптоми справляють враження емансипації дитини: неначе раніше дорослі водили її за руку, а зараз у неї з'явилася тенденція ходити самостійно [129].

Т.М. Титаренко також наголошує на негативізмі дитини в період кризи

трьох років. Це є своєрідним, черговим кроком до свободи, без якої розвиток особистості не може бути благополучним. Успішне подолання цієї вікової кризи призводить до формування у дитини ініціативності і віри у себе, що пізніше стимулює творчу активність [145].

3. Криза 7 років.

Кризу 7 років вивчали такі автори, як Н.В. Волкова [48], І.С. Кон [93], Ю.І. Лановенко [105], А.Є. Личко [111], Ф. Райс [152].

Результати їх досліджень вказують на те, що дитину 7 років відрізняє перш за все втрата дитячої безпосередньості, що є наслідком недостатньої диференційованості внутрішнього і зовнішнього життя. Переживання дитини, її бажання і вираження бажань, тобто поведінка і діяльність, звичайно представляють у дошкільника ще не досить диференційоване ціле.

Е. Еріксон вважає, що дошкільник, вступаючи в кризу, раптом втрачає наївність і безпосередність; у поведінці, у відносинах з оточуючими він стає не таким зрозумілим у всіх проявах, яким був до цього. Найістотнішою межею кризи семи років можна було б назвати початок диференціації внутрішньої і зовнішньої сторони особистості дитини. Втрата безпосередньості означає появу у вчинках інтелектуального моменту, який постає між переживанням і вчинком. Переживання отримують значення, (дитина, що сердиться, розуміє, що вона сердита) [211], і як вважає Ю.І. Лановенко, завдяки цьому у дитини виникає таке нове ставлення до себе, яке було неможливим до узагальнення переживань [105].

На думку Т.М. Титаренко, криза семи років пов’язана з першим знайомством зі школою. Хочеться навчатися, бути, як старші діти, будувати нові стосунки з однолітками, але заважають більш жорсткі межі, яких вимагає віднині шкільне життя. Під впливом нових вимог життя швидко стає нецікавим, рутинним, одноманітним, знижується інтерес до навчання. Нові обов’язки стають занадто обтяжливими. Іноді труднощі цього періоду пов’язані з неконструктивним подоланням минулої вікової кризи. Ховаючись від невдач, не бажаючи дорослішати, дитина прагне залишатися і надалі єдиним,

неповторним центром свого життєвого простору [173].

4. Криза підліткового віку.

Існує багато фундаментальних досліджень, гіпотез і теорій підліткового віку і його кризи. Відповідно до теорії рекапітуляції Ст. Холла - це проміжна стадія між дитинством і дорослим станом, період, що відтворює епоху хаосу, коли тваринні, антропоїдні, напівварварські тенденції стикаються з вимогами соціального життя [193]. Е. Шпрангер розглядає підлітковий вік всередині юнацького, межі якого він визначав 13-19 роками у дівчат і 14-21 роками у хлопців. Перша фаза цього віку — власне підліткова — обмежується 14-17 роками. Вона характеризується кризою, змістом якої є звільнення від дитячої залежності [204]. Ш. Бюлер визначає підлітковий вік на основі поняття пубертатності. Пубертатний період — це період дозрівання, стадія, в якій людина стає статево зрілою, хоча після цього фізичне зростання у людини продовжується ще якийсь час. Фаза пубертатності, дозрівання виявляється у людини в особливих психічних явищах, які Ш. Бюлер називає психічною пубертатністю, що з'являється ще до фізичного дозрівання як його передвісник і продовжується довгий час після нього [34]. За Е. Штерном, перехідний вік характеризує не тільки особлива спрямованість думок і відчуттів, прагнень і ідеалів, але і особливий образ дій. Серйозна гра особливо важлива для розвитку підлітка, оскільки в ній підліток вчиться «стримувати свої цілі, загартовувати свої сили, встановлювати відношення до різних видів інтересів, які в ньому є і в яких він повинен розібратися» [205, с. 405]. Про кризу підліткового періоду Т.М. Титаренко пише, що вона є кризою самосвідомості, коли молода людина знаходить свої особливості, дивності, несхожість на інших, власну унікальність [145].

5. Криза ранньої юності.

Залишаючи стіни школи після 9-го класу, підлітки йдуть в технічні коледжі, або працювати. Саме тому може відбуватися зсув кризи 17 років до кризи 15 років. Криза 15 років характерна в основному для тих, хто має сильну установку гедонізму. Під час кризи такі підлітки бувають цинічні і достатньо

відверті, ясно формулюють своє життєве кредо. Період юності для них – час проб і помилок. Одинадцять класів закінчують благополучніші діти. Але в 17 років криза протікає не менш гостро, ніж в 15 років. Д.Б. Ельконін відзначає цей кризовий період як найважчий разом з кризою 3 років [209].

Т.М. Титаренко юнацьку кризу називає кризою дебюту. У юнаків спостерігається прагнення звільнитися від батьківської опіки, виникає цікавість до власної особистості, яку дуже важко зрозуміти, хворобливе переживання самотності, інтенсифікація пошуків власного ідеалу, потреба у справжньому коханні [145].

6. Криза 30 років.

В силу багатьох об'єктивних і суб'єктивних факторів дослідити кризи дорослого життя людини досить складно. Разом з тим, дослідження Б.Г. Ананьєва [6], Б.С. Братуся [28], В.І. Слободчикова [167] тощо, дозволяють стверджувати, що за межами дитинства розвиток відбувається не лінійно, а складно, суперечливо, кризово. Проте критичні періоди не такі різкі, як це було у підлітковому віці, не є такими прив'язаними до вікових меж. Як правило, вони проходять більш гладко, інтеріоризовано, і менш драматично, ніж кризи дитинства.

У віці 30 років більшість людей переживає кризовий стан. У людей змінюється уявлення про своє життя, часто навіть руйнується колишній спосіб життя. На думку О.В. Толстих, "у людини на межі третього десятиліття відбувається переоцінка цінностей, що спричиняє самоаналіз і критичний перегляд власної особистості» [177, с. 75]. Отже, можна зробити припущення, що криза 30 років виникає внаслідок нереалізованості життєвого задуму. Якщо ж при цьому ще і переосмислюються цінності, то йдеться про те, що життєвий задум взагалі виявився невірним.

Є.О. Варбан називає кризу 30 років кризою пошуку сутності існування. Ці пошуки, як і вся криза вцілому, знаменують перехід від молодості до зрілості. Проблема сутності життя часто з'являється вже на початку молодості, а іноді навіть в підлітковому віці [36]. В. Франкл пише: "Сьогоднішній пацієнт

вже не стільки страждає від відчуття неповноцінності, скільки від глибинного відчуття втрати сутності, яке поєднується з відчуттям порожнечі" [184, с. 319]. Дуже багато людей помирають, так і не знайшовши сутності життя. За В. Франклом: "Сутність – це те, що має на увазі людина, яка ставить запитання" [184, с. 321]. За О.Ю. Червоненко: «Сутність – це спроба відповісти на запитання: Хто я? Що я? Навіщо я народився?» [197, с. 89]. А. Адлер вважає, що згода зі світом, здатність бути самою собою – ось той мотив, нестача якого стає втратою сутності життя. Повна втрата сутності життя можлива тоді, коли в життєвому світі немає жодного значущого сутнісного мотиву. Тільки в сутнісних сторонах життя вона стає самою собою. Чим більше в житті людини таких сторін, тим менше її екзистенціальні проблеми [3].

За Т.М. Титаренко, «криза тридцятиріччя – криза невиправданих сподівань. Дуже гостро переживається переоцінка власних здібностей, дарувань, своєї вдачі, інтуіції. Знижується працездатність, погіршується здоров'я, з'являються страхи за своє життя, майбутнє. Розв'язання цієї кризи пов'язане з новим ставленням до себе. З'являється розуміння себе як людини діяльної, що здатна самостійно змінити своє життя, долати труднощі, відбувається усвідомлення власних обмежень, разом з почуттям цілісності досягається нова, більш висока якість життя» [176].

7. Криза 40 років.

Б.С. Братусь вважає, що у віці 40 років організм слабшає і починає помітно здавати, наступає підведення підсумків, з'являються думки про те, що кращий, найбільш працездатний період життя вже позаду, спливають у пам'яті мрії і очікування юності, починається їх порівняння з досягненнями і, звичайно, не на користь останніх. Іноді з'являється смуток, похмурі думки: «життя пройшло даремно, нічого не здобуто» [28].

Об'єктивні причини перебігу кризи середини життя і зумовлюють перебудову особистості з урахуванням зміни статусу людини у житті. Вже неадекватною вважатиметься надмірна емоційність, юнацький максималізм, жорсткість у поведінці, невміння пристосуватися до нових умов життя. У

чоловіків знижуються фізичні можливості, жінки стають менш привабливими, хоча дехто з них може бути не готовим до такої перебудови, і тільки адекватна переоцінка цінностей призведе до оновлення особистості, до її генеративності при входженні у період середньої дорослості.

Перед людиною постає ряд суттєвих завдань, які пов'язані, на думку А. Маслоу, з її самоактуалізацією. Вона прагне стати кращим батьком для своїх дітей, реалізуватися в суспільно-громадському житті, або досягти професійних висот, бути корисною для оточуючих, цікавою у спілкуванні. Такі прагнення потребують постійної роботи над собою, постійного вдосконалення своїх ролей [120].

На думку О.Л. Солдатової, переживання власне критичної фази кризи, переходу до середньої дорослості, супроводжується відчуттями незадоволеності собою, положенням, життям та діяльністю, безпорадністю, безнадійністю та апатією. Підвищений рівень тривоги при переживанні кризи пов'язаний з ситуацією невизначеності, зумовленої необхідністю переоцінки життєвих позицій [168].

8. Криза 50-55 років.

О.І. Степанова пише, що з віком 50–55 пов’язана чергова психологічна нормативна криза, коли нагромаджений досвід дозволяє реалістично оцінити співвідношення очікуваного і досягнутого: людина починає підводити підсумки своєї попередньої діяльності і того, що вона зробила, задумуватися про смисл і цінність зробленого. Відтепер, заглядаючи у майбутнє, людина змушена переглядати свої цілі з урахуванням свого професійного статусу, фізичного стану і стану справ у сім’ї. Першими ознаками кризи є зміна ставлення до того, що раніше здавалося важливим, значущим, цікавим, тощо. Це сигнал протікання глибокої внутрішньої роботи. Наступний етап – усвідомлення в тій чи іншій мірі того, що відбулося, визначення його людиною для себе. І останній етап – вкорінення нового у світогляді, тобто появи нових вимог до себе і до інших, нових повсякденних дій і звичок [169].

Особливо слід підкреслити, що переломи і зрушення в розвитку дорослої людини виникають тоді, коли яскраво виражена невідповідність між наявними можливостями, знаннями і уміннями та системою смислових зв'язків зі світом. Л.С. Виготський пише, що в періоди значного розходження цих сторін діяльності і відбуваються нормативні кризи зрілості. Загалом вони виникають рідше, ніж у дитинстві, з великим часовим інтервалом (7-10 років) і більш тісно залежать від «соціальної ситуації розвитку» [53]. Як вже наголошувалося, кризи зрілості проходять достатньо усвідомлено і більш приховано, у внутрішньому плані, не демонстративно. Хоча близькі люди можуть помітити підвищену тривожність, критичність стосовно власних зовнішніх і внутрішніх досягнень, нестійкість поведінки, симптоми розчарування тощо.

За Б.Г. Ананьєвим, нормальна особистість, це не та, яка позбавлена внутрішніх суперечностей і труднощів, - це особистість, яка здатна внутрішньо приймати, усвідомлювати і оцінювати ці суперечності, здатна самостійно і продуктивно розв'язувати їх у відповідності зі своїми найбільш загальними цілями і моральними ідеалами, що веде до все нових і нових стадій, ступеней розвитку [7].

9. Криза 65-67 років.

Ця криза, як вважає Т.М. Титаренко, пов`язана з виходом людини на пенсію і появою нового ставлення до себе, перш за все до власної кінцевості, смертності. Здається, що кардинально змінити швидкоплинність життя або суттєво перетворити траєкторію руху вже неможливо. Звужується коло спілкування і коло значущих близьких, збіднюється психологічний простір життєвого світу, зростає почуття самотності. Це означає, що головним завданням кризи 65-67 років стає спроба зрозуміти, впорядкувати і примиритися зі своїм минулим, з його помилками, невдачами, правильними чи неправильними рішеннями [176].

На думку Е. Еріксона, криза 65-67 років - це підготовка до смерті, або "вузликовий період", коли людина збирає в вузлик все досягнуте, існує у двох

світах - тут і там, здобуває велику свободу у перевагах, творчості, любові, тощо [211].

10. Криза пізньої зрілості.

В останній стадії життя (пізня зрілість за Е. Еріксоном) людина обирає між егоцентрацією (цілісністю) і відчаєм (безвихіддю). Відчуття інтеграції «его», що вбирає в себе прийняття людиною унікального життєвого циклу з його історією перемог і поразок, підтримує відчуття порядку і значущості в особистому житті і в світі навколо. Разом з відчуттям інтеграції та цілісності «его» приходить усвідомлення цінності іншого способу життя, навіть абсолютно іншого. Інтеграція несе в собі перспективу – здатність бачити людське життя в єдності і розумінні людських проблем. У старості егоцентрація втілюється в такій чесноті як мудрість. «Не кожна людина створює власну мудрість. Для більшості суть її складає традиція, – пише Е. Еріксон. – Мудрість представляє уособлений інтерес до життя перед обличчям смерті» [211, с. 186]. Мудрість надає акумульованому людському досвіду і знанням нову цілісність. Люди, які розвинули в собі мудрість, стають зразками інтегрованості й досконалості. Вони дають натхненний приклад для молоді. Відчуття інтеграції може також полегшити почуття немічності і залежності, характерної для похилого віку. У похилому віці, як і у дитинстві, здається, що час не належить людині. Головною життєвою метою стає бажання «спокійно дожити», або навіть «спокійно померти». Відсутність перспектив суттєво впливає на здоров’я та довголіття.

Як вважає Е. Еріксон, лише людина, яка навчилася думати про інших, адаптувалася до поразок і перемог, неминучих на життєвому шляху, здатна пережити власну цілісність, так звану «его-інтеграцію». Цей душевний стан є станом впевненості у тому, що життя мало і має сенс, що воно було єдиним і неповторним, що відбувалося все, що мало відбуватися. Відсутність такої інтеграції переживається як депресія, туга, сум, падіння самоприйняття, самоповаги. Зростає хронічна тривожність, загострюється страх смерті, збільшується соціальна ізоляція, гостро відчувається самотність. З думками про

смерть поєднується огида до минулого, і внутрішня боротьба може призвести до суїцидальних спроб, які є типовими для цього віку [211].

«Ставлення людини до світу і людства зумовлює її ставлення до життя і смерті - пише Е. Торндайк - Завершений життєвий шлях має найважливіший результат – чітку систему цінностей, важливість яких не передбачає простої субординації. Справді, що є більш вагомим: любов чи свобода, творчість чи самопожертва?» [178]. За Т.М. Титаренко, криза пізньої зрілості настає з того моменту, коли людина закінчує свою трудову активність. Нове ставлення до себе визначається звуженням кола спілкування, кола близьких друзів і родичів. По мірі того, як психологічний простір життєвого світу зменшується, збільшується почуття самотності, яке, здається, неможливо подолати. Основним завданням цієї кризи є внутрішня робота, підсилення самосвідомості, а також спроба зрозуміти, впорядкувати і прийняти своє життя таким, яким воно було, є і буде [176]. Отже, криза пізньої зрілості продовжується доти, доки людина не вирішить ці завдання.

1.3. Психологічна характеристика кризи середнього віку

Як зазначалося у розділі 1.2, віковими межами середнього віку, на нашу думку, є 25 – 40 років. Е. Еріксон вік від 30 до 40 років називає «десятиріччям рокової риски». Якщо двадцятирічна людина розглядається як багатообіцяюча, то 40 років – це час виконання даних колись обіцянок. Цей віковий період Е. Еріксон також називає нормальною зрілістю: зріла особистість стоїть перед вибором «генеративність (продуктивність, плодючість, творчість) проти стагнації». Цей вибір відбувається впродовж усієї дорослості. Близькі стосунки і відданість певним людям переходять у спільну турботу про виховання і підтримку наступного покоління. З точки зору людської психосоціальної еволюції, люди - це істоти, котрі навчають. Вони мусять навчити наступне покоління реалізовувати ідентичність, підтримувати вміння й навички. Однак продуктивність включає в себе турботу не лише про потомство, й про все те,

що створюється людиною в цій стадії, про «породження розуму й серця»: ідеї, ідеали, творіння і про самих себе, оскільки людина також є продуктом власної творчості. «Турбота виражається у всеохоплюючому інтересі до того, що було створено любов'ю, необхідністю або випадком. Турбота долає амбівалентність, притаманну незворотнім обов'язкам» [211, с. 234]. За Ю.А. Кисельовим, у зрілому дорослому віці людина веде доцільний спосіб життя, відчуває соціальну відповідальність за рідних, допомагає їм [91]. Як вважає К.Г. Юнг, чим ближче середина життя, а саме 30-40 років, тим сильніше людині здається, що знайдені правильні ідеали, принципи поведінки. Хочеться особливо підкреслити його слова про те, що душа людини другої половини життя глибинно, дивовижно змінюється. Але, на жаль, продовжує К.Г. Юнг, більшість розумних і освічених людей не здогадуються про можливості цих змін і внаслідок цього вступають у другу половину життя непідготовленими [212]. Б. Лівехуд вважає, що середній вік є своєрідною точкою шляхів, що розходяться. Один з шляхів – це поступова психічна інволюція людини у відповідності з її фізичною інволюцією. Другий – продовження психічної еволюції, не дивлячись на фізичну інволюцію. Слідування першому чи другому шляху визначається ступенем розвинутості у особистості духовного початку [110].

Наприкінці середнього віку наступає криза середини життя, яка, на нашу думку, має велике значення для розвитку особистості, адже саме під час неї вона робить підсумки своїх життєвих досягнень, порівнює їх з мріями дитинства та юнацтва.

За Ю.Ю. Ільїною, криза середини життя — психологічний феномен, що переживається людьми, які досягли 40-45 років, і полягає в критичній оцінці та переоцінці досягнутого в житті. Нерідко така переоцінка зумовлює усвідомлення того, що життя минуло безглуздо і час уже втрачено. Внаслідок цього в настрої людини починають домінувати депресивні стани, знижується її життєдіяльність. Слід зазначити, що у багатьох людей криза середнього віку відбувається непомітно і плавно. Вони об'єктивно оцінюють свої колишні плани й реальні можливості щодо їх втілення в життя, переосмислюють цілі,

яких необхідно досягнути [80].

В.М. Заїка вказує на те, що криза 40 років говорить ще про одне важливе новоутворення зрілості: корективи життєвого задуму і пов'язані з ними зміни "Я - концепції" [75].

На думку Т.М. Титаренко, криза середини життя настає в 37- 40 років. Ця криза характеризується станом вичерпаності, безперспективності. Попереду залишилось не так багато часу. Цю кризу за своїм бурхливим протіканням, глобальністю й екстраординарністю наслідків можна порівняти з кризою підліткового віку. Вона характеризується незадоволеністю собою, своїм оточенням, внутрішньою спустошеністю, втратою віри в майбутнє, адже попереду нічого, крім старості. Головне питання цієї кризи – це питання про зміст існування. Завданням кризи середини життя є дослідження своїх нових можливостей, творчих ресурсів, зберігання близьких стосунків, професійних навичок, працездатності, здоров’я [176].

Ізраільський вчений К. Штренгер вважає, що рубіж 35-45 років може стати часом розквіту, натхнення і вдачі, адже в сучасному суспільстві настало істотне покращення соціальних умов життя, а саме: прогрес в медицині й інших науках, тенденція до більш здорового способу життя, радикальні зміни стереотипів, що стосуються шлюбу, дітонародження, кар’єрних питань тощо [247].

Отже, спираючись на дослідження інших авторів, ми можемо зазначити, що криза середнього віку коливається в межах 37-40 років. Саме в цей віковий період людина замислюється над своїми досягненнями в житті, підбиває деякі підсумки, робить ревізію внутрішньої системи життєвих цінностей, звіряє її з реаліями оточуючого світу, тобто переходить на інший, вищий щабель самоусвідомлення і усвідомлення своєї взаємодії з життям.

Дослідники Е. Еріксон [210], Р.М. Загайнов [74], Ю.А. Кисельов [91], Б. Лівехуд [110], М.С. Пек [136], К.Г. Юнг [212], окрім аналізу поняття кризи середнього віку, приділяють достатню увагу чинникам її виникнення.

Так, за Е. Еріксоном, головними чинниками кризи середнього віку є зменшення фізичних сил, життєвої енергії і сексуальної привабливості, а також усвідомлення розходження між мріями, життєвими цілями людини і її реальним становищем [210].

Цей період життя, як вважає Ю.А. Кисельов, характеризується втратою відчуття молодості, зниженням професійної активності, посиленням інтимності у подружніх стосунках, усвідомленням незворотності фізіологічних змін і пристосуванням до них [91].

К.Г. Юнг зазначає, що в середині життя дуже часто соціальне ствердження відбувається за рахунок втрати цілісності особистості, гіпертрофованого розвитку того чи іншого її боку. Крім того, багато хто намагається перенести психологію фази молодості через поріг зрілості. Тому в 35-40 років частішають депресії, ті чи інші невротичні розлади, які свідчать про настання кризи [212].

Б. Лівехуд називає причиною кризи середнього віку поступову психічну інволюцію людини у відповідності з її фізичною інволюцією [110].

М.С. Пек звертає особливу увагу на болючість переходу від однієї життєвої стадії до іншої. Причину цього він вбачає в складності розлучення з виплеканими ідеями, звичними методами роботи, ракурсами, з яких легко дивитися на світ. Багато людей, на думку М.С. Пека, не хочуть або не здатні витримувати душевний біль, пов’язаний з процесом відмови від того, що вони переросли. Тому вони чіпляються за старі стереотипи мислення і поведінки, відмовляючись розв’язати кризу. Страх змін ускладнює або навіть робить неможливим успішне подолання кризи [136].

За Р.М. Загайновим, криза 40 років нерідко викликається і загостренням сімейних відносин. Діти, як правило, підростають і починають жити своїм життям, помирають деякі близькі родичі і родичі старшого покоління. Втрата безпосередньої участі в житті дітей сприяє остаточному усвідомленню характеру подружніх відносин. У разі виникнення кризи 40 років, людині знов доводиться перебудовувати свій життєвий задум, виробляти нову "Я -

концепцію", серйозно змінюючи власне життя, інколи до зміни професії і створення нової сім'ї [74].

Слід зазначити, що чинники виникнення кризи середнього віку потребують ретельного аналізу, узагальнення та класифікації. Спираючись на аналіз проблем причин виникнення життєвих криз у розділі 1.1, ми можемо сказати про те, що криза середнього віку обумовлюється соціальними (зовнішніми) та психологічними (внутрішньоособистісними) чинниками. На нашу думку, до соціальних (зовнішніх) чинників виникнення кризи середнього віку можна віднести актуалізовані та загострені протиріччя, в основі яких лежать реальні ситуації, що об`єктивно не залежать від особистості, її бажань та вчинків.

Серед них:

1) протиріччя, пов’язані зі станом здоров’я (зменшення фізичних сил та привабливості, хвороби);

2) протиріччя, пов’язані з сімейним станом (зниження сексуальної активності, незадоволеність стосунками з партнером, втрата безпосередньої участі в житті дітей, розлучення або відсутність сім`ї);

3) протиріччя, пов’язані з становищем на роботі (зниження професійної продуктивності, невідповідність матеріальної винагороди виконаній роботі, наявність роботи, яка не сприяє самоактуалізації, відсутність будь-якої роботи).

Психологічні чинники виникнення кризи середнього віку характеризуються загостренням внутрішньоособистісних протиріч, пов’язаних зі зміною внутрішнього світу людини, а також проявом певних рис характеру особистості (гармонійних та дисгармонійних).

До внутрішніх протиріч особистості середнього віку, на нашу думку, відносяться:

1) усвідомлення розходження між мріями, цілями молодості та досягнутими результатами (коли особистість усвідомлює, що амбіції молодості до цього часу нереалізовані, а, можливо, ніколи не здійсняться);

2) зміна цінностей (усвідомлення нових своїх бажань і прагнень, але відсутність знань чи можливості щодо їх реалізації);

3) втрата сенсу буття – «не знаю, чого хочу» (коли старі цінності втрачені, а нові – ще не виникли, або не усвідомлюються).

На думку Є.О. Варбана, критичні події можуть мати дві модальності: позитивну і негативну – які визначаються способами емоційного реагування на зміну життєвих, сімейних, особистісних та професійних обставин [36]. Виходячи з цього, ми робимо висновки про те, що криза може характеризуватися негативними або позитивними проявами, які в переважній більшості залежать від особистісних особливостей, які ми в нашому дослідженні називаємо гармонійними та дисгармонійними рисами характеру.

Поняття «дисгармонійні риси характеру» розглядається в психологічній літературі поряд з терміном «гармонійні риси характеру». За В.Д. Менделевичем, гармонійні риси характеру – це сукупність індивідуально-психологічних стереотипів поведінки, що сприяє гармонізації повсякденних міжособистісних взаємовідносин й уникненню міжособистісних і внутрішньоособистісних конфліктів. Гармонійною можна назвати людину, у якої відсутні зовнішні (комунікативні) та внутрішньоособистісні конфлікти. Гармонійний характер складається з двох параметрів: адаптивність і самоактуалізація [121].

Адаптивністю В.Д. Менделевич називає успішне пристосування людини до різних життєвих ситуацій, їх змін, а також емоційне сприйняття оточення. На відміну від конформізму, адаптивність має такі складові:

- перцептивна складова - реалізм у сприйнятті оточуючої дійсності (коли звична реакція відповідає подразнику або події);
- мотиваційна складова - бажання людини адаптуватися до оточуючих обставин (коли особистість пристосовується до оточуючого середовища у відповідності зі своєю внутрішньою ієрархією цінностей);
- регулятивна складова - здатність адаптуватися, сприймати оточуючих такими, які вони є (коли людина здатна проявляти ті чи інші необхідні для успішної

комунікації якості характеру і компенсувати неадаптивні особистісні характеристики) [121].

Самоактуалізація, на думку В.Д. Менделевича, включає в свій зміст такі ж складові, що і адаптивність, але доповнюється певними характеристиками, а саме:

- «прийняття себе» (реалізм в оцінці своїх якостей, здібностей і можливостей, розуміння і сприйняття своїх цінностей і потреб, життя в гармонії з собою);
- спонтанність, простота, автономність і проблемна центрація (природний прояв власних рис характеру, небажання демонструвати себе кращою людиною, ніж вона є, відсутність маніпулятивної поведінки);
- зрілість (здатність пристосовуватися до оточуючого середовища за законами життєвого розуму, вміння людини розрізняти ідеальні і реальні цілі) [121].

Дисгармонійними рисами характеру, на противагу гармонійним, вважається сукупність таких індивідуально-психологічних стереотипів поведінки, які заважають особистості вибудовувати глибокі, тривалі, емоційно стійкі міжособистісні стосунки та призводять до частих зовнішніх і внутрішніх конфліктів. В. Д. Менделевич вважає, що кожній гармонійній рисі особистості можливо протиставити дисгармонійну рису (див. табл. 1.1).

Отже, спираючись на дослідження особливостей гармонійної та дисгармонійної особистості В.Д. Менделевича [121] та аналіз теоретичних підходів до проблеми класифікації життєвих криз, їх сутності за Р.А. Ахмеровим у розділі 1.1, нами було зроблено припущення про те, що основні гармонійні та дисгармонійні риси характеру, такі як адаптивність - дезадаптованість, зрілість - інфантилізм, здоровий глузд - нездоровий глузд, гнучкість - ригідність, реалізм в оцінці оточуючих - використання каузальної атрибуції, реальність самооцінки - нереальність самооцінки, самостійність - несамостійність, автономність - залежність, можуть виступати психологічними чинниками виникнення кризи середнього віку та спричиняти її позитивні чи негативні прояви.

Слід зазначити, що соціальні та психологічні чинники можуть комплексно впливати на виникнення кризи середнього віку. Якщо чинниками виступають зовнішні та внутрішні протиріччя, а особистість характеризується гармонійними рисами характеру, то вона переживає кризу шляхом формування продуктивного ставлення до неї, а значить ефективного її подолання та позитивними проявами. Якщо ж при загостренні зовнішніх та внутрішніх протиріч особистість має дисгармонійні риси характеру, то формується непродуктивне ставлення до кризи середнього віку, а значить її розв`язання супроводжується не позитивними, а негативними проявами.

Таблиця 1.1

Порівняльна характеристика гармонійних і дисгармонійних рис характеру

Гармонійний характер	Дисгармонійний характер
Адаптивність	Дезадаптованість
Зрілість	Інфантилізм
Здоровий глузд	Нездоровий глузд
Гнучкість	Ригідність
Реалізм в оцінці оточуючих	Використання каузальної атрибуції
Реальність самооцінки	Нереальність самооцінки
Самостійність	Несамостійність
Автономність	Залежність
Простота, природність	Неприродність
Проблемна центрація	Центрація на несуттєвих параметрах
Самоповага	Межові варіанти ставлення до себе (самоприниження, самовихваляння)
Розумне поєднання егоїстичних та альтруїстичних цілей	Егоцентризм

В зв’язку з тим, що предметом нашого дослідження є негативні прояви кризи, більшої уваги з нашого боку вимагає визначення та вивчення дисгармонійних рис характеру, вплив яких обумовлює виникнення непродуктивного ставлення до кризи середнього віку. На основі аналізу вище

зазначених досліджень проблеми вивчення чинників та симптоматики кризи середнього віку нами були виокремлені такі дисгармонійні риси особистості середнього віку, які можуть призвести до високого рівня виявлення негативних проявів кризи даного віку :

- дезадаптованість (відсутність здатності особистості пристосовуватися до умов існування в навколишньому середовищі);
- ригідність (психологічні труднощі (до повної неспроможності) у зміні наміченої людиною програми в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови);
- залежність (неспроможність особистості приймати самостійні рішення та брати на себе відповідальність);
- тривожність (підвищена схильність відчувати неспокій в різних життєвих ситуаціях);
- агресивність (готовність до дій, що спричиняють фізичну або психологічну шкоду, знищення іншої людини або групи людей);
- низький рівень стресовитривалості (низький рівень здатності зберігати холодний розум в екстремальних ситуаціях, а також уміння відкинути особисті емоції у критичний момент та діяти, керуючись здоровим глуздом, не панікуючи);
- низький рівень рефлексії (низький рівень здатності особистості до аналізу власних психічних станів, дій, поведінки);
- низький рівень вольової активності (низький рівень здатності особистості в самодетермінації і саморегуляції діяльності та різних психічних процесів);
- несамоактуалізованість (відсутність прагнення людини до якомога повнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей).

При виникненні зовнішніх й внутрішніх протиріч і їх загостренні особистість середнього віку вступає в критичний період свого розвитку та / або швидко й легко його долає і переходить на вищий рівень розвитку власної особистості й життя, або переживає його найглибшу стадію з вираженими негативними проявами.

Отже, криза середнього віку у психологічній літературі розглядається, як період, який призводить до регресу чи прогресу особистості. Так, наприклад, успішне розв'язання кризи, за Е. Еріксоном, призводить до формування у людини генеративності (продуктивності), яка включає прагнення людини до зростання, турботи про наступне покоління і про власний внесок в розвиток життя на Землі. В протилежному випадку формується застій, якому можуть відповідати почуття спустошення, регресія. Людина може почати потурати власним бажанням і задоволенням без обмежень [210].

На думку К.Г. Юнга, щоб подолати кризу середини життя, людина має здійснити перехід від екстенсивної позиції до інтенсивної, від прагнення розширити і підкорити життєвий простір – до концентрації уваги на своїй самості. Тоді друга половина життя слугуватиме досягненню мудрості, кульмінації творчості, а не неврозу і відчаю [212].

Близькі погляди на сутність кризи середини життя має Б. Лівехуд. На його думку, підсумком кризи має стати звернення людини до свого духовного розвитку, і тоді по той бік кризи вона буде продовжувати інтенсивний розвиток, отримуючи сили з духовного джерела. Якщо ж - ні, вона стає «всередині п'ятого десятка трагічною особистістю, яка шкодує за старими добрими часами та відчуває загрозу для себе у всьому новому» [110].

На думку А. Адлера, якщо в середньому віці сфера продуктивності людини не розширюється, вона ризикує стати жертвою нудоти і стагнації. Людина, яка не відчуває себе реалізованою, буде страждати від нарцисизму і зануреності в себе. Такий стан особистості є кризовим і має дуже мало шансів на успішне його подолання [3].

Швейцарський психолог Е. Клапаред вважає, що досягаючи в зрілості 25 – 50 років свого розквіту і піку професійної продуктивності, людина припиняє свій розвиток, зупиняється в підвищенні своєї професійної майстерності, творчого потенціалу тощо. Потім наступає спад, поступове зниження професійної продуктивності: все краще, що людина могла зробити в своєму житті, залишається позаду, на вже пройденому відрізку шляху [92].

На думку О.О. Бодальова, всередині періоду зрілості 25 – 50 років наступає "акме" – вершина, після якого у багатьох людей починається спад життєвої енергії і активності [24].

Перехід від прогресу до регресу пов'язується у різних авторів і дослідників з різним віком. Цей вік найчастіше вважається від 40 до 50 років. Інволюційні процеси в розвитку психічних функцій пов'язують з біологічним старінням, яке починається. На противагу вище сказаному, роботи Б.Г. Ананьєва і його учнів показують, що процес розвитку психічних функцій в зрілості складний і неоднозначний [7]. Учні О.Ю. Червоненко своїм життєвим прикладом доводять, що, якщо займатися енергетичними вправами, то у віці 40-50 років можна відкрити необмежені здібності, і всупереч дослідженням Е. Клапареда, життєва активність і енергія у віці 40-50 років може збільшуватися [197].

О.І. Степанова вважає, що час піку професійної продуктивності залежить від необхідного оптимального співвідношення рівня майстерності, знання, досвіду, з одного боку, і функціональної і фізичної підготовки – з іншого. На тривалість "акме" впливають і індивідуально-особистісні особливості людини. Для представників дуже багатьох професій вершина продуктивності, після якої наступає її спад, не характерний. Це актори, викладачі, лікарі-фахівці тощо. Тут професійна майстерність не має жорсткої залежності від рівня фізичної і функціональної залежності. Але для ряду професій віковий тип продуктивності обумовлений самим характером роботи. Це льотчики-випробувачі, артисти балету. Вони досягають "акме" на самому початку своєї зрілості. У таких професіях як лікар-хірург, авіадиспетчер "акме" може виникати ближче до середини, іноді до другої половини зрілості [169].

Досягнення прогресу чи регресу особистості внаслідок переживання кризи середнього віку залежить, на думку Т.М. Титаренко, від типу ставлення до кризової ситуації. Серед них вона виокремлює:

- ігноруюче ставлення (коли людина не хоче або не може реально оцінити своє становище стосовно оточуючого світу та намагається не помічати виникаючі конфлікти і непорозуміння у своєму житті);

- перебільшуюче ставлення (є протилежним ігноруючому і означає, що у людини виникає паніка з приводу кожної дрібної зміни в її житті; у неї з'являються іпохондричні симптоми з приводу стану свого здоров'я, що призводить до поглиблення страждань і самої кризи);

- демонстративне ставлення (означає підкреслення негативних життєвих ситуацій і несправедливостей долі, коли людина займає позицію страждальця, щоб отримувати співчуття, увагу та інтерес до себе);

- волюнтаристське ставлення або вольове перевантаження (коли особистість намагається примусити себе долати труднощі з подвійною енергією, весь час підганяє себе, не хоче рахуватися з погіршенням стану здоров'я і працездатності, відмовляючись приймати реальність та заперечуючи дійсність);

- продуктивне зріле ставлення (означає тверезе, терпляче сприйняття себе в будь-якому стані: здоровому і хворобливому, натхненному і спустошеному, везучому і невдалому) [173].

Отже, з вище сказаного можна зробити висновок про те, що подолання кризи середнього віку може йти двома шляхами – регресивним (деструктивним) та прогресивним (конструктивним), що залежить від типу ставлення особистості до кризової ситуації. Спираючись на дослідження Т.М. Титаренко [173], [174], [175], [176], ми вважаємо, що основними типами ставлення до кризи є продуктивне та непродуктивне ставлення.

Продуктивне ставлення, на нашу думку, передбачає позитивні прояви кризи середнього віку, які характеризуються прийняттям будь-якої складної ситуації, вірою в свої сили, активністю, виробленням конструктивної стратегії життєдільності в нових умовах, критичним мисленням (усвідомленням не тільки негативних, а й позитивних наслідків), готовністю до змін.

Непродуктивне ставлення до кризи може поєднувати ігноруючу, перебільшуючу, демонстративну, волюнтаристську поведінку, запропоновану Т.М. Титаренко [173], та характеризуватися такими негативними проявами кризи середнього віку, як безнадійність (депресивність), безпорадність (пасивність), почуття власної неповноцінності (занижена самооцінка) та самотності, втрата контролю над ситуацією, неготовність до змін тощо (див. рис.1.1).

Слід зазначити, що, на нашу думку, тип ставлення до конкретної кризової ситуації обумовлює стадію кризових переживань. Так, Т.М. Титаренко вказує на те, що при продуктивному типові ставлення криза переживається, як «гостра необхідність зміни життєвих задумів, ревізії колишніх пріоритетів, спроможність відмовитися від звичного способу життя, від набутих стереотипів» [173]. Дослідниця стверджує, що людина з продуктивним типом ставлення до кризи долає її набагато легше, тому що в неї немає страху новизни, вона вірить у можливості зростання, самовдосконалення і готова шукати нові смисли.

Як вже зазначалося вище, життєва криза може бути різної глибини і мати кілька стадій (рівнів), проходження яких має певні особливості. Дослідники виокремлюють різну їх кількість: чотири (Дж. Каплан [82]); два рівні - криза першого та криза другого роду (власне криза) (Ф.Ю. Василюк [41]); три стадії - поверхнева, середня та глибока (Т.М. Титаренко [173])**;** шість в термінальний період життя людини (С.Я. Карпиловська [85]).

У нашому дослідженні ми вважаємо, що класифікація стадій життєвої кризи за їх глибиною (Т.М. Титаренко [173]) є найбільш змістовною та доцільною. Отже, життєва криза може бути поверхневою, середньою та глибокою.

Поверхнева криза характеризується незадоволенням звичним перебігом подій, власним життєвим ритмом, втратою внутрішньої збалансованості, зростанням напруженості, зникненням почуття гумору, але активністю, працездатністю, адекватними контактами з людьми.

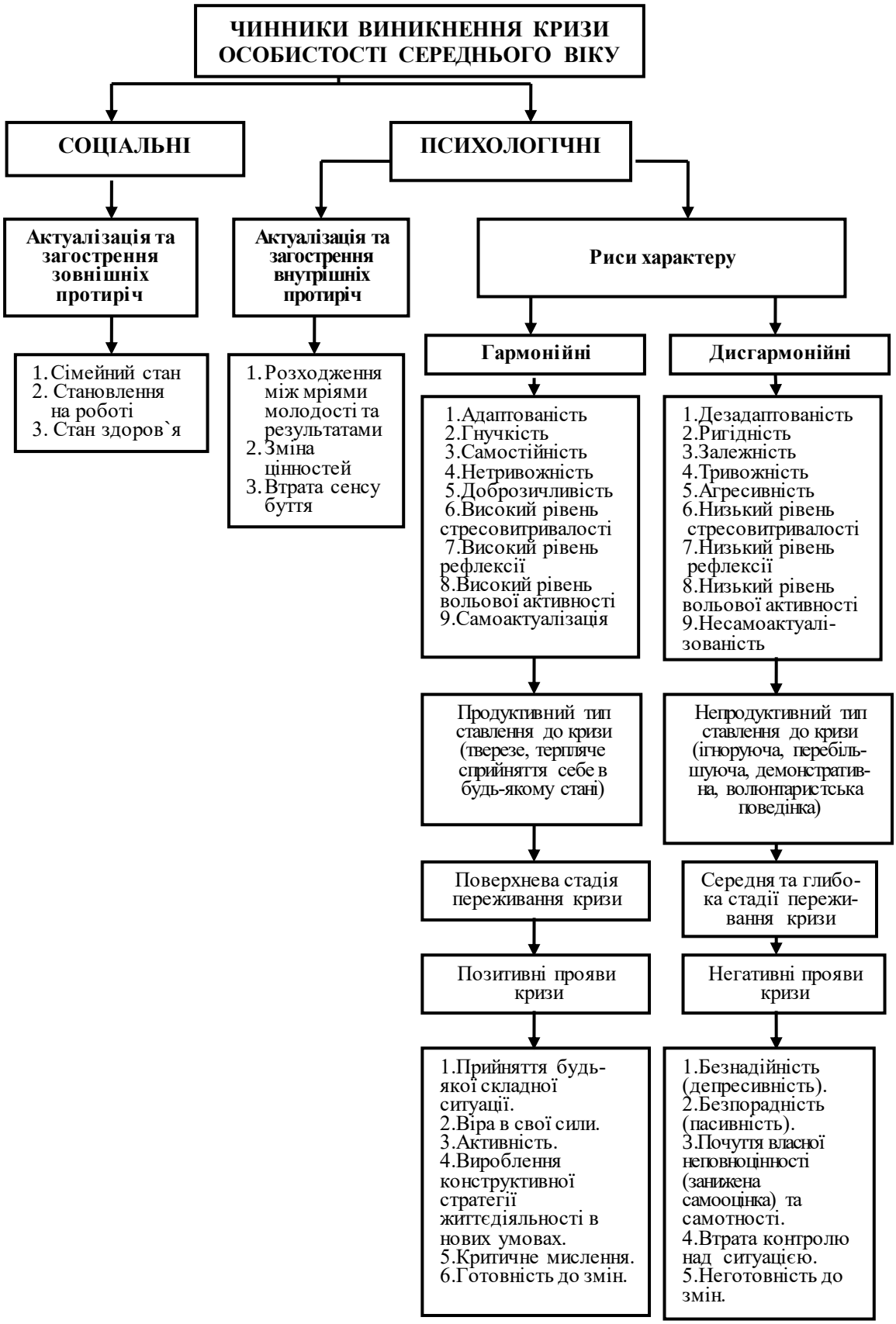


Рис.1.1. Модель виникнення позитивних та негативних проявів кризи особистості середнього віку

Середній рівень кризи дає про себе знати передусім появою страхів, пов'язаних із майбутнім: «Не знаю, як житиму далі», «Як жив досі, вже не можу, а якось інакше не вмію». Людина переживає безсилля, не лише відмовляється від цілей, які раніше ставила, а й розчаровується у власних вміннях, звичних засобах досягнення цілей, втрачає сон, апетит, відчуває хронічну втому, пригнічений настрій, агресивність та почуття відчуженості.

Глибока криза супроводжується почуттям безнадійності, відсутності сенсу існування, переживанням власної нікчемності, неповноцінності та непотрібності, втратою здатності планувати майбутнє, руйнацією найважливіших життєвих цінностей. Внаслідок такої кризи часто виникають суїцидальні думки і наміри, а також тяжкі психосоматичні захворювання.

На нашу думку, продуктивний тип ставлення до кризової ситуації, незалежно від важкості об'єктивних життєвих ситуацій та загострення зовнішніх та внутрішніх протиріч, може призвести тільки до поверхневої стадії кризи, що дозволяє особистості середнього віку за досить короткий проміжок часу вирішити свої проблеми та перейти до більш високого рівня розвитку кризи середнього віку власного життя. Що стосується непродуктивного типу ставлення, то саме він, на наш погляд, призводить до переживання середньої та глибокої криз, які характеризуються вираженими негативними проявами, складністю розв'язання зовнішньої та внутрішньої проблематики, неможливістю прогресувати в особистісному плані.

Отже, нами був зроблений висновок про те, що продуктивне ставлення до кризи середнього віку, тобто прийняття будь-якої складної ситуації, віра в свої сили, активність, вироблення конструктивної стратегії життєдіяльності в нових умовах, критичне мислення, готовність до змін, призводить до поверхневої стадії кризи, яка характеризується позитивними проявами самопочуття й поведінки особистості та обумовлюється наявністю гармонійних рис особистості. Непродуктивне ставлення до кризи призводить до переживання середньої й глибокої стадій кризи, які характеризуються вираженими негативними проявами, тобто безнадійністю (депресивністю), безпорадністю

(пасивністю), почуттям власної неповноцінності та самотності, втратою контролю над ситуацією, неготовністю до змін. Ці стадії кризи виникають внаслідок впливу таких дисгармонійних рис особистості, як дезадаптованість, ригідність, залежність, тривожність, агресивність, низький рівень стресовитривалості, рефлексії та вольової активності, несамоактуалізованість, що вимагає подальшого експериментального дослідження.

Таким чином, аналіз теоретичних підходів до проблеми життєвої кризи дозволив нам поглибити та уточнити визначення поняття «криза середнього віку». Отже, криза середнього віку - це психологічний феномен, обумовлений соціальними (актуалізованими та загостреними протиріччями, в основі яких лежать реальні ситуації, що об`єктивно не залежать від особистості та пов'язані зі станом її здоров'я, сім'ї, роботи) та психологічними (загостренням внутрішньоособистісних протиріч, пов'язаних зі зміною внутрішнього світу людини, та певними рисами характеру особистості) чинниками, який переживається людьми 37-40 років як переоцінка досягнутого в житті шляхом продуктивного ставлення до життєвих змін, яке характеризується позитивними проявами (прийняттям складної ситуації, вірою в свої сили, активністю, виробленням конструктивної стратегії життєдільності, усвідомленням негативних та позитивних наслідків, готовністю до змін), чи непродуктивного ставлення, яке характеризується негативними проявами (безнадійністю, пасивністю, заниженою самооцінкою, самотністю, неготовністю до змін).

Отже, доведення припущення нашого дослідження про те, що виникнення кризи середнього віку обумовлюється соціальними (актуалізованими та загостреними протиріччями, в основі яких лежать реальні ситуації, що об`єктивно не залежать від особистості та пов'язані зі станом її здоров'я, сім'ї, роботи) і психологічними (загостреними внутрішньоособистісними протиріччями, а саме розходженням між цілями молодості і досягнутими результатами, втратою сенсу буття, зміною цінностей, та певними рисами характеру особистості) чинниками, дозволить розробити та

апробувати комплексну систему психологічної корекції негативних проявів кризи середнього віку з метою формування продуктивного ставлення до неї.

1.4. Особливості психологічної корекції життєвих криз особистості

Дослідники (Ф.Ю. Василюк [42], П.П. Горностай [60], К.М. Поліванова [142], Т.М. Титаренко [174], [175], Г. Шихі [201], Л.М. Юр`єва [213] тощо), вивчаючи психологічні особливості життєвих криз, багато уваги приділяють психокорекційним методам їх подолання. Незважаючи на розмаїття формулювань (А. Айві [4], Л.Ф. Бурлачук, М.Є. Жидко, А.С. Кочарян [33], Н.Ф. Каліна [104], З.Г. Кісарчук [89] тощо) найбільш узагальненим, на нашу думку, є розуміння психологічної корекції як діяльності психотерапевта, яка спрямована на усунення у людини різних психологічних і соматичних проблем за допомогою психологічних методів. У загальному вигляді можна виділити дві моделі в напрямку психологічної корекції. Перша з них дотримується медичної моделі взаємодії психотерапевта і клієнта (пацієнта). Психологічна корекція в цьому випадку спрямована на допомогу клієнту позбутися хворобливих симптомів, використовуючи спеціальні процедури. Психотерапевт виступає тут як авторитетний експерт, який цілком контролює процес психотерапії і який несе всю відповідальність за результат своїх дій. Сюди можна віднести когнітивні і поведінкові моделі психологічної корекції, наприклад, патогенетичну психотерапію В.Н. Мясіщєва [124], когнітивно-біхевіоральну психотерапію А. Бека [16], [17], позитивну психотерапію Н. Пєзєшкіана [135], процесуально-орієнтовану психотерапію А. Мінделла [122] тощо. Інша модель припускає збільшення відповідальності клієнта (пацієнта) за процес і результат психологічної корекції, наприклад, гештальттерапія Ф. Перлза [139], клієнтцентрована терапія К. Роджерса [158], індивідуальна психотарпія А. Адлера [3], психоаналіз З. Фройда [185], [186], [187] і його послідовників, транзактний аналіз Е. Берна [19], екзистенційний аналіз Л. Бінсвангера [21] тощо. Ціль терапії - не стільки позбавлення хворого від симптомів, скільки

особистісна зміна і розвиток клієнта (пацієнта) під впливом психотерапевтичного досвіду. Фахівець із психологічної корекції виступає тут як рівноправний співрозмовник, жива незалежна особистість, яка допомагає іншій особистості відшукати в собі і своєму найближчому оточенні ресурси для зміни і розвитку своєї психіки. Відповідальність за процес і результат психотерапії в більшому ступені тут переходить до клієнта.

В сучасній психологічній практиці розрізняють індивідуальну [3], [4], [19], [21], [28], [185] і групову [33], [131], [139], [158], [164], [185] корекцію. В індивідуальній роботі з клієнтом відбувається безпосередній вплив на конкретну людину з боку психолога, який використовує для цього різні методи роботи. В груповій - вплив здійснюється на групу людей, як правило близьких за віком і які мають майже подібні проблеми шляхом організації спеціального процесу взаємодії учасників групи, в результаті якого і досягається мета корекції.

Так, на думку Є.О. Варбана, особливу увагу при навчанні ефективним стратегіям подолання життєвих криз слід приділяти саме тренінгам, оскільки тренінг обов'язково передбачає рефлексію, котра є універсальним і найважливішим механізмом саморегуляції. Є.О. Варбан вважає, що в зв'язку з гострою необхідністю подолання різноманітних кризових життєвих ситуацій і життєвих криз, адекватної адаптації до оточуючих соціальних умов, людина повинна весь час звертатися до свого «Я», до свого особистісного ресурсу, удосконалювати знання про себе, насамперед, з метою більш ефективного психологічного подолання таких специфічних ситуацій. Для успішної організації психологічного подолання необхідно визначити для себе свої можливості, свої сильні та слабкі сторони, тобто необхідним є самопізнання, котре включає в себе наступні основні прийоми: самоспостереження, самоусвідомлення, самоставлення, самоаналіз, самооцінку. Оскільки віковий період, а саме юнацький вік, що цікавить автора, у сфері самосвідомості можна охарактеризувати як період розвитку і поглиблення рефлексивних й інтеграційних процесів, програма тренінгу Є.О. Варбана включає в себе ряд методів та технік активного навчання, котрі допомагають юнакам та дівчатам:

– оволодіти прийомами й способами регуляції своїх емоційних станів;

– розширити функціональні й операційні можливості, сформувати необхідні навички, уміння, знання, що ведуть до створення «запасу міцності» в складних життєвих ситуаціях;

– побачити свої помилки, виявити недоліки в способах подолання життєвих криз, усвідомити їх [37].

У підготовці програми тренінгу Є.О. Варбан враховує те, що навчанню ефективному подоланню критичних життєвих ситуацій у цьому віці сприяють певні психологічні умови, а саме:

1) Знання і врахування притаманних юнацькому віку критичних життєвих ситуацій.

2) Врахування способів та стратегій подолання, котрим юнаки та дівчата віддають перевагу.

3) Знання індивідуально-особистісних характеристик, що зумовлюють схильність до використання певних стратегій подолання.

4) Наявність прагнення юнаків та дівчат до самозмінення, до оволодіння ефективними прийомами та стратегіями подолання життєвих криз та критичних життєвих ситуацій [37].

А.О. Вовк вважає, що для подолання екзистенційної фрустрації ефективними є програми групових психокорекційних занять - система заходів, спрямованих на виправлення психологічних вад та поведінки людини за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу, призначених для подолання і профілактики кризових станів, які можуть супроводжуватися переживанням екзистенціальної фрустрації, браку або відсутності життєвої осмисленості. Метою програми групових психокорекційних занять, розробленої А.О. Вовк була корекційна та профілактична робота, спрямована на подолання екзистенціальної фрустрації. Авторка вказує на необхідність звертання особливої уваги під час корекційної та превентивної роботи з екзистенціально фрустрованими особами на наступні аспекти:

- розвиток здатності до орієнтації у власному внутрішньому світі, збільшення саморозуміння та аутосимпатії, створення основи для позитивної стійкої Я-концепції (внутрішньоособистісного інтелекту);

- розвиток здатності контролювати власні емоційні прояви, збільшення почуття відповідальності за власне життя;

- інтеграція у часову перспективу власного існування, розвиток, з одного боку, вміння жити «тут і тепер, а з другого, ставити емоційно значущі цілі і цілеспрямовано їх досягати, покладаючи відповідальність за успіхи і поразки на самого себе;

- розвиток здатності інтегруватися в соціальний простір власного існування, збільшення почуття довіри до інших людей і їх прийняття, розвиток толерантності і відкритості до життєвого досвіду, розвиток спонтанності, гнучкості у спілкуванні і здатності до соціальної творчості (міжособистісного інтелекту);

- розвиток потреби в пізнанні, розвитку і творчості, в реалізації імагінативних та альтруїстичних цінностей, формування «смаку» до свободи;

- формування креативності, гнучкості і оригінальності мислення, вміння по-новому поглянути на проблему, знайти її неочікуваний ракурс;

- розвиток особистісної незалежності, вміння відстоювати свою думку, бути незалежним як зовнішньо, так і внутрішньо, подолання внутрішніх обмежень із збереженням поваги до інших людей;

- формування вміння бачити унікальність кожної життєвої ситуації, бути відкритим до життєвого досвіду, бачити широкий спектр потенційних виборів і рішень, що міститься в кожній життєвій ситуації;

- поглиблення усвідомлення унікальності як власної особистості і життєвого шляху, так і унікальності інших людей, їх життєвих позицій і стратегій, формування «плюралістичного» сприймання і мислення [46].

В основу створеної А.О. Вовк [46] програми групових психокорекційних занять покладена трифазна модель динамічного навчання, яка, за К.Фопелем, ілюструє план ідеальної навчальної ситуації. На початку навчання необхідно

створити ситуацію «розслабленої уваги». Це передумова для оптимального функціонування мозку. Другим кроком є створення ситуації, коли учасники програми групових психокорекційних занять можуть зануритися в «комплексний досвід». Третій крок полягає в активній оцінці учасниками цього досвіду. Кожне заняття за своєю структурою відповідає цій моделі навчання [183].

Т.М. Титаренко для подолання життєвих криз використовує кризове консультування, під час якого для особистості створюються сприятливі умови для усвідомлення власного кризового стану, а також ефективного пошуку шляхів подолання життєвої кризи. «Кризове консультування – це забезпечення підтримки та психологічної допомоги здоровим людям у складних, проблемних, кризових життєвих ситуаціях. Кризове консультування – це завжди консультування особистісне, консультування з приводу гострих, несподіваних колізій в житті клієнта. При кризовому консультуванні допомога клієнтові полягає перш за все в усвідомленні його справжнього запиту. Людина має взяти на себе відповідальність за напрямок подальшої роботи, визначитись з пріоритетами, відповісти конкретно, над чим саме вона хоче працювати. Лише після цього вона буде здатна йти на той глибинний контакт, який абсолютно необхідний для досягнення стійкого успіху» [174, с. 75]. Авторка виокремлює наступні кроки успішного кризового консультування, а саме: забезпечення певного рівня довіри, поступове наближення до реальності, надання змоги клієнту відчути себе автором усього, що з ним трапляється. Кризове консультування базується на наступних принципах: добровільність, доброзичливе, безоцінне ставлення, конфіденційність, професійна вмотивованість, відмова від порад і рецептів, утримання необхідної дистанції. Також кризове консультування має низку фундаментальних психологічних настанов, зокрема розуміюче глибинне слухання, не осуд та співчуття, віра в іншу людину, повага до свободи іншої людини, тепло і сердечність, не вдаваність і щирість [174].

Б.Д. Карвасарський психотерапевтичну допомогу людям, які знаходяться

в кризовому стані, називає кризовою психотерапією. Принципи і завдання кризової психотерапії представлені нижче:

1) ургентний характер допомоги, пов'язаний, по-перше, з наявністю життєво важливої для пацієнта проблеми, що вимагає невідкладного активного втручання психотерапевта в ситуацію, і, по-друге - з вираженою потребою у пацієнтів в емпатичній підтримці і на перших порах в керівництві їх поведінкою;

2) спрямованість на виявлення і корекцію неадаптивних когнітивних феноменів, що призводять до розвитку суїцидальних переживань і сприяють рецидивам суіцидонебезпечного ризику;

3) пошук і тренінг невипробуваних пацієнтом способів вирішення актуального міжособистісного конфлікту, які підвищують рівень соціально-психологічної адаптації, що забезпечують особистісне зростання, підвищення фрустраційної толерантності.

За своїм характером кризова психотерапія близька до когнітивно-поведінкової психотерапії і включає три етапи: кризова підтримка, кризове втручання та підвищення рівня адаптації, необхідного для розв'язання конфліктної ситуації. Індивідуальні терапевтичні програми кризової психотерапії застосовуються диференційовано, залежно від актуальності суїцидальних переживань. Так, пацієнтам з високим суїцидальним ризиком надається кризова підтримка; стосовно пацієнтів, які перебувають у фазі виходу з гострої кризи, здійснюється кризове втручання; посткризові пацієнти без суіцидальних тенденцій, що знаходяться в умовах невирішеної високоактуальної ситуації, включаються в заняття з тренінгу навичок адаптації. Гострота суіцидальних переживань, як правило, найбільш виражена при надходженні пацієнта на лікування, а в подальшому актуальність суїцидальних тенденцій знижується. Тому вказані етапи кризової психотерапії можуть здійснюватися послідовно: кризова підтримка - кризове втручання - підвищення рівня адаптації.

Терапевтичні завдання на етапі кризової підтримки відповідають рівню

наявної терапевтичної мотивації. На етапі кризового втручання здійснюється корекція психотерапевтичного контракту з постановкою терапевтичних завдань, що дозволяють змінити відношення до кризової ситуації. Схемнатичні завдання кризової психотерапії можуть бути представлені у вигляді наступної індивідуальної програми, яка включає конкретні терапевтичні цілі (мішені) для пацієнта, який вперше звернувся у кризовому стані з високим суїциїдальним ризиком:

I. Етап кризової підтримки:

1. Встановлення терапевтичного контакту.
2. Розкриття суіцидонебезпечних переживань.
3. Мобілізація адаптивних варіантів копінг-поведінки і осибистого захисту.
4. Укладення психотерапевтичного контракту.

II. Етап кризового втручання:

1. Когнітивний аналіз невипробуваних способів вирішення кризової проблеми.
2. Виявлення неадаптивних когнітивних механізмів, які блокують оптимальні способи вирішення кризової ситуації.
3. Корекція неадаптивних когнітивних механізмів.

III. Етап підвищення рівня адаптації:

1. Поведінковий тренінг невипробуваних способів вирішення кризової ситуації.
2. Вироблення навичок самоаналізу і самоспостереження за неадаптивними механізмами, а також їх подолання [84].

Отже, виходячи з аналізу наукової літератури, можна зробити висновок про те, що для подолання життєвих криз дослідники використовують методи або групової, або індивідуальної психокорекційної роботи. На наш погляд, такий підхід не сприяє комплексному психологічному впливу на особистість людини, яка переживає кризу, адже тільки поєднання групової та індивідуальної психологічної роботи може максимально охопити негативні прояви проблематики такої особистості та ефективно їх зменшити або подолати. Окрім цього, нами було визначено, що переважна більшість авторів

або пропонує узагальнену для всіх вікових періодів модель психокорекційної допомоги, або конкретну модель для певного вікового періоду (переважно підліткового та юнацького). На нашу думку, кожний віковий період, вимагає специфічної психокорекційної роботи з життєвими кризами залежно від їх особливостей та характеру проблематики. Слід також зазначити, що сучасні дослідники застосовують психокорекційні заходи для роботи з негативними наслідками життєвих криз, найчастіше ігноруючи причини їх виникнення. Як вже нами зазначалося у розділі 2.2, визначення психологічних чинників (внутрішньоособистісних протиріч та дисгармонійних рис), які впливають на виникнення негативних проявів кризи середнього віку, та розробка психокорекційних заходів для їх усунення або зменшення вираженості не тільки допоможе ефективно подолати кризу, а й попередити виникнення наступної. Окрім цього, такий підхід дозволить нам, завчасно, ще до виникнення кризи середнього віку, виокремити дисгармонійні риси особистості та застосувати до них профілактичні психокорекційні заходи, попереджуючи виникнення середнього та глибокого рівнів кризи середнього віку.

Висновки до першого розділу

1. Поняття «життєва криза» - це складне психологічне явище, розуміння якого в психології залежить від аналізу її змісту, характеру та причин виникнення. Усі типи життєвих криз суб'єктивно переживаються як гостра необхідність реконструкції ставлення до себе, до власного минулого, теперішнього і майбутнього та торкаються найбільш фундаментальних життєво значущих цінностей і потреб людини, супроводжуючись сильними емоційними переживаннями. Отже, життєва криза – це такий психологічний стан особистості, при якому загострюються соціально-психологічні протиріччя її буття та переживається пік оновлення її внутрішнього світу.

2. В психології не існує загальноприйнятої типології життєвих криз, бо вчені пропонують виокремлювати та вивчати типи життєвих криз за певними

окремими критеріями. Найбільш узагальненою та змістовною є типологія життєвих криз особистості, яка комплексно поєднує типи криз за критеріями особистісного розвитку, тривалості, результативності, діяльності, глибини переживань, детермінованості, просторово-тимчасової орієнтації.

3. Чинники виникнення життєвої кризи можливо розподілити на два види: психологічні та соціальні. Психологічні чинники характеризуються безпосередньо змінами в психічному світі людини (відчуттям неможливості пережити певні життєві умови, відсутністю певних знань, навичок, вмінь, сформованих моделей поведінки для життя в нових умовах, відчуттям смисловтрати, виникненням основних новоутворень певного віку, деформацією сприйняття особистістю свого життя в часі, загостренням особистісних протиріч, переосмисленням свого світогляду і світосприйняття, втратою контролю над життєвою ситуацією, а також індивідуальними особливостями емоційної і когнітивної організації особистості, що відповідають за сприйняття ситуації в неадаптивному стилі. Соціальні чинники обумовлюються зовнішніми об`єктивними обставинами ситуації, якими неможливо керувати.

4. Вітчизняні та зарубіжні дослідники психології аналізують проблему вікової кризи, спираючись на різні вікові періодизації. Саме тому середній вік має у різних авторів різні вікові межі та назви: 40-60 років – «середня дорослість», 35-60 років – «період зрілості або другої дорослості», 25-50 років – «зрілість», 25-40 років – «середня дорослість», 40-65 років – «зрілий вік», 21-60 років – «середній вік», що має перший період – 21-35 років та другий період – 36-60 років, 34-43 роки - «середній вік». Найбільш реальними є такі межі середнього віку, як 25 та 40 років, що обумовлюється узагальненням досліджень проблеми середнього віку, а також розумінням даного періоду як середини життя, оскільки як найчастіше тривалість людського життя коливається від 60 до 80 років.

5. Криза середнього віку коливається в межах 37-40 років. Саме в цей віковий період людина замислюється над своїми досягненнями в житті, підводить деякі підсумки, робить ревізію внутрішньої системи життєвих

цінностей, звіряє її з реаліями оточуючого світу, тобто переходить на інший, вищий щабель самоусвідомлення і усвідомлення своєї взаємодії з життям. Завданням кризи середини життя є усвідомлення сенсу життя, дослідження своїх нових можливостей, творчих ресурсів, зберігання близьких стосунків, професійних навичок, працездатності, здоров'я.

6. Криза середнього віку обумовлюється соціальними та психологічними чинниками. До соціальних чинників можна віднести актуалізовані та загострені протиріччя, в основі яких лежать реальні ситуації, що об`єктивно не залежать від особистості, її бажань та вчинків. Психологічні чинники виникнення кризи середнього віку характеризуються загостренням внутрішньоособистісних протиріч, пов'язаних зі зміною внутрішнього світу людини, а також проявом певних рис характеру особистості (гармонійних та дисгармонійних). Якщо чинниками виступають зовнішні та внутрішні протиріччя, а особистість характеризується гармонійними рисами характеру (адаптивністю, гнучкістю, незалежністю, стресовитиривалістю, рефлексією, вольовою активністю, самоактуалізованістю), то вона переживає кризу шляхом формування продуктивного ставлення до неї, а значить ефективного її подолання та позитивними проявами (прийняттям будь-якої складної ситуації, вірою в свої сили, активністю, виробленням конструктивної стратегії життєдіяльності в нових умовах, критичним мисленням, готовністю до змін). Якщо ж при загостренні зовнішніх та внутрішніх протиріч особистість має дисгармонійні риси характеру (дезадаптованість, ригідність, залежність, тривожність, агресивність, низький рівень стресовитривалості, рефлексії та вольової активності, несамоактуалізованість), то формується непродуктивне ставлення до кризи середнього віку, а значить її розв`язання супроводжується не позитивними, а негативними проявами (депресивністю, пасивністю, почуттям власної неповноцінності та самотності, втратою контролю над ситуацією, неготовністю до змін).

7. Для подолання життєвих криз дослідники використовують методи групової чи індивідуальної психокорекційної роботи, що не сприяє

комплексному психологічному впливові на особистість людини, яка переживає кризу, – тільки поєднання групової та індивідуальної психологічної роботи може максимально охопити негативні прояви проблематики такої особистості та ефективно їх зменшити або подолати. Переважна більшість авторів пропонує узагальнену для всіх вікових періодів модель психокорекційної допомоги чи конкретну модель для певного вікового періоду, в той час, коли кожний віковий період вимагає специфічної психокорекційної роботи з життєвими кризами залежно від їх особливостей та характеру проблематики. Сучасні дослідники застосовують психокорекційні заходи для роботи з негативними наслідками життєвих криз, найчастіше ігноруючи їх причини виникнення. Визначення психологічних чинників, які впливають на виникнення негативних проявів кризи середнього віку, та розробка психокорекційних заходів для їх усунення або зменшення вираженості не тільки допоможе ефективно подолати кризу, а й попередити виникнення наступної.

Зміст першого розділу дисертації представлено у таких публікаціях автора:

1. Лясковська І.Л. Психологічні чинники виникнення кризи середнього віку / І.Л. Лясковська // Зб. наук. праць звітно-наукової конференції викладачів НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. – 2011. – С. 174 – 175.

2. Лясковська І.Л. Негативні прояви кризи середнього віку / І.Л. Лясковська // Спецвипуск журналу «Психологічні перспективи». – К. : Вид-во «Інститут соціальної та політичної психології НАПН України». – 2011. – С. 44 – 50.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПРОЯВІВ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

У другому розділі нашого дисертаційного дослідження представлено методичні засади вивчення психологічних особливостей життєвої кризи особистості в сучасній психології, обґрунтувано дігностичні методи та методики, використані для дослідження моделі виникнення негативних проявів кризи середнього віку, наведено результати констатувального експерименту з вивчення загострених внутрішньоособистісних протиріч та рис характеру особистості як психологічних чинників виникнення кризи середнього віку, виокремлено та проаналізовано психологічні особливості типів переживання даної кризи.

2.1. Методичні засади дослідження негативних проявів кризи особистості середнього віку

Для розробки та обгрунтування методичних засад нашого констатувального експерименту нами були проаналізовані праці вчених, присвячені вивченню життєвих криз особистості.

Так, наприклад, О.Л. Солдатова [168] в своєму дисертаційному дослідженні нормативних криз дорослого віку вивчала системні закономірності криз особистості (причини, особливості проживання, умови і ресурси) за допомогою таких методик, як тест задоволеності життям, адаптований Н.В. Паніною [57], опитувальник «Особливості ціннісних орієнтацій» («ОТеЦ») І. Г. Сеніна [166], самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома [203], опитувальник «Симптоми нормативної кризи» (СНК) І.А. Шляпникової [202]. Їх короткий зміст представлений нижче.

Тест задоволеності життям, адаптований Н.В. Паніною, вимірює найбільш загальний психологічний стан людини, обумовлений її особистісними

особливостями, системою відносин до різних сторін свого життя. Індекс життєвої задоволеності - інтегративний показник системи ставлень людини до життя. Цей тест складається з 20 запитань, на які досліджуваний повинен відповісти за 3-бальною шкалою [57].

Опитувальник «Особливості ціннісних орієнтацій» («ОТеЦ») І.Г. Сеніна дозволяє виявити ієрархію таких ціннісних орієнтацій людини і переважаючих сфер її життєдіяльності, як власний престиж, високе матеріальне становище, креативність, активні соціальні контакти, розвиток себе, досягнення, духовне задоволення, збереження власної індивідуальності, а також визначити ступінь значущості для індивіда тієї або іншої життєвої сфери (професійного життя, навчання і освіти, сімейного життя, громадського життя, захоплень), в межах якої він намагається себе реалізувати. Даний опитувальник містить 80 тверджень, кожне з яких досліджуваний оцінює за 5-ти бальною шкалою [166].

Самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома дозволяє виявити рівень самоактуалізації особистості та містить 126 запитань і 14 шкал, кожна з яких відповідає певній властивості особистості, що самоактуалізується. Результати тесту виводяться в Т-балах. Чим вищий бал за шкалою, тим сильніше у особистості виражена та чи інша психологічна особливість, яка є компонентом самоактуалізації. Е. Шостром відзначав, що надвисокий бал не завжди однозначно свідчить про самоактуалізацію і іноді може відображати швидше бажаний, ніж дійсний стан [203].

Опитувальник «Симптоми нормативної кризи» (СНК) І.А. Шляпнікова дозволяє виявляти не тільки власне критичну фазу нормативної кризи дорослості, а й диференціювати різні типи переживання даної фази. Кожний з 11 пунктів методики заснований на існуючих в психології теоретичних положеннях про особливості протікання критичних періодів взагалі і криз дорослості зокрема. Питання включають в себе як звичайні емоційні стани, так і внутрішні переживання, які народжуються у взаємозв`язку зі ставленням до діяльності та життя в цілому, з самоставленням і ставленням до інших. Пункти методики представлені висловами і судженнями, які відображають особливості

емоційного життя, переживань і відносин людей, які знаходяться у фазі власне нормативної кризи [202].

Є.О. Варбан [37] в своєму дисертаційному дослідженні виявлення стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці досліджував та визначав основні закономірності, ґендерно-вікові й особистісні особливості подолання життєвих криз в юнацькому віці за допомогою опитувальника рівня суб'єктивного контролю (РСК) Є.Ф. Бажина, О.А. Голинкіної, О.М. Еткінда [14], особистісного опитувальника Г. Айзенка [151] (EPQ) тощо.

Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК) Є.Ф. Бажина, О.А. Голинкіної, О.М. Еткінда вивчає рівень незалежності, самостійності й активності людини в досягненні своїх цілей в різних сферах життєдіяльності, розвитку почуття особистої відповідальності за події, що з нею відбуваються. Методика містить 7 шкал: 1) загальна інтернальність (Із); 2) інтернальність в царині досягнень (Ід); 3) інтернальність в царині невдач (Ін); 4) інтернальність в сімейних відносинах (Іс); 5) інтернальність у виробничих відносинах (Ів); 6) інтернальність в міжособистісних відносинах (Ім); 7) інтернальність по відношенню до здоров'я й хвороби (Іх) [14].

Особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPQ) дає можливість проаналізувати індивідуальні особливості емоційної сфери досліджуваних та вивчити їх вплив на вибір стратегій подолання життєвих криз. Вивчення особистісних особливостей дає можливість охарактеризувати досліджуваних, які віддають перевагу тій чи іншій стратегії подолання життєвих криз наступним чином:

1) досліджувані, які демонструють стратегії «самовдосконалення», «перетворюючу» або «смисло- і ціле утворення», як правило, беруть відповідальність за вирішення кризової ситуації на себе, вони відрізняються добрим самоконтролем та високим рівнем самокерування, не піддаються емоціям та почуттям. Частина з них комунікабельні, схильні до співробітництва з оточуючими, відкриті до спілкування, друга частина – більш замкнені та спрямовані на свій внутрішній світ. Проте, всі вони схильні до активних дій та

конструктивного вирішення проблем;

2) ті досліджувані, які обирають стратегію «подолання за допомогою інших людей», не мають чітко вираженої спрямованості локус-контролю – вони в однаковій мірі можуть покладати відповідальність та звинувачувати в тому, що сталося, що відбувається, як себе, так і оточуючий світ. Вони можуть бути, як активними, комунікабельними, відкритими для спілкування, досить врівноваженими, так і емоційно нестабільними, схильними до частих змін в настрої та поведінці тощо;

3) більшість досліджуваних, що обирають стратегію «ігнорування» характеризуються тим, що переносять відповідальність за події та ситуації на оточуючих або зовнішні умови, вони вирізняються частою зміною настрою, емоційною нестабільністю, схильністю до тривоги та роздратованості, а також спрямованістю на свій внутрішній світ, замкненість тощо [151].

А.О. Вовк [46] в своєму дисертаційному дослідженні вивчала психологічні чинники екзистенціальної фрустрації особистості, визначала характер зв'язків між сутнісними рисами, особливостями спрямованості особистості й екзистенціальною фрустрацією особистості шляхом використання опитувальника САМОАЛ А.В. Лазукіна в адаптації Н.Ф. Каліної [104], методики оцінки суїцидального ризику І.Ю. Бєлякової [18], визначення показника соціальної фрустрованості Л.І. Вассермана [38], методики «Цільова спрямованість особистості» Я.В. Васильєва [40] та методики дослідження сфер самореалізації М.Р. Гінзбурга та Л.В. Копеєл [56].

Опитувальник САМОАЛ О.В. Лазукіна в адаптації Н.Ф. Каліної [104] є російськомовною версією опитувальника POI (Personal Orientation Inventory), що був опублікований в 1964 році ученицею А. Маслоу Е. Шостром [203], спрямованого на виявлення рівня самоактуалізації особистості. Версія, розроблена Н.Ф. Каліною, складається зі 100 пунктів. Досліджуваний повинен висловити своє ставлення до кожного з пунктів, обираючи одне з двох протилежних тверджень, яке найбільше відповідає його поглядам. Пункти розподіляються за 11 шкалами (орієнтація в часі, цінності, погляд на природу

людини, потреба в пізнанні, креативність, автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, контактність, гнучкість у спілкуванні) [104].

Методика оцінки суїцидального ризику І.Ю. Бєлякової складається з 29 запитань, які діагностують імовірність скоєння людиною спроби самогубства, а також виявлення кількості ресурсів адаптації до наявної життєвої ситуації. Ця методика була адаптована І.Ю. Бєляковою під керівництвом О.Г. Шмельова. У порівнянні з іншими одношкальними методиками, що так чи інакше вимірюють рівень емоційної дезадаптації (опитувальники тривожності, нейротизму), в даному опитувальнику здійснюється спроба якісної кваліфікації симптоматики – виявлення індивідуального стилю та змісту суїцидальних намірів людини. В методику входять наступні шкали: демонстративність (прагнення привернути увагу оточуючих, досягти співчуття і розуміння), афективність (домінування емоцій над інтелектуальним контролем в оцінці ситуації, готовність реагувати на психотравмуючу ситуацію безпосередньо емоційно), унікальність (сприймання себе, ситуації свого життя як явища виключного, що робить можливим виключні варіанти завершення, пов’язана з непроникністю для досвіду, невмінням використовувати свій та чужий життєвий досвід), неспроможність (негативна концепція власної особистості, уявлення про власну некомпетентність, непотрібність), соціальний песимізм (негативна концепція оточуючого світу, сприйняття світу як ворожого, екстрапунітивний стиль), злам культурних бар’єрів (культурні цінності та норми, що виправдовують самогубство, інверсія цінності життя і смерті), максималізм (інфантильність ціннісних установок, максималізація цінностей значущості найменшої втрати з одночасною мінімізацією значущості наявних досягнень, поширенням на всі сфери життя змісту локального конфлікту в певній життєвій сфері, неможливістю компенсації, афективною фіксацією на невдачах), часова перспектива (нездатність до конструктивного планування майбутнього, занурення в наявну, теперішню ситуацію, трансформація почуття неможливості вирішення нагальних проблем в глобальний страх невдач і поразок у

майбутньому) та антисуїцидальний фактор (усвідомлення того, що в житті є щось, заради чого жити [18].

Методика визначення показника соціальної фрустрованості Л.І. Вассермана дозволяє визначити загальний рівень соціальної фрустрованості. Ця методика складається з 20 запитань, відповідаючи на які досліджуваний повинен оцінити за 5-бальною шкалою, наскільки він задоволений чи незадоволений своїми соціальними досягненнями в основних сферах життєдіяльності [38].

Методика «Цільова спрямованість особистості» Я.В. Васильєва досліджує життєві цілі респондентів. Вона була створена на основі теорії планомірного формування розумових дій і понять, розробленої П.Я. Гальперіним [204] (людина завжди знаходиться в певних ситуаціях, обставинах життя і вирішує певні задачі). Досліджуваним пропонувалося за 10 хвилин завершити 20 речень, що починаються словами «Я хочу...» або «Мені хочеться...». Ці речення орієнтують досліджуваних на постановку цілей, що відображають бажання, прагнення і наміри, тобто стимулюють репрезентацію мотиваційної сфери. Таким чином, досліджувані повинні при дефіциті часу вирішити 20 самостійних і послідовних задач, які повинні складати тільки одне речення. Після завершення цього етапу роботи в наступній колонці «З» (значущість) вимагається проранжувати всі речення за значущістю, потім в колонці «Д» (дата) проставити час, коли кожне з цих бажань може здійснитися. В наступних чотирьох колонках «Р», «М», «Е» і «В» досліджувані повинні оцінити запропоновані якості від 0 до 10 балів. В колонці «Р» (реалізація) оцінюється кожне висловлене бажання з позиції його реалізованості в даний момент. В колонці «М» (від мене) оцінюється кожне бажання з позиції – наскільки його досягнення залежить від особистих зусиль досліджуваного, в протилежність до об'єктивних умов та інших людей. В колонці «Е» (емоції) необхідно визначити, наскільки досліджуваний буде розчарований, якщо мета не буде досягнута. В колонці «В» (воля) визначаються зусилля досліджуваного при виникненні перешкод під час досягнення кожної цілі. В передостанній

колонці «К» (коло) досліджувані оцінюють, до якого кола спілкування або сфери діяльності відноситься кожне бажання. В останній колонці «У» (усвідомлення) вимагається провести ту саму процедуру, що і в колонці «З» заново, не звертаючись до колонки «З» [40].

Методика дослідження сфер самореалізації М.Р. Гінзбурга та Л.В. Копеєл вивчає інтереси особистості. Досліджуваному пропонується список з 15 сфер самореалізації, кожну з яких треба оцінити за п'ятибальною шкалою відносно того, наскільки ця сфера є важливою для респондента. Також респондент може запропонувати щось своє (чого немає в списку) і так само оцінити цю сферу [56].

Таким чином, слід зазначити, що життєві кризи особистості вивчаються по-різному, залежно від поставленої мети дослідження та підбору комплексу дігностичних методик, але виокремлюється переважна тенденція дослідження психологічної симтоматики кризи особистості, яка була проаналізована нами у розділі 1.1, а також використання методів тестування та опитування.

Експериментальне дослідження психологічних чинників виникнення кризи середнього віку та їх впливу на негативні прояви даної кризи є складним процесом, оскільки дослідники, як зазаначалося вище, вивчаючи особливості, типи, стадії та наслідки життєвих криз особистості використовують різні діагностичні методики залежно від мети, завдань дослідження та розуміння феномену життєвої кризи. Методи та конкретні методики нашого констатувального дослідження негативних проявів кризи особистості середнього віку відповідають завданням дисертаційної роботи:

1. Виокремити та обґрунтувати критерії визначення рівнів глибини кризи особистості середнього віку.
2. Визначити психологічні чинники виникнення кризи особистості середнього віку та їх вплив на негативні прояви даної кризи.
3. Виокремити типи переживання кризи особистості середнього віку.

Для доведення першої частини припущення нашого дисертаційного дослідження у розділі 1 нами був проведений ретельний теоретичний аналіз

досліджень вітчизняних та зарубіжних психологів, присвячених проблемі життєвої кризи, та зроблений висновок про те, що виникнення кризи середнього віку обумовлюється соціальними (актуалізованими та загостреними протиріччями, в основі яких лежать реальні ситуації, що об`єктивно не залежать від особистості і пов'язані зі станом її здоров'я, сім'ї, роботи), та, на нашу думку, психологічними (загостреними внутрішньоособистісними протиріччями, а саме розходженням між цілями молодості і досягнутими результатами, втратою сенсу буття, зміною цінностей, та певними рисами характеру особистості) чинниками, що вимагає експериментального підтвердження.

Наша дисертаційна робота спрямована на вивчення негативних проявів кризи середнього віку (депресивності, пасивності, почуття власної неповноцінності та самотності, втрати контролю над ситуацією, неготовності до змін), які, на нашу думку, пов'язані з непродуктивним ставленням до неї при загостренні зовнішніх та внутрішніх протиріч, а також вираженості дисгармонійних рис характеру (дезадаптованості, ригідності, залежності, тривожності, агресивності, низького рівня стресовитривалості, рефлексії та вольової активності, несамоактуалізованості).

Новизна нашого експериментального підходу полягає в тому, що ми не просто ставимо собі за мету вивчити негативні прояви кризи середнього віку, а, в першу чергу, визначити психологічні чинники (внутрішньоособистісні протиріччя та дисгармонійні риси), які впливають на їх виникнення, з метою розробки психокорекційних заходів для усунення або зменшення вираженості протиріч та дисгармонійних рис. Такий підхід дозволить нам, завчасно, ще до виникнення кризи середнього віку, виокремити дисгармонійні риси особистості та застосувати до них профілактичні психокорекційні заходи, попереджаючи виникнення середньої та глибокої кризи середнього віку.

Виходячи з вище сказаного, нами був підготовлений спеціальний комплекс діагностичних методик, спрямований на вивчення стадій кризи середнього віку (її позитивних чи негативних проявів) та наявності, змісту й

рівня розвитку загострених внутрішньоособистісних протиріч (розходження між цілями молодості і досягнутими результатами, втрати сенсу буття, зміни цінностей), а також вище зазначених дисгармонійних рис характеру особистості. Перелік, завдання та зміст даних діагностичних методик представлений нижче:

- методика визначення глибини життєвої кризи Л.В. Восковської і О.В. Ляшук (модифікована) досліджує стадії кризи середнього віку особистості за її глибиною, а значить, вираженість її позитивних чи негативних проявів [50];

- анкета задоволеності своїми життєвими цінностями (за основу взято методику ціннісних орієнтацій М. Рокіча) досліджує ступінь задоволеності своїми життєвими цінностями, тобто вираженість загострення внутрішньоособистісних протиріч [151];

- методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка досліджує агресивність, тривожність, фрустрацію та ригідність особистості [151];

- методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда досліджує адаптивні здібності і можливості особистості [158];

- методика діагностики рефлексивності А.В. Карпова, В.В. Пономарьової дозволяє визначити здатність особистості до усвідомлення своїх дій і вчинків [86];

- опитувальник уявлення про себе У. Стефансона (скорочений) досліджує ступінь залежності особистості від групи, колективу, соціуму [151];

- методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т.Х. Холмса і Р.Х. Раге досліджує рівень стресостійкості і соціальної адаптації особистості [151];

- дослідження наполегливості Т.І. Пашукової визначає рівень вольової активності і наполегливості особистості [134];

- методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб В.В. Скворцова вивчає рівень самоактуалізованості особистості на основі визначення ступеня задоволеності матеріальних, соціальних потреб та потреб у безпеці, визнанні і самовираженні [151].

Як вище вже зазначалося, для дослідження стадії кризи середнього віку за її глибиною, а значить, вираженості її позитивних чи негативних проявів, нами була обрана, модифікована та апробована методика визначення глибини життєвої кризи Л.В. Восковської і О.В. Ляшук [50]. Дана методика складається з трьох етапів. На першому етапі досліджуваному пропонується оцінити у власному уявленні вісім життєвих категорій в минулому, теперішньому і майбутньому часах, на другому - описати власне розуміння запропонованих вище життєвих категорій, на третьому - співвіднести те, що відбувається з особистістю на цьому життєвому етапі, з тим, що було зазначено в даному бланку, і відповісти на певні запитання.

При обробці результатів розраховувалися два показники:

1) ймовірність життєвої кризи (ЖК)

$$ЖК=(А*100\%)/144 ,$$

де А - сума балів за всіма комірками.

2) напруженість екзистенційного вакууму (ЕВ):

$$ЕВ=(В*100\%)/90 ,$$

де В - сума балів за категоріями "самотність", "свобода", "відповідальність", "страх смерті" і "сенс".

Окрім цього, за цією методикою нами були визначені рівні глибини кризи середнього віку, які відповідають за своїм змістом класифікації стадій життєвої кризи Т.М. Титаренко, проаналізованої у розділі 1.3.3:

- поверхневий;
- середній;
- глибокий [173].

Модифікація даної методики полягала, в першу чергу, в тому, що нами, на основі аналізу теоретичних підходів до проблеми життєвої кризи у розділі 1,

були виокремлені критерії визначення різних рівнів глибини кризи середнього віку. Серед них:

- рівень задоволеності життям;
- рівень усвідомленості та прийняття складної життєвої ситуації;
- наявність конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації;
- особливості емоційної сфери та психосоматичної симптоматики.

Отже, за цими критеріями кожний рівень глибини кризи середнього віку має таку характеристику:

1. Поверхнева криза:

- рівень задоволеності життям (незадоволення звичним перебігом подій, власним життєвим ритмом, втрата внутрішньої збалансованості, зростання напруженості, зникнення почуття гумору);
- рівень усвідомленості та прийняття складної життєвої ситуації (усвідомлення та прийняття складної ситуації, віра в свої сили);
- наявність конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації (активність, намагання по-новому подивитися на життя та знайти новий сенс шляхом вироблення конструктивної стратегії життєдіяльності, працездатність, адекватні контакти з людьми);
- особливості емоційної сфери та психосоматичної симптоматики (підвищення тривожності та роздратованості, періодична наявність пригніченого настрою).

2. Середня криза:

- рівень задоволеності життям (періодичне, але досить сильне входження в стан кризи та відчуття повного краху свого життя);
- рівень усвідомленості та прийняття складної життєвої ситуації (заперечення наявності кризи у своєму житті, зневіра в істинності та цінності своїх негативних переживань);
- наявність конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації (конструктивна стратегія відсутня, заперечення кризи не допомагає повернутися до відчуття спокою та комфорту, а призводить до пасивності та безсилля, відмови від цілей

минулого та неможливості побачити найближче майбутнє, розчарування у власних вміннях);

- особливості емоційної сфери та психосоматичної симптоматики (майже постійний пригнічений настрій, агресивність, самотність, досить часто втрата сну та апетиту).

3. Глибока криза:

- рівень задоволеності життям (постійне незадоволення своїм життям, відчуття втрати сенсу, емоційний шок (наприклад, внаслідок втрати близької людини або ж відчуття розчарування у житті);

- рівень усвідомленості та прийняття складної життєвої ситуації (межовий стан, при якому людина бачить безглуздість життя, але прагне позбутися цього відчуття, поглиблюючись в роботу і повсякденні турботи, таким чином, не приймаючи складну ситуацію, намагаючись втекти від неї);

- наявність конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації (безпорадність (пасивність), почуття власної неповноцінності та самотності, втрата контролю над ситуацією та здатності планувати майбутнє, руйнація життєвих цінностей та неготовність до змін);

- особливості емоційної сфери та психосоматичної симптоматики (високий рівень безнадійності (депресивності), суїцидальні думки, а також тяжкі психосоматичні захворювання).

Отже, як зазначалося у розділі 1.3, поверхневий рівень (стадія) кризи характеризується переважно позитивними, а середній та глибокий - негативними проявами.

Окрім показників наявності життєвої кризи, рівня її глибини та екзистенційного вакууму, за допомогою даної методики нами були отримані дані з характеристики напрямку кризи: її спрямованості на майбутнє – прогресивна криза, минуле – регресивна криза, сьогодення – стагнаційна криза. Нижче представлені розрахунки коефіцієнтів спрямованості кризи на минуле, теперішнє та майбутнє:

- $К_{мин}$=(З*100%)/48 , де З - сума балів у стовпчику "Минуле";
- $К_{теп}$=(D*100%)/48 , де D - сума балів у стовпчику "Теперішнє";
- $К_{майб}$=(Е*100%)/48 , де Е - сума балів у стовпчику "Майбутнє".

Кожному рівню глибини кризи середнього віку відповідало послідовне порівняння цих коефіцієнтів:

- поверхневий рівень кризи: $К_{мин} > К_{теп} > К_{майб}$;
- середній рівень кризи: $К_{мин} > К_{теп} < К_{майб}$ та $К_{мин} < К_{теп} < К_{майб}$;
- глибокий рівень кризи: $К_{мин}=К_{теп}=К_{майб}$ та $К_{мин} < К_{теп} > К_{майб}$.

Текст даної методики описаний в додатку А.

Для вивчення ступеня задоволеності особистістю своїми життєвими цінностями нами була розроблена на основі «Методики ціннісних орієнтацій» М. Рокіча та апробована анкета задоволеності своїми життєвими цінностями [151]. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовний бік спрямованості особистості і складає основу її ставлень до оточуючого світу, до інших людей, до самої себе, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції і "філософії життя".

Респондентам пропонувався перелік з 18 життєвих цінностей, в якому вони оцінювали в балах ступінь задоволеності кожною цінністю.

Обробка результатів проводилася за такою шкалою:

- високий ступінь задоволеності – 70-90 балів;
- вище середнього ступінь задоволеності – 55-70 балів;
- середній ступінь задоволеності – 35-55 балів;
- нижче середнього ступінь задоволеності – 15-35 балів;
- низький ступінь задоволеності – нижче 15 балів.

Текст даної методики описаний в додатку В.

Отже, вивчення таких психічних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність проводилося нами за методикою Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» [15]. Досліджуваному пропонувалося оцінити в

балах кожне з поданих 40 запитань. За кожну групу запитань підраховувалася сума балів:

I 1 - 10 запитання - тривожність;

II 11- 20 запитання - фрустрація;

III 21- 29 запитання - агресивність;

IV 31 - 40 запитання - ригідність.

В результаті були визначені наступні рівні психічних станів:

І. Тривога: 0-7 - не тривожний; 8-14 балів - тривожність середня, припустимого рівня; 15-20 балів - дуже тривожний.

П. Фрустрація : 0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, не боїться труднощів; 8-14 балів - середній рівень, фрустрація має місце; 15-20 балів - низька самооцінка, уникає труднощів, боїться невдач, фрустрований.

ІІІ. Агресивність: 0-7 балів - спокійний, витриманий; 8-14 балів - середній рівень агресивності; 15-20 балів - агресивний, не витриманий, є труднощі при спілкуванні та в роботі з людьми.

IV. Ригідність: 0-7 балів - ригідності немає, легко переключається, 8-14 балів - середній рівень ригідності; 15-20 балів - сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони не відповідають реальним обставинам життя.

Слід зазначити, що фрустрація не виокремлюється нами як дисгармонійна риса, що призводить до кризи середнього віку, але, на нашу думку, вона обов’язково присутня при агресивності, несамоактуалізованості та, насамперед, дезадаптованості, які ми вивчаємо у нашому дослідженні.

Спираючись на теоретичний аналіз термінів «адаптація – дезадаптація» за В.Д. Менделевичем [121] (див. розділ 1.3), можна зробити висновок, що фрустрація виявляється однією зі складових психологічного механізму запуску процесу дезадаптації особистості під час переживання кризи середнього віку. Фрустра́ція (від лат. frustratio — омана, марне очікування) — психічний стан людини, який виражається в характерних переживаннях та поведінці і викликається об'єктивно непереборними (або суб'єктивно сприйманими як непереборні) труднощами на

шляху до досягнення мети й розбіжностями реальності з очікуваннями суб'єкта. М.Д. Левітов виокремлює такі різновиди фрустрації, як агресивність, діяльність за інерцією, депресивні стани, характерними для яких є сум, невпевненість, безсилля, відчай [107]. Фрустрація виникає в результаті конфліктів особистості з іншими, особливо в колективі, в якому людина не отримує підтримки, співчутливого ставлення. Зі станом фрустрації тісно пов'язане поняття кризи або внутрішнього конфлікту. Отже, можна зробити висновок, що високі показники фрустрації будуть вказувати на високий рівень дезадаптації.

Текст даної методики описаний в додатку В.

Для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних з нею рис особистості нами використовувався особистісний опитувальник К. Роджерса і Р. Даймонда «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» [158]. Стимульний матеріал даного опитувальника представлений 101 твердженням, які сформульовані в третій особі однини без використання будь-яких займенників. По всій ймовірності, така форма була використана авторами для того, щоб уникнути впливу "прямого ототожнення" (тобто ситуації, коли людина свідомо, безпосередньо співвідносить твердження зі своїми особливостями). Даний методичний прийом є однією з форм "нейтралізації" установки досліджуваних на соціально бажані відповіді. У методиці передбачена досить диференційована, 7-бальна шкала відповідей. Авторами виокремлюються наступні 6 інтегральних показників: "Адаптація"; "Прийняття інших"; "Інтернальність"; "Самоприйняття"; "Емоційний комфорт"; "Прагнення до домінування".

Кожний з них розраховується за індивідуальною формулою, знайденою емпіричним шляхом. Інтерпретація здійснюється у відповідності з нормативними даними, розрахованими окремо для підлітків та дорослої вибірки.

Обробка результатів здійснюється за наступним ключем:

№	Показники	Номери висловлювань	Норми
1. а	Адаптивність	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29,	68-136

			33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	
	b	Дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2.	a	Брехливість	– 34, 45, 48, 81, 89	18-36
	b	Брехливість	+ 8, 82, 92, 101	
3.	a	Прийняття себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
	b	Неприйняття себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14-28
4.	a	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12-24
	b	Неприйняття інших	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	14-28
5.	a	Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	14-28
	b	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14-28
6.	a	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 91, 98	26-52
	b	Зовнішній контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	18-36
7.	a	Домінування	58, 61, 66	6-12
	b	Відомість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12-24
8. Эскапізм (уникання проблем)			17, 18, 54, 64, 86	10-20

Інтегральні показники обчислювались за наступними формулами:

Адаптація: $A = \frac{a}{a+b} \times 100\ \%$.

Самоприйняття: $S = \frac{a}{a+b} \times 100\ \%$.

Прийняття інших: $L = \frac{1{,}2\,a}{1{,}2\,a+b} \times 100\ \%$.

Емоційний комфорт: $E = \frac{a}{a+b} \times 100\ \%$.

Інтернальність: $I = \frac{a}{a+1{,}4b} \times 100\ \%$.

Прагнення до домінування: $D = \frac{2a}{2a+b} \times 100\ \%$.

Зона невизначеності в інтерпретації результатів за кожною шкалою наводиться в графі «норми». Результати "до" зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а "після" найвищого показника в зоні невизначеності - як високі.

Текст даної методики описаний в додатку Д.

Дослідження рефлексивності проводилося нами за одноіменною методикою А.В. Карпова і В.В. Пономарьової [86]. Вона базується на теоретичному конструкті, який конкретизує загальне трактування рефлексивності, а також ряд інших істотних особливостей даної властивості.

Обробка результатів здійснювалася нами наступним чином.

З 27 тверджень 15 є прямими (номери питань: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15,18,19, 20, 22, 24, 25). Решта 12 - протилежні твердження, що необхідно враховувати при обробці результатів, коли для отримання підсумкового балу підсумовуються в прямих запитаннях цифри, відповідні до відповідей досліджуваних, а в зворотних - значення, замінені на ті, що виходять при інверсії шкали відповідей. До проставлених балів за запитаннями №№ 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25 ми додавали суму інверсованих балів.

Бали за шкалами 2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 21, 23, 26, 27 ми інверсували за допомогою таблиці Е 1.1 (див. додаток Е 1). При інтерпретації результатів ми виходили з диференціації індивідів на три основні категорії. Результати методики, рівні або більші, ніж 7 стенів, свідчили про високорозвинену рефлексивність. Результати в діапазоні від 4 до 7 стенів - індикатори середнього рівня рефлексивності. Нарешті, показники, менші 4-х стенів, -

свідоцтво низького рівня розвитку рефлексивності. Бали в стени ми переводили за допомогою таблиці Е 2.1 (див. додаток Е 2).

Текст даної методики представлений в додатку Е 3.

Вивчення показників залежності і незалежності особистості проводилося на основі скороченої нами методики У. Стефансона «Уявлення особистості про себе» [151]. Дана методика складається з 20 запитань і дозволяє за короткий термін та без зайвих зусиль побачити одну з основних тенденцій поведінки людини в реальній групі, а саме залежність. Ця методика була опублікована в 1958 р. ЇЇ перевагою є те, що при роботі з нею досліджуваний проявляє свою індивідуальність, реальне "я", а не "відповідність - невідповідність" статистичним нормам і результатам інших людей. Тенденція до залежності визначена як внутрішнє прагнення індивіда до прийняття групових стандартів і цінностей: соціальних і морально-етичних. Кожна з цих тенденцій має внутрішню і зовнішню характеристики, тобто залежність і незалежність можуть бути справжніми, внутрішньо притаманними особистості, а можуть бути зовнішніми, своєрідною маскою, що приховує справжнє обличчя людини. Якщо кількість позитивних відповідей в кожній сполученій парі (залежність - незалежність) наближається до 20, то ми говоримо про дійсну перевагу тієї чи іншої стійкої тенденції, властивої індивіду, яка проявляється не тільки в певній групі, але і за її межами.

В ході тестування досліджуваному пред'являлася картка тверджень і пропонувалося відповісти "так", якщо воно відповідає його уявленням про себе, як члена даної конкретної групи, або "ні ", якщо воно суперечить його уявленням, і тільки у виняткових випадках дозволялося відповісти: "сумніваюся", тобто розкласти на три групи відповідей. Відповіді досліджуваного розносились за відповідними ключами і підраховувались тенденції за кожною зі сполучених пар. Оскільки заперечення однієї якості є визнанням полярної якості, число відповідей "так" складалося з числом відповідей "ні" протилежних тенденцій. В результаті вийшло сумарне числове визначення для вище зазначених тенденцій. Для зведення результатів в межі від

плюс 1 до мінус 1 отримане число ділилося на 10. Передбачалося, що відповідь "так" має позитивний знак, а відповідь "ні" - негативний. Три-чотири відповіді "сумніваюсь" за окремими тенденціями розцінювались як ознака нерішучості, уникнення, астенічності, однак в інших випадках це могло свідчити про певну вибірковість у поведінці, про тактичну гнучкість, стенічність. Ці якості можна верифікувати, аналізуючи їх в сукупності з іншими особистісними якостями. Можлива і нульова оцінка, коли суми відповідей "так" і "ні "збігаються. Саме таке становище може стати джерелом внутрішнього конфлікту особи, яка перебуває в полоні однакової вираженості протилежних тенденцій. Обробку результатів ми здійснювали за наступним ключем:

- залежність: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19;
- незалежність: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20.

Ми підраховували відповіді «так» в непарних питаннях і відповіді «ні» в парних, потім складали їх.

Текст даної методики описаний в додатку Ж.

Для дослідження стресостійкості і соціальної адаптації ми використовували одноіменну методику, розроблену докторами Т.Х. Холмсом і Р.Х. Раге [151] (США). Вони вивчали залежність захворювань (у тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш, ніж п'яти тисяч пацієнтів. В результаті дослідники дійшли висновку, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності. Згідно з проведеними дослідженнями було встановлено, що 150 балів означають 50% ймовірності виникнення якогось захворювання, а при 300 балах вона збільшується до 90%. Підсумок визначає одночасно і ступінь стресостійкості особистості. Велика кількість балів - це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Це означає, що досліджуваному необхідно терміново розпочати певну діяльність, щоб ліквідувати стрес. Підрахована сума

має ще одне важливе значення - вона висловлює (у фігурах) ступінь стресового навантаження.

Якщо, наприклад, сума балів - понад 300, це означає реальну небезпеку, тобто існує загроза психосоматичного захворювання, оскільки досліджуваний наближається до фази нервового виснаження. Підрахунок суми балів дає можливість відтворити картину стресу. І тоді можна зрозуміти, що не окремі, начебто незначні події у житті особистості стали причиною виникнення стресової ситуації, а їх комплексний вплив. Порівняльна таблиця стресових характеристик за методикою стресостійкості і соціальної адаптації Т.Х. Холмса і Р.Х. Раге представлена в додатку З 1, таблиця З 1.1.

Текст даної методики описаний в додатку З 2.

Для вивчення вольової активності нами була використана методика Т.І. Пашукової «Дослідження наполегливості» [134]. Воля - це здатність (функція) людини, що проявляється в самодетермінації і саморегуляції нею своєї діяльності і різних психічних процесів. Вона здійснюється через довільну і усвідомлену форму мотивації. Психологічним механізмом довільної зміни стимулу є зміна сенсу дії. Тому вольові зусилля характеризуються особливою активністю, яка відбувається у внутрішньому плані свідомості за допомогою мобілізації всіх можливостей людини.

Воля реалізується у вигляді спонукальної і гальмівної активності психіки. Завдяки вольовому регулюванню пізнавальні психічні процеси переводяться в розряд довільних і стають можливими зусилля, які дозволяють людині здійснювати цілеспрямовану діяльність. Дії, що є контрольованими та регулюються волею, бувають простими і складними. Залежно від того, якою мірою індивід розуміє значення своєї вольової активності і приписує відповідальність зовнішнім обставинам або, навпаки, власним зусиллям і здібностям, визначають його локус контролю.

При оцінці людини за критерієм "вольова-слабовільна" слід враховувати її здатність створювати додатковий стимул до дії через зміну смислової сторони. Від цього залежить ініціація дії, а також сила, темп, швидкість,

тривалість роботи, подолання зовнішніх і внутрішніх (психологічних) перешкод. Оскільки вольова регуляція визначається змістовими змінами в свідомості, то вона залежить від таких компонентів особистості, як світогляд, характер смислової сфери, переконання.

За критеріями діяльності виділяють вольові властивості до яких відносяться наполегливість, рішучість, енергійність, завзятість тощо. Нами була обрана саме ця методика в зв’язку з тим, що на наш погляд, наполегливість є однією з основних вольових якостей, рівень якої може чітко вказувати на рівень вольвої активності, адже наполегливість зазвичай розуміють як якість особистості, пов'язану з умінням і бажанням досягати поставленої мети, долаючи зовнішні і внутрішні (психологічні) перешкоди. Отже, в процесі дослідження випробуваному послідовно пред'являлися бланки з наборами слів і пропонувалося скласти зі слів речення. Труднощі складання речень з першого і другого набору слів практично однакові, а з третього набору скласти речення практично неможливо, але досліджуваний про це не повинен знати. Також досліджуваний мав фіксувати час виконання кожного завдання зі складання речень з набору слів і відзначати свої емоційні реакції.

В ході обробки результатів спочатку перевірялася правильність виконання досліджуваним завдань, а потім зіставлявся час, витрачений ним на складання кожного речення. Таким чином, вираховувався показник наполегливості. Нижче представлений зразок правильно складених речень з набору слів:

№1. «Заходи, вжиті польською владою з метою нормалізації ситуації в Польщі, викликали напад злості в правих колах».

№2. «В умовах загострення міжнародної ситуації, викликаної політикою імперіалізму, насамперед американського, великого значення набуває єдність дій соціалістичних країн».

№3. Не має рішення.

Якщо перші два речення було складено вірно, то вираховувався показник наполегливості "Рн". Показником наполегливості вважається

відношення часу, витраченого на рішення третього завдання, до середнього часу, витраченого на рішення перших двох завдань:

$$Р_{Н} = \frac{Т3}{(Т1 + Т2) : 2},$$

де Т1 - час, витрачений на складання першого речення; Т2 - час, витрачений на складання другого речення; Т3 - час, витрачений на спроби скласти третє речення.

Рівень наполегливості визначався за величиною показника «Рн» за допомогою шкали: від 0 до 1,9 - низький рівень наполегливості; від 2,0 до 2,9 - середній рівень наполегливості; від 3,0 і більше - високий рівень наполегливості. В ході аналізу результатів враховувалася тривалість часу, витраченого досліджуваним на рішення завдань: чим більша, тим наполегливіша особа.

Текст даної методики описаний в додатку И.

Ступінь задоволеності основних потреб ми досліджували за допомогою одноіменної методики В.В. Скворцова [151]. Дана методика дозволяє виявити базові потреби - мотиватори особи та групи. Її основою є процедура парних порівнянь. Знання таких потреб дозволяє ефективно будувати систему мотивації в робочій групі, а співробітникам розуміти, заради чого вони готові працювати. Теоретичною основою даної методики була модифікована піраміда потреб А. Маслоу [120]. Замість фізіологічних потреб, що лежать в основі піраміди потреб, Скворцов В.В. [151] ввів потребу в матеріальному забезпеченні життя. Особливо необхідно відзначити, що тест виявляє відносну задоволеність, тобто задоволення цієї потреби в порівнянні з іншими потребами.

В результаті тесту досліджуваний отримує список мотивуючих його в даний момент потреб (незадоволені потреби), а також список задоволених і частково задоволених потреб, які в даний момент не відіграють вирішальної ролі в активності індивіда.

При аналізі результатів ми підраховували кількість виборів кожного твердження. Потім вибирали 5 тверджень, які отримали найбільшу кількість виборів і розташовували їх за ієрархією. Це були основні потреби досліджуваного.

Для визначення ступеня задоволеності 5-ти основних потреб ми підраховували суму виборів за п'ятьма секціями з наступних питань:

1. Матеріальні потреби: 4, 8, 13;
2. Потреби в безпеці: 3, 6, 10;
3. Соціальні (міжособистісні) потреби: 2, 5, 15;
4. Потреби у визнанні: 1, 9, 12;
5. Потреби у самовираженні: 7, 11, 14.

Для побудови графіка результатів ступеня задоволеності основних потреб ми підраховували суми виборів по кожній з 5 секцій і відкладали на вертикальній осі графіка результат. За точками-виборами ми будували загальний графік результату, який вказував три зони задоволеності за п'ятьма потребами (див. рис. 2.1).



Рис. 2.1. Графік ступеня задоволеності основних потреб за методикою вивчення ступеня задоволеності основних потреб В.В. Скворцова

Текст даної методики описаний в додатку К.

2.2. Психологічні особливості прояву кризи особистості середнього віку

За описаними в розділі 2.2 методиками нами були вивчені рівні глибини кризи середнього віку (її позитивні чи негативні прояви) та наявність, зміст й рівень розвитку загострених внутрішньоособистісних протиріч (розходження між цілями молодості і досягнутими результатами, втрати сенсу буття, зміни цінностей), а також дисгармонійних рис характеру особистості (дезадаптованості, ригідності, залежності, тривожності, агресивності, низького рівня стресовитривалості, рефлексії та вольової активності, несамоактуалізованості).

Констатувальний експеримент проводився нами з 90 досліджуваними віком 37-40 років, жителями України та Білорусі, які мають середній соціальний статус і працюють в різних галузях. Освітній рівень абсолютної більшості досліджуваних був середнім та вищим.

Оскільки обсяг вибірки дослідження становить 90 осіб, то помилка вибірки щодо генеральної сукупності складає 10,5% (з довірчою ймовірністю 95 %). Потужність коефіцієнта кореляції, який дорівнює 0,5 при N=90 і p=0,001, становить 0,96 (при двосторонньому розподілі), потужність критерію відмінностей для N=90 за умови різниці середніх у 2/3σ, значущої на рівні p=0,05, становить 0,87 (двосторонній розподіл). В цілому, середнє досліджуваної вибірки може відхилятися від середньої генеральної сукупності на 10,5%, потужність статистичних критеріїв на такій вибірці складає більше 87%. Це говорить про ймовірність більше 87% знайти реально існуючу в генеральній сукупності закономірність за допомогою статистичних методів. Таким чином, вибірка обсягом 90 осіб достатня для даного дослідження.

Як вище вже зазначалося, медіанний вік вибірки складав 38-39 років, перша квартиль - 37 років, третя квартиль - 40 років. Характеристика основних номінативних показників дослідження представлена в таблиці 2.1.

Як видно з таблиці 2.1, стать у вибірці розподілена майже рівномірно: 55% жінок та 45% чоловіків, рівень глибини життєвої кризи у більшості -

глибокий, напрямок кризи - стагнаційний, тобто такий, що стосується переживання кризи сьогодення, а не майбутнього чи минулого.

Таблиця 2.1

Характеристика основних номінативних показників дослідження

N=90

Характеристика	Значення	%	Критерій χ^2
Стать	Жінки	55	χ^2=4,4 p=0,046
	Чоловіки	45	
Рівень кризи	1. Глибокий	60	χ^2=82,2 p<0,001
	2. Середній	30	
	3. Поверхневий	10	
Напрямок кризи	Прогресивний	56	χ^2=48,9 p<0,001
	Регресивний	60	
	Стагнаційний	65,1	

Перевірка нормальності розподілу показників дослідження здійснювалася за допомогою критерію Шапіро-Уїлка, який вказав на те, що переважна більшість показників мають розподіл, який значущо відрізняється від нормального, саме тому у нашій дисертаційній роботі перевага надавалася непараметричним методам статистики, за винятком тих випадків, коли використання параметричних методів було неминучим.

Перевірка нормальності розподілу та всі основні описові статистики вимірюваних показників дослідження наведені у додатку Л, таблиця Л 1.1.

В зв'язку з непараметричною характеристикою розподілу більшості показників дослідження, для характеристики вибірки використовувалася міра центральної тенденції – зважене середнє, замість стандартного відхилення – зважене стандартне відхилення. Слід зазначити, що зважування показників зроблене відносно медіани розподілення.

Отже, для інтерпретації результатів нашого дисертаційного дослідження використовувались наступні статистичні методи:

- критерій χ^2 К. Пірсона з метою порівняння розподілення якісних показників, таких, як стать та глибина кризи, а також з метою перевірки рівномірності розподілу для окремих якісних показників;
- ранговий U-критерій Х.Б. Мана - Д.Р. Уїтні для порівняння 2-х вибірок;

- ранговий аналог дисперсійного аналізу – Н-критерій Крускала Уоліса для виявлення впливу багаторівневих (більше ніж дворівневих) номінативних змінних на інших показників;
- ранговий коефіцієнт кореляції Ч.Е. Спірмена для вивчення зв'язків між показниками;
- кластерний аналіз методом k-середніх для статистично-обґрунтованого розділення вибірки на групи за критеріями життєвої кризи.

Статистичні розрахунки для дослідження було реалізовано за допомогою спеціалізованої мови програмування для статистичних розрахунків «R» (версія 2.15.3).

Рівень глибини кризи середнього віку особистості, як зазначалося вище, вивчався за допомогою модифікованої нами методики визначення глибини життєвої кризи Л.В. Восковської і О.В. Ляшук [50].

Отримані результати проведеного дослідження представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Рівні глибини життєвої кризи у осіб середнього віку (у %)

N=90

Рівень глибини життєвої кризи	Абсолютна кількість досліджуваних	%
Поверхневий	9	10
Середній	27	30
Глибокий	54	60

Як видно з таблиці 2.2, значна кількість осіб середнього віку (60%) переживають кризу на глибокому рівні. Вони мають низький рівень задоволеності життям (постійне незадоволення своїм життям, відчуття втрати сенсу, емоційний шок), усвідомленості та прийняття складної життєвої ситуації (межовий стан, при якому людина бачить безглуздість життя, але прагне позбутися цього відчуття, заглиблюючись в роботу і повсякденні турботи, таким чином, не приймаючи складну ситуацію, намагаючись втекти від неї),

відсутність конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації (безпорадність (пасивність), почуття власної неповноцінності та самотності, втрату контролю над ситуацією та здатності планувати майбутнє, руйнацію життєвих цінностей та неготовність до змін), негативні прояви емоційної сфери та психосоматичної симптоматики (високий рівень безнадійності (депресивності), суїцидальні думки, а також тяжкі психосоматичні захворювання).

Достатньо великою кількістю досліджуваних представлений середній рівень глибини життєвої кризи (30%), який характеризується середнім рівнем задоволеності життям (періодичним, але досить сильним входженням в стан кризи та відчуттям повного краху свого життя), усвідомленості та прийняття складної життєвої ситуації (запереченням наявності кризи у своєму житті, зневірою в істинності та цінності своїх негативних переживань), відсутністю конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації (заперечення кризи не допомагає повернутися до відчуття спокою та комфорту, а призводить до пасивності та безсилля, відмови від цілей минулого та неможливості побачити найближче майбутнє, розчарування у власних вміннях), негативними проявами емоційної сфери та психосоматичної симптоматики (майже постійним пригніченим настроєм, агресивністю, самотністю, досить часто втратою сну та апетиту). Отже, переважна більшість досліджуваних переживають кризу середнього віку на глибокому та середньому рівні, що пов’язано, на нашу думку, з тим, що у цьому віці більшість людей, звіряючи свою внутрішню систему життєвих цінностей з реаліями оточуючого світу, усвідомлює значну невідповідність, а також неможливість щось кардинально змінити.

Окрім показників рівня глибини життєвої кризи, за допомогою даної методики нами були отримані дані з характеристики напрямку кризи: її спрямованості на майбутнє – прогресивна криза, минуле – регресивна криза, сьогодення – стагнаційна криза (див. табл. 2.1) та її вираженості у досліджуваних (див. рис. 2.2).

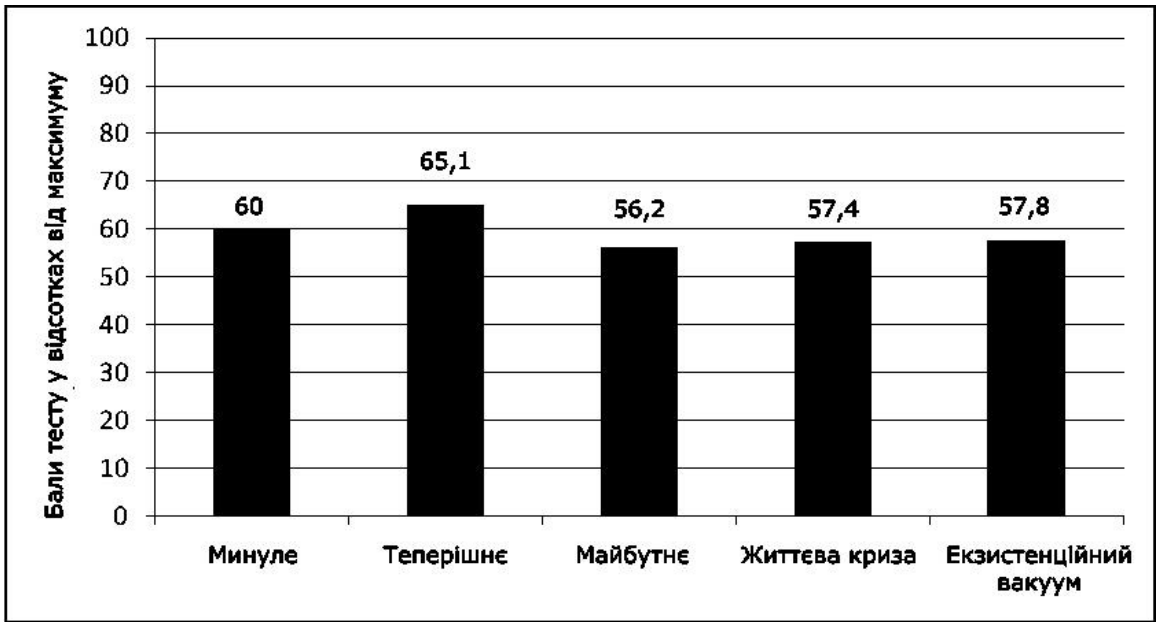


Рис. 2.2. Вираженість кризи середнього віку (у %)

Як видно з рис. 2.2, вираженість життєвої кризи досліджуваних середнього віку (напрямок, рівень життєвої кризи та екзистенційного вакууму) характеризується переважно середніми балами з тенденцією до високих (56,2±13,1). Як видно з рисунку, найбільш проблемною зоною для досліджуваних виявилося сьогодення, а найменш проблемною – майбутнє, але всі три часи мають значення вище 55%. Це пов'язано, на нашу думку, в першу чергу, з соціальною та економічною кризою країни, коли люди в складних умовах постійно намагаються виживати та максимально реалізовувати власні можливості, розв'язуючи проблеми працевлаштування, сім'ї та побуту.

Що стосується статистично значущих розбіжностей показників життєвої кризи у чоловіків та жінок, то вони майже не спостерігаються. Статеві відмінності показників кризи середнього віку за методикою визначення глибини життєвої кризи Л.В. Восковської і О.В. Ляшук представлені в таблиці М 1.1 (див. додаток М 1).

Отже, такий стан речей доводить те, що криза середнього віку досліджуваних характеризується переважно негативними проявами (низьким та середнім рівнем задоволеності життям, усвідомленості та прийняття складної життєвої ситуації, відсутністю конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації, негативними проявами емоційної сфери та психосоматичної

симптоматики), які пов’язані з непродуктивним ставленням до неї, що вимагає розробки та застосування психокорекційних заходів з метою їх подолання або зменшення.

Задоволеність своїми життєвими цінностями, тобто вираженість загострення внутрішньоособистісних протиріч, досліджувалася за допомогою розробленої нами анкети задоволеності своїми життєвими цінностями. Отримані результати проведеного дослідження представлені на рисунку 2.3.

Як видно з рисунку 2.3, перші місця займають цінності «пізнання», «свобода», «краса», «дружба» (ними досліджувані задоволені найбільше, а значить, внутрішньоособистісні протиріччя на цьому тлі взагалі не виникають). На нашу думку, такі результати пов`язані з тим, що на віковому етапі 37-45 років особистість остаточно усвідомлює важливість власних потреб в особистісному зростанні, свободі думки і вибору, красі оточуючого середовища та дружбі і, як наслідок, максимально намагається реалізувати та задовольнити ці потреби. Найбільше досліджуваних середнього віку турбують такі цінності, як «щастя інших», «продуктивність», «забезпечене життя», «любов». Такі результати, як ми вважаємо, зумовлені нестабільним економічним і політичним становищем країн пострадянського простору, де людина не має можливості реалізувати свої професійні здібності і отримувати за це гідну винагороду, а також низьким прожитковим мінімумом громадян цих країн та нестабільністю, яка не гарантує щастя та комфорт близьким людям досліджуваних, що викликає їх глибоке занепокоєння. Що стосується життєвої цінності «любов», то ми думаємо, що вище зазначена незадоволеність пов`язана із переглядом особистістю в цьому віці своїх уявлень про любов і в зв`язку з цим підвищенням вимог до партнерів в зоні духовного взаєморозуміння і спілкування, які не завжди можуть реалізуватися на практиці. Виходячи з результатів дослідження за даною методикою, можна сказати, що середній сумарний бал задоволеності складає 55,34 бали, що вказує на середній рівень вираженості загострення внутрішньоособистісних протиріч осіб середнього віку, а

значить, доводить наявність у цьому віці розходження між цілями молодості і досягнутими результатами, втрату сенсу буття, зміну цінностей.



1. Пізнання; 2. Свобода; 3. Краса; 4. Друзі; 5. Активне життя; 6. Розвиток; 7. Мудрість; 8. Здоров'я; 9. Цікава робота; 10. Визнання; 11. Розваги; 12. Щасливе сімейне життя; 13. Творчість; 14. Впевненість; 15. Любов; 16. Забезпечене життя; 17. Продуктивність; 18. Щастя інших.

Рис. 2.3. Рівень вираженості загострення внутрішньоособистісних протиріч осіб середнього віку

Слід зазначити, що задоволеність досліджуваних середнього віку своїми життєвими цінностями майже не залежить від статі. Виключенням є лише цінність розвитку, якою більше задоволені жінки, ніж чоловіки (U=1250; p=0,014), що пов’язано, на нашу думку, з тим, що жінки вбачають свій розвиток не тільки в роботі, а й, переважно, в сімейному житті. Результати порівняння цих показників представлені в таблиці М 2.1 (див. додаток М 2).

Такі дисгармонійні риси характеру особистості, як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність вивчалися нами за допомогою тесту психологічних станів Г. Айзенка [151].

Отримані результати проведеного дослідження представлені на рисунку 2.4.

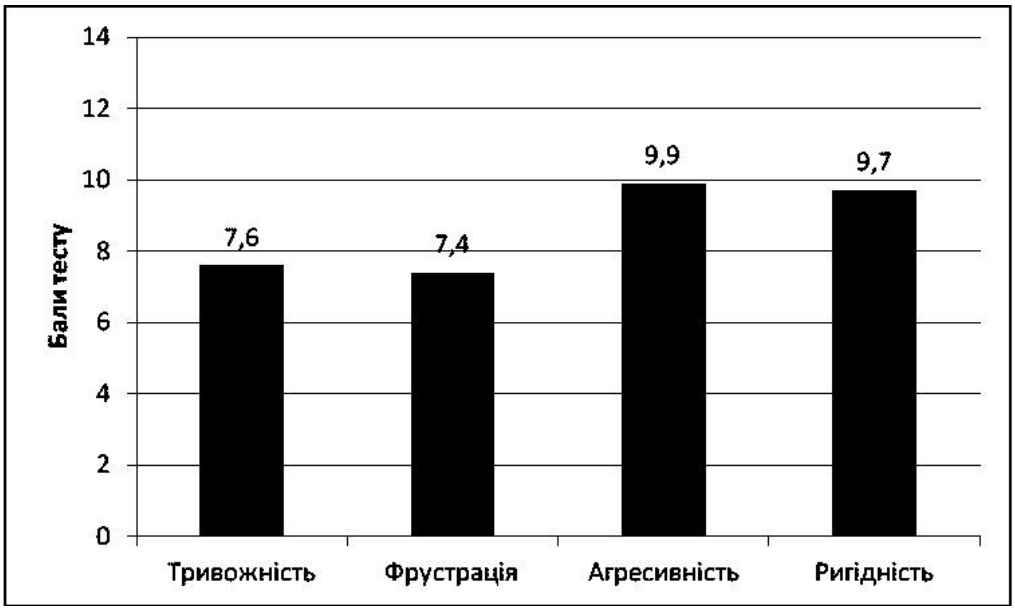


Рис. 2.4. Рівні розвитку тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності за тестом психологічних станів Г. Айзенка (у %)

Як видно з рис. 2.4, показники досліджуваних за вище вказаними дисгармонійними рисами характеру знаходяться у межах середніх показників (8-14 балів) – фрустрація (7,4 балів), тривожність (7,6), ригідність (9,7), агресивність (9,9). Такі результати, на нашу думку, пов'язані з виникненням у цьому віці загострених протиріч, в основі яких лежать реальні ситуації, що об`єктивно не залежать від особистості, її бажань та вчинків, та вище зазначених внутрішньоособистісних протиріч, які досить важко швидко розв'язати, що призводить до ригідності та впливає на підвищення стану фрустрованості (дезадаптації), тривожності та агресивності з цього приводу. Такий стан речей може призводити, на нашу думку, до переживання кризи середнього віку на глибокому і середньому рівнях, що підвищує ймовірність переживання її негативних проявів.

За тестом психологічних станів Г. Айзенка [151] було отримано типові для сучасного суспільства гендерні відмінності: жінки є більш тривожними ($U=1258$; $p=0,014$), фрустрованими ($U=1376$; $p=0,001$), агресивними ($U=1578$; $p<0,001$), а чоловіки є більш ригідними, ніж жінки ($U=683,5$; $p=0,02$). Вірогідно, більша ригідність чоловіків дозволяє їм менше звертати увагу на мінливі негативні фактори, що робить їх не такими фрустрованими, агресивними та

тривожними, як жінки. Результати порівняння цих показників представлені в таблиці М 3.1 (див додаток М 3).

Соціально-психологічна адаптація досліджувалася нами за допомогою одноіменної методики К. Роджерса і Р. Даймонда [158]. Сумарні шкали тесту соціально-психологічної адаптації виражені у відсотках згідно інструкції до обробки результатів. Вибіркові значення шкал тесту представлені на рисунку 2.5.

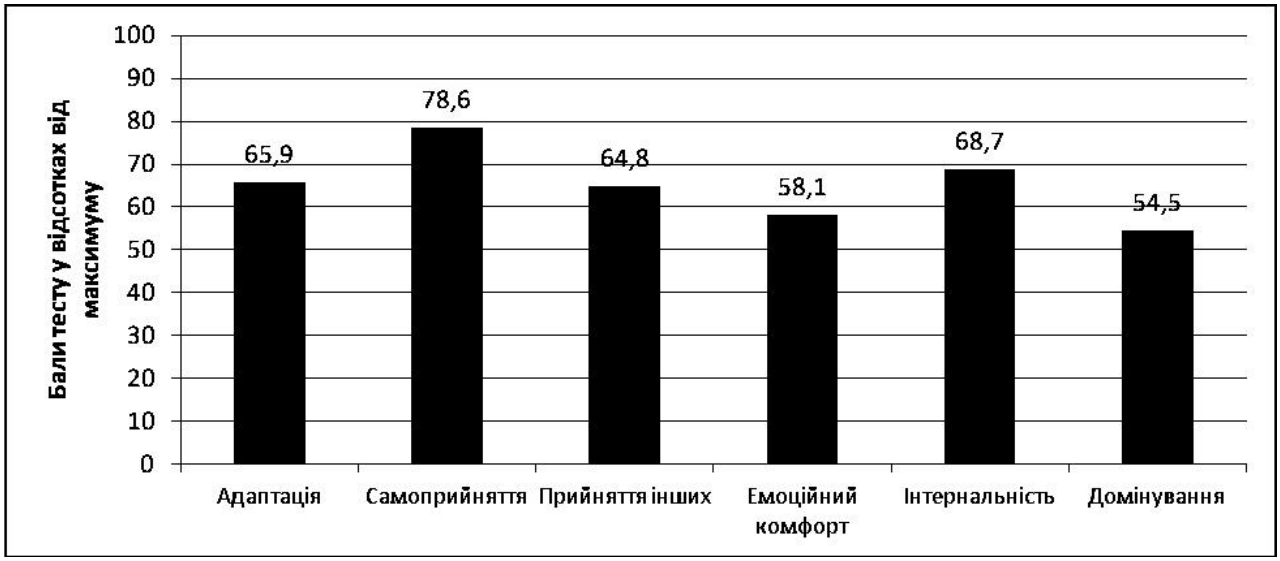


Рис. 2.5. Особливості соціально-психологічної адаптації осіб середнього віку (у %)

Як видно з рис. 2.5, всі характеристики соціально-психологічної адаптації є вищими за 50% (особливо сильно виражений показник самоприйняття (78,6%) , відносно найменшим є домінування (54,5%), хоча воно також має значення вище 50%). Загальний показник за даною методикою (65,9%) також вказує на середній рівень соціально-психологічної адаптаціїї. Такий стан речей, на нашу думку, пов'язаний з тим, що більшість людей середнього віку вже не перший раз перебувають у кризовій ситуації та мають досвід досить швидкої адаптації до стресових ситуацій, але зовнішні та внутрішні протиріччя даного віку є настільки складними (в зв'язку з усвідомленням плинності власного буття, зіткненням з реальністю, яка не завжди є позитивною), що жодний з досліджуваних не може проявити високий рівень адаптації.

З огляду на досить негативну характеристику жінок за психологічними станами у порівнянні з чоловіками, досить пояснюваними є статеві розбіжності в соціально-психологічній адаптації за одноіменним тестом К. Роджерса і Р. Даймонда [158]: жінки також менше приймають природність інших людей (U=663; p=0,013), а чоловіки мають більше домінування (U=609; p=0,003), що є типовою гендерною розбіжністю. Результати порівняння цих показників представлені в таблиці М 4.1 (див. додаток М 4).

Рефлексивність вивчалася нами за допомогою тесту рефлексивності А.В. Карпова [86]. Результати дослідження за даною методикою вказують на те, що середнє значення складає 126,6 балів (стандартне відхилення 17 балів), що дорівнює, за даними автора тесту, 5 стенам. Отримані вибіркові показники знаходяться в межах 4-7 балів, зазначених А.В. Карповим [86], як середній рівень. Як бачимо, результати за даною методикою є не достатньо високими, що свідчить про труднощі усвідомлення причин власних життєвих негараздів та планування виходу зі складної життєвої ситуації шляхом інтеграції наявної інформації про неї. Окрім цього, за цим тестом чоловіки є більш рефлексивними, ніж жінки (U=700; p=0,03), що пов'язано, на нашу думку, з тим, що чоловіки у кризовій ситуації більше здатні до аналізу та логічних висновків, ніж емоційні жінки. Результати порівняння цих показників представлені в таблиці М 5.1 (див. додаток М 5).

Ступінь залежності особистості від групи, колективу, соціуму досліджувалась нами за допомогою опитувальника уявлення про себе У. Стефансона. Отримані результати дослідження представлені нами на рисунку 2.6. Як видно з рисунку 2.6, характеристика залежності (69,1%) значно перевищує характеристику незалежності (29,7%), що пов'язано, на нашу думку, з неспроможністю досліджуваних середнього віку на даний час мати чітку власну позицію щодо більшості життєвих явищ, проявляти свою думку та діяти відповідно до власних цінностей. Такі показники залежності осіб середнього віку не розрізняються за гендерною ознакою.

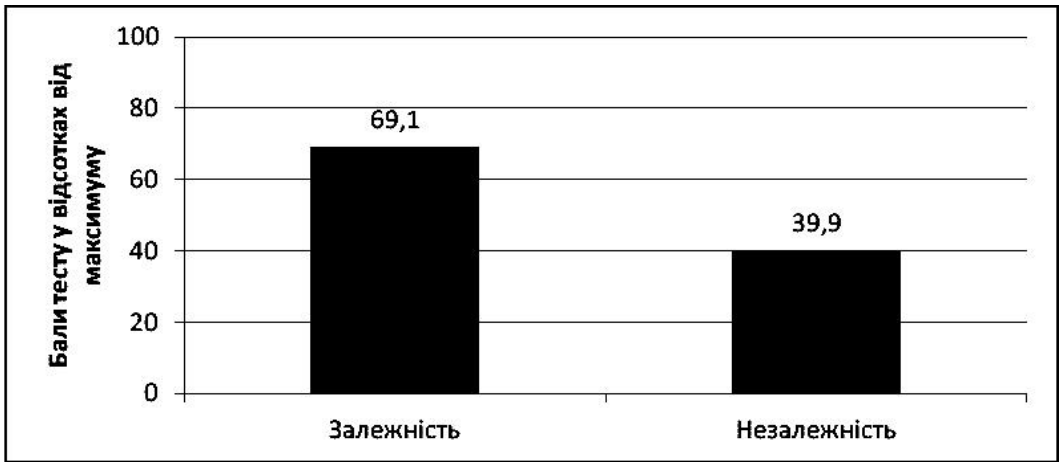


Рис. 2.6. Ступінь залежності осіб середнього віку від групи, колективу, соціуму (у %)

Стресостійкість і соціальна адаптація досліджувались нами за допомогою методики визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т.Х. Холмса і Р.Х. Раге [151]. Результати дослідження вказують на те, що середнє значення стресостійкості у досліджуваних дорівнює 223,2 при стандартному відхиленні 67,5, що вказує на її пороговий (середній) рівень. Такий стан речей пов'язаний, на нашу думку, з достатнім, проте невисоким рівнем здатності долати стресові ситуації, незважаючи на їх велику кількість. Слід зазначити, що за здатністю опиратися стресу згідно методики визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т.Х. Холмса і Р.Х. Раге [151] чоловіки та жінки майже не розрізняються. Результати порівняння цих показників представлені в таблиці М 6.1 (див. додаток М 6).

Для вивчення рівня розвитку вольової активності нами була використана методика Т.І. Пашукової «Дослідження наполегливості» [134]. За даною методикою середнє значення вольової активності досліджуваних має значення 1,6 бали, що вказує на низький рівень вимірюваної риси характеру. Ми вважаємо, що такі показники можуть бути зумовлені неумінням або небажанням, пов'язаним з життєвою втомою від складних особистісних ситуацій, досягати поставленої мети, долаючи зовнішні і внутрішньоособистісні перешкоди.

За рівнем наполегливості згідно тесту «Вольва активність» Т.І. Пашукової [134] чоловіки є більш наполегливими, ніж жінки (U=508,5; p<0,001). Результати порівняння цих показників представлені в таблиці М 7.1 (див. додаток М 7).

Рівень самоактуалізованості особистості досліджувався нами за допомогою методики діагностики ступеня задоволеності основних потреб В.В. Скворцова [151]. Отримані результати представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Рівень задоволеності основних потреб осіб середнього віку (у балах)

N=90

Основні потреби	Середнє значення	Станд. Відхил.
Матеріальний стан	22,2	5,9
Безпека	17,8	5,9
Соціальне становище	15,4	4,4
Визнання	20,8	5,9
Самовираження	25,4	7,4

Як видно з таблиці 2.3, за ступенем незадоволеності на першому місці стоїть потреба у самовираженні або самоактуалізації (25,4), далі слідують матеріальний стан (22,2) та визнання (20,8). Слід зазначити, що у досліджуваних цього віку немає жодного виду потреб, які б були повністю задоволені: всі вони переважно знаходяться в зоні часткової незадоволеності, що співпадає з результатами вище проаналізованої анкети задоволеності своїми життєвими цінностями (на основі методики ціннісних орієнтацій М. Рокіча [151]).

Окрім цього, задоволеність основних потреб значною мірою залежить від статі. Чоловіки значно більше задоволені матеріальним станом (U=547; p=0,001), безпекою (U=244,5; p<0,001) та визнанням (U=708; p=0,035), що пов’язано, на нашу думку, з їх переважною орієнтацією на роботу та матеріальне благополуччя, а жінки більше задоволені своїм соціальним становищем, ніж чоловіки (U=1447; p<0,001), що пов’язано з їх переважною

реалізацією у сімейних стосунках. Результати порівняння цих показників представлені в таблиці М 8.1 (див. додаток М 8).

Таким чином, можна зробити висновок про те, що криза середнього віку досліджуваних характеризується переважно негативними проявами (низьким та середнім рівнем задоволеності життям, усвідомленості та прийняття складної життєвої ситуації, відсутністю конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації, негативними проявами емоційної сфери та психосоматичної симптоматики), які пов'язані з непродуктивним ставленням до неї, а також вираженістю загострення внутрішньоособистісних протиріч та високим рівнем розвитку дисгармонійних рис характеру особистості (дезадаптованості, ригідності, залежності, тривожності, агресивності, низького рівня стресовитривалості, рефлексії та вольової активності, несамоактуалізованості).

З метою доведення впливу психологічних чинників на негативні прояви кризи середнього віку, ми вважали за необхідне експериментально підтвердити наявність взаємозв'язку між вираженістю загострення внутрішньоособистісних протиріч й дисгармонійними рисами характеру особистості та рівнем глибини кризи середнього віку.

2.3. Внутрішні протиріччя та риси характеру особистості як психологічні чинники виникнення кризи середнього віку

Для встановлення кореляційного зв'язку між показниками рівня глибини кризи середнього віку та вираженістю загострених внутрішньоособистісних протиріч (розходження між цілями молодості і досягнутими результатами, втрати сенсу буття, зміни цінностей), а також дисгармонійними рисами характеру особистості нами був проведений кореляційний аналіз. Обробка експериментально отриманих даних здійснювалася за допомогою спеціалізованої мови програмування для статистичних розрахунків «R» (версія 2.15.3). Як вище вже зазначалося, у нашому дослідженні були використані переважно непараметричні методи

математичної статистики, зокрема ранговий аналог дисперсійного аналізу – Н-критерій Крускала-Уоліса для виявлення впливу багаторівневих (більше ніж дворівневих) номінативних змінних на інші показники та визначення рангового коефіцієнту кореляції r-Спірмена для вивчення зв'язків між показниками.

За результатами аналізу взаємозв'язку між рівнем глибини й напрямком кризи середнього віку та загостренням внутрішньоособистісних протиріч (задоволеністю ціннісними орієнтаціями) коефіцієнт кореляції коливається від мінус 0,38 до мінус 0,25 ($p<0,01$). Отримані дані підтверджують достатній негативний зв'язок між досліджуваними психологічними явищами. Так, задоволеність здоров'ям негативно пов'язана з життєвою кризою ($r=-0,26$; $p<0,05$) та екзистенційним вакуумом ($r=-0,21$; $p<0,05$), тобто чим гірше досліджувані себе фізично та психологічно почувають, тим більше глибина кризи середнього віку. При збільшенні негативних змістів у минулому, з'являється декілька компенсаторних цінностей, задоволеність якими у теперешньому зростає: мудрість ($r=0,23$; $p<0,05$), цікава робота ($r=0,26$; $p<0,05$), краса ($r=0,32$; $p<0,01$). Вочевидь, людина, яка пережила багато труднощів у минулому навчається життєвій мудрості, розуміє важливість цікавої роботи та починає цінувати те, що приносить радість. Але за умови того, що ці цінності з'являються при значному негативі у минулому, їх можна вважати компенсаторними, а не природними. Незадоволення цінностями любові та забезпеченого життя одночасно характерне для людей з негативними змістами у теперішньому та майбутньому (r від $-0,38$ до $-0,25$; $p<0,01$). Негатив у теперішньому також пов'язаний з незадоволеністю сімейним життям ($r=-0,28$; $p<0,01$) та щастям інших ($r=-0,21$; $p<0,05$). Задоволеність власною впевненістю є найважливішою цінністю-індикатором, який негативно пов'язаний з негативними змістами у: сьогоденні ($r=-0,33$; $p<0,01$), майбутньому ($r=-0,24$; $p<0,05$), загальним показником життєвої кризи ($r=-0,24$; $p<0,05$) та екзистенційним вакуумом ($r=-0,22$; $p<0,05$).

Слід зазначити, що для вивчення та доведення взаємозв'язку між задоволеністю ціннісними орієнтаціями та напрямком кризи середнього віку

нами ще використовувався ранговий аналог дисперсійного аналізу – Н-критерій Крускала-Уоліса (див. табл. 2.4). Наведені у табл. 2.4 дані підтверджують наявність зв'язку між досліджуваними психологічними явищами.

Таблиця 2.4

Коефіцієнти кореляції між задоволеністю ціннісних орієнтацій та напрямком кризи середнього віку (у балах)

Шкала тесту	Регресивна криза	Стагнаційна криза	Прогресивна Криза	H	P
Активне життя	3,51	3,04	3,68	5,46	0,065
Мудрість	3,77	2,91	4,08	17,31	0
Здоров'я	3,24	3,06	3,25	1,53	0,465
Цікава робота	4,32	2,34	3	17,72	0
Краса	3,92	3,25	4,24	7,27	0,026
Любов	4	2,28	3,08	17,73	0
Забезпечене життя	3,85	2,39	3	10,65	0,005
Друзі	3,76	3,24	3,83	1,57	0,457
Визнання	3,29	2,82	3,83	7,23	0,027
Пізнання	3,81	3,82	4,06	1,66	0,436
Продуктивність	3,43	2,83	3,09	1,94	0,378
Розвиток	3,93	3,13	3,62	4,04	0,133
Розваги	3,14	2,91	3,07	2,26	0,323
Свобода	3,85	3,75	3,76	0,32	0,854
Щасливе сімейне життя	3,97	2,72	3,63	10,98	0,004
Щастя інших	3,09	2,05	2,82	13,29	0,001
Творчість	3	3,06	2,5	0,37	0,831
Впевненість	3,73	2,96	3	4,51	0,105

Досліджувані середнього віку з кризою прогресивного типу характеризуються незадоволеністю мудрістю (H=8,09; p=0,018), красою (H=7,27; p=0,026), активністю (H=7,09; p=0,024) та пізнанням (H=6,03;

p=0,031), що пояснюється, на нашу думку, з зіткненням осіб середнього віку з важливими життєвими питаннями про сенс життя, недостатністю особистісних та інтелектуальних ресурсів для знаходження відповідей на хвилюючі запитання, тривогою з приводу майбутнього.

Ознаками регресивної кризи є незадоволеність цікавою роботою (H=17,72; p<0,001), любов'ю (H=17,73; p<0,001) та забезпеченим життям (H=10,65; p=0,005), що вказує, як ми вважаємо, на нереалізованість амбіцій та цілей минулого, їх розходження з досягнутими результатами. Ознаками стагнаціойного напрямку кризи є зниження задоволеності цінностями визнання (H=7,23; p=0,027), щасливого сімейного життя (H=10,98; p=0,004) та щастя інших (H=13,29; p=0,001), що доводить бажання та намагання осіб середнього віку знайти інші орієнтири для власної самореалізації та отримання задоволення від життя.

Таким чином, значення кореляційного зв'язку доводить, що, чим вищий рівень глибини кризи середнього віку, тим більш виражене загострення внутрішньоособистісних протиріч (розходження між цілями молодості і досягнутими результатами, втрати сенсу буття, зміни цінностей), тобто тим меншими є показники задоволеності цінностей осіб середнього віку, і навпаки.

Рівень глибини та характер напрямку кризи середнього віку тісно пов'язаний з такими дисгармонійними рисами, як тривожність, ригідність, агресивність, фрустрованість, що вивчалися за допомогою методики самооцінки психічних станів Г. Айзенка [151] (див. табл. 2. 5).

Так, криза сьогодення характеризується більш підвищеною тривожністю (H=14,32; p=0,001), фрустрацією (H=16,82; p<0,001) та ригідністю (H=12,61; p=0,002), що пов'язано, на нашу думку, з постійними переживаннями з приводу життєвих проблем, перевтомою від їх наявності та песимістичною позицією щодо їх вирішення. Що стосується такої дисгармонійної риси, як агресивність, то вона вища у тих досліджуваних, хто має більшу кількість негативних змістів у минулому (H=7,67; p=0,022). Як видно з таблиці 2.5, між вище вказаними дисгармонійними рисами та рівнем кризи середнього віку

спостерігається позитивна кореляція, тобто при високих показниках тривожності, ригідності та агресивності досліджувані середнього віку характеризуються глибоким рівнем кризи, і навпаки, що доводить нашу гіпотезу про те, що криза середнього віку обумовлюється дисгармонійними рисами характеру, зокрема, тривожністю, ригідністю та агресивністю.

Таблиця 2.5

Взаємозв'язок між тривожністю, агресивністю, ригідністю та напрямком кризи середнього віку (у балах)

Шкала тесту	Регресивна криза	Стагнаційна криза	Прогресивна криза	H	P
Тривожність	7,77	8,11	4,88	14,32	0,001
Фрустрація	6,96	7,98	4,16	16,82	0
Агресивн.	12,16	9,22	8,04	7,67	0,022
Ригідність	8,62	10,01	7,03	12,61	0,002

Результат кореляційного аналізу показників соціально-психологічної адаптації та рівня глибини кризи середнього віку вказує на достатній взаємозв'язок між досліджуваними явищами: негативні переживання у теперішньому негативно корелюють з загальним показником адаптації ($r=-0,22$; $p<0,05$), прийняттям інших ($r=-0,33$; $p<0,01$), інтернальністю ($r=-0,24$; $p<0,05$). Чим вищим є загальний показник життєвої кризи, тим менше прийняття інших ($r=-0,21$; $p<0,05$). Схильність до домінування позитивно корелює з екзистенційним вакуумом ($r=0,28$; $p<0,01$): вірогідно, домінування та керування іншими заміщує цей вакуум. Взаємозв'язок соціально-психологічної адаптації та напрямку кризи середнього віку показаний в таблиці 2.6.

Отже, загальний показник соціально-психологічної адаптації найнижчий у тих, хто відчуває кризу сьогодення ($H=6,38$; $p=0,041$). Такий стан речей стосується і показників самоприйняття ($H=8,55$; $p=0,014$), прийняття інших ($H=20,86$; $p<0,001$), емоційного комфорту ($H=2,44$; $p=0,295$), інтернальності

(H=6,9; p=0,032) тощо. Домінування є найнижчим у тих, хто переживає кризу сьогодення або минулого, але не майбутнього (H=7,71; p=0,021).

Таблиця 2.6

Залежність соціально-психологічної адаптації від напрямку кризи (у %)

Шкала тесту	Регресивна криза	Стагнаційна криза	Прогресивна криза	H	P
Адаптація	69,87	61,83	70,25	6,38	0,041
Само прийняття	86,31	73,5	84,75	8,55	0,014
Прийняття інших	66,73	61,36	77,72	20,86	0
Емоційний комфорт	63,42	54,88	60,1	2,44	0,295
Інтернальність	76,56	66,02	70,4	6,9	0,032
Домінування	52,7	55,82	41,88	7,71	0,021

Таким чином, значення кореляційного зв'язку переконує, що чим нижчий рівень соціально-психологічної адаптації (наявність дезадаптованості), тим глибшим є рівень переживання кризи середнього віку, що вказує на правильність припущення нашого дослідження щодо приналежності такої дисгармонійної риси характеру, як дезадаптованість, до психологічних чинників кризи середнього віку.

Аналіз взаємозв'язку рефлексивності та рівня глибини кризи середнього віку дозволив зробити висновок про те, що між ними існує тісна негативна кореляція, тобто, чим більше у досліджуваних середнього віку розвинена рефлексивність, тим меншим є рівень глибини кризи, і навпаки (див. табл. Н 1.1, додаток Н 1).

При дослідженні впливу залежності на рівень глибини кризи середнього віку, нами було визначено, що незалежності найбільше прагнуть досліджувані з прогресивною кризою (H=9,29; p=0,01), в інших цей показник є значно нижчим. Незалежність зменшується при збільшенні негативного наповнення теперішнього (r=-0,42; p<0,05), екзистенційного вакууму (r=-0,39; p<0,05), загального показника життєвої кризи (r=-0,28; p<0,05). Вплив фактору

напрямку кризи на показники залежності та незалежності представлено в таблиці Н 2.1 (див. додаток Н 2).

Таким чином, між описаними вище явищами існує тісний негативний взаємозв'язок, який доводить вплив рівня розвитку залежності на виникнення кризи середнього віку.

Кореляційний аналіз такої дисгармонійної риси характеру, як низький рівень стресовитривалості, та глибини кризи дозволив нам зробити висновок про достатній негативний взаємозв'язок між даними психологічними явищами ($r=-0,33$; $p<0,01$), тобто чим нижчим є рівень стресовитривалості, тим глибшою є криза середнього віку. Залежність стресовитривалості від напрямку кризи середнього віку представлена в таблиці Н 3.1 (див. додаток Н 3).

Що стосується рівня вольової активності та її взаємозв'язку з глибиною кризи середнього віку, то можна сказати, що при збільшенні показника життєвої кризи знижується самоконтроль осіб середнього віку ($r=-0,32$; $p<0,05$). Такий стан речей доводить гіпотезу нашого дослідження про вплив на глибину кризи середнього віку такої дисгармонійної риси характеру, як низький рівень вольової активності.

Кореляційний аналіз самоактуалізованості та напрямку й рівня глибини кризи середнього віку дав можливість зробити висновок про негативний взаємозв'язок цих явищ, тобто чим більшою є задоволеність потребою у самовираженні (самоактуалізованість), тим більш поверхневою є глибина кризи середнього віку, що доводить наше припущення про вплив несамоактуалізованості на рівень глибини кризи осіб середнього віку. Залежність задоволеності основних потреб від напрямку кризи представлено в таблиці Н 4.1 (див. додаток Н 4).

Таким чином, виходячи з вище сказаного можна зробити висновок про те, що виникнення кризи середнього віку обумовлюється такими психологічними чинниками, як загострені внутрішньоособистісні протиріччя, а саме розходження між цілями молодості і досягнутими результатами, втрата сенсу буття, зміна цінностей, та дисгармонійні риси характеру особистості

(дезадаптованість, ригідність, залежність, тривожність, агресивність, низький рівень стресовитривалості, рефлексії та вольової активності, несамоактуалізованість).

2.4. Типи переживання переживання кризи особистості середнього віку

На основі вивчення глибини життєвої кризи досліджуваних середнього віку (37-45 років), змісту внутрішньоособистісних протиріч та рівня розвитку дисгармонійних рис характеру, що виступають психологічними чинниками її виникнення, нами були виокремлені типи переживання кризи середнього віку.

В зв'язку з великим обсягом кількісного та якісного аналізу результатів констатувального дослідження, які вивчалися у розділі 2.2, ці типи представлені нижче в узагальненому вигляді.

У нашому дисертаційному дослідженні був використаний кластерний аналіз, який мав на меті типологізацію вибірки для подальшої диференціації психокорекційної роботи з людьми, що переживають різні типи переживання життєвої кризи. Ми вивели типи життєвої кризи на основі трьох показників модифікованої методики визначення глибини життєвої кризи Л.В. Восковської - О.В. Ляшук [50] (кризових змістів у минулому, сьогоденні та майбутньому) та їх докладної характеристики прояву певних дисгармонійних рис. Зазначимо, що «наївну» кластеризацію можна здійснити без використання спеціального методу на основі припущення про те, що три рівні (поверхневий, середній, глибокий) кожного з трьох показників комбінуються між собою та утворюють кількість типів, яка дорівнює без повторної комбінації дев`яти значенням (три рівні на три показники). Але такий підхід не є продуктивним, тому що, по-перше, виявляє лише теоретично існуючі кластери, по-друге, виявляє забагато кластерів, по-третє, не є статистично обґрунтованим.

Зазначені три показники, згідно інструкції до обробки результатів даної методики, виражені у відсотках від максимального балу, тому не потребують додаткової стандартизації перед початком кластерного аналізу. Розділення

вибірки на кластери (типи) здійснюється за допомогою кластерного аналізу методом k-середніх. Визначення кількості кластерів реалізовано за допомогою двох методів: 1) візуального - на основі графіку зменшення внутрішньо групових сум квадратів кластерів (графік за інтерпретацією аналогічний до «кам'яного осипу» у факторному аналізі); 2) за допомогою критерію інформативності Т. Байєса.

На графіку внутрішньогрупових сум квадратів, що зображений на рисунку 2.7, ми бачимо, що внутрішньо групові суми квадратів значно зменшуються зі збільшенням кількості кластерів, а після 8 кластеру стабілізуються, тобто виділення більше 8 кластерів не є доцільним.

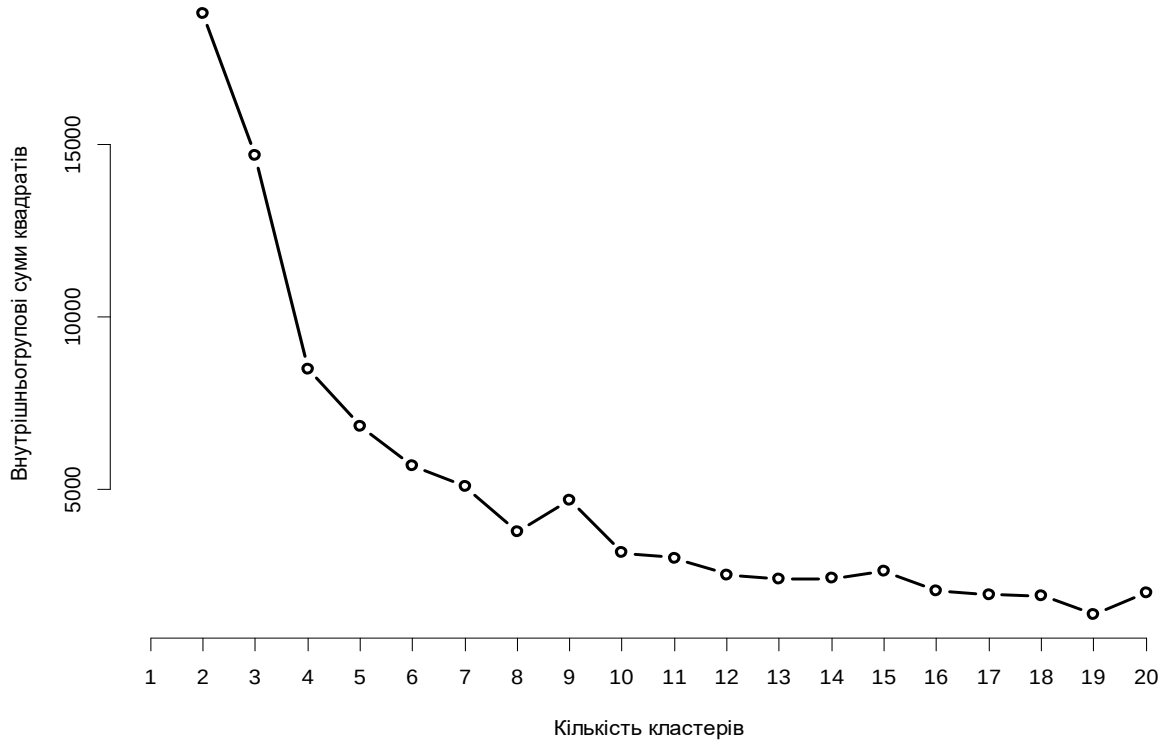


Рис.2.7. Графік зменшення внутрішньогрупових сум квадратів зі збільшенням кількості кластерів

Критерій інформативності Т. Байєса був розрахований для сферичної моделі кластерів різного об'єму. Кількість кластерів визначається такою, на якій критерій має максимально наближене до нуля значення. На графіку значень критерію інформативності Т. Байєса для кількості кластерів від 1 до 20, що зображений на рисунку 2.8, ми бачимо, що критерій має майже однакові

значення для 6, 7 та 8 кластерів, а надалі починає повільно зменшуватися. Відповідно до цього критерію, допустимо виділяти від 6 до 8 кластерів.

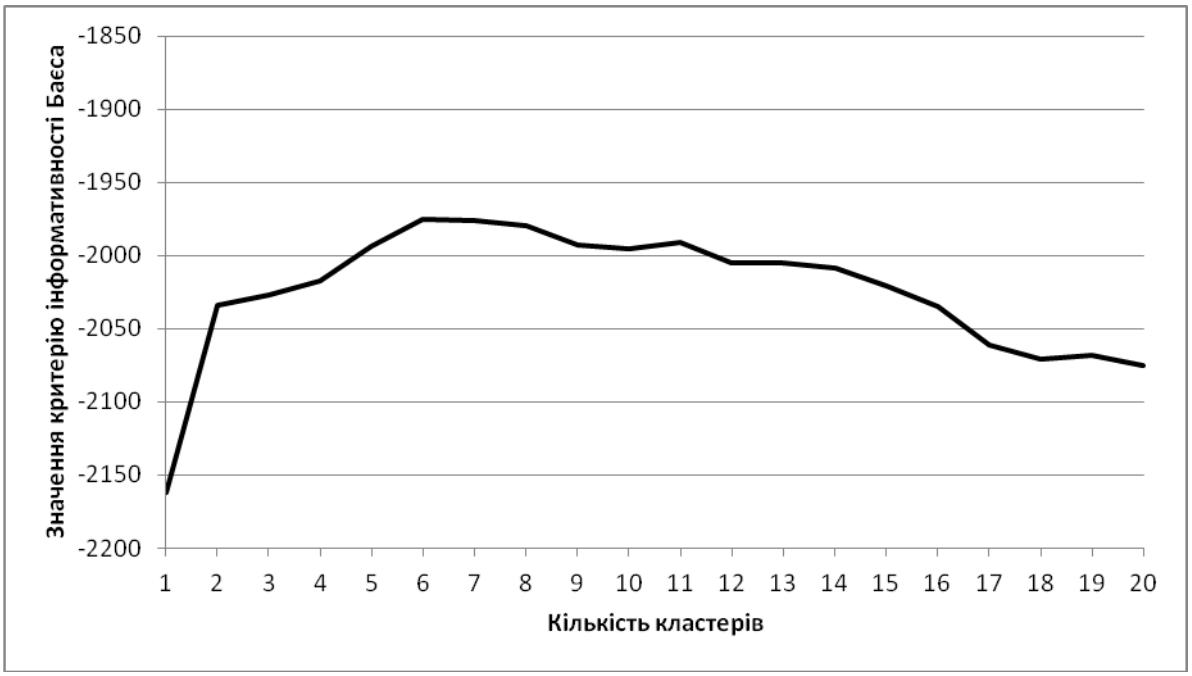


Рис. 2.8. Графік значень критерію інформативності Т. Байєса для кількості кластерів від 1 до 20

Таким чином, два критерії дали нам досить схожі результати: ми могли виділити від 6 до 8 кластерів. Щоб остаточно вирішити, яка кількість є оптимальною, ми виділили послідовно від 6 до 8 кластерів та прорахували кількість значущих розбіжностей (на рівні $p \leq 0{,}05$) за іншими показниками дослідження, які давав нам кожний з варіантів.

Було встановлено, що для 6 кластерів кількість значущих розбіжностей складає 60% від кількості всіх досліджуваних змінних, для 7 кластерів – 72%, для 8 кластерів – 63%. Таким чином, найбільш інформативним є виділення 7 кластерів.

Розглянемо характеристики цих кластерів за їх середнім значенням, що зображені на рисунку 2.9. Зазначимо, що нумерація кластерів є наслідком роботи автоматизованого алгоритму та не несе змістовного навантаження.

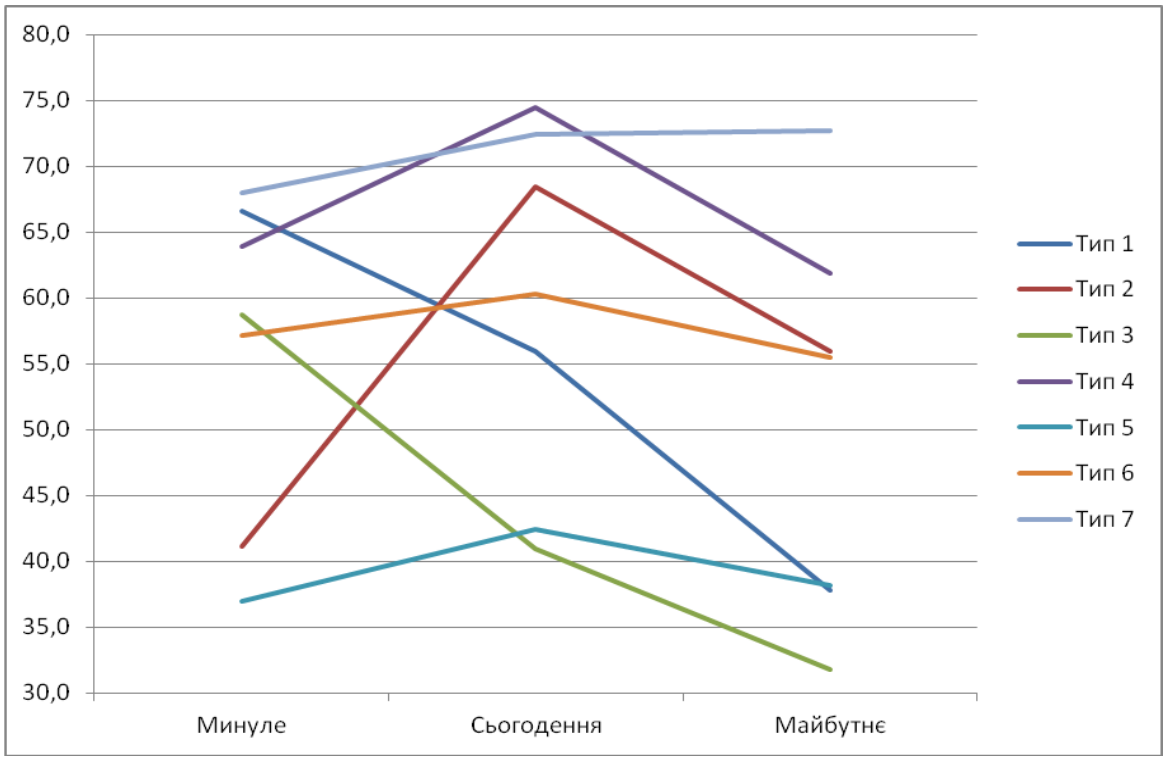


Рис. 2.9. Характеристики кластерів (типів) за рівнем негативних переживань

Слід зазначити, що кластери 1, 4 та 7 є схожими за наявністю негативних переживань у минулому. Кластер 1 – це люди, які переважно мають лише негативні переживання у минулому, у сьогоденні у них - середній рівень негативних переживань, у майбутньому - низький. Кластер 4 характеризується відносно високою часткою негативу у минулому та майбутньому, але найбільш негативні переживання у цих досліджуваних пов'язані з сьогоденнями. Кластер 7 характеризується найвищим негативом у минулому, високим - у сьогоденні, найбільшим за всіх - у майбутньому.

Кластери 3 та 6 є схожими за середнім рівнем негативних переживань у минулому. Кластер 3 представлений особами з середнім рівнем негативних переживань у минулому, низьким - у сьогоденні та дуже низьким рівнем негативу щодо майбутнього.

Кластер 6 – це нормативний кластер, всі його характеристики розташовані у межах 55 – 60%.

Кластери 2 та 5 характеризуються відносно низьким рівнем негативних переживань у майбутньому. Але представники кластеру 2 найбільш занепокоєні

сьогоденням та майбутнім на середньому рівні. Кластер 5 – це кластер низьких балів, це люди, яким негативні переживання щодо свого життя властиві найменше.

Отже, на основі аналізу результатів за методиками, що вивчають рівень розвитку кризи середнього віку, задоволеності потреб та дисгармонійні риси характеру досліджуваних, і використання методу кластерного аналізу нами були виокремлені 7 кластерів (типів) переживання особистістю кризи середнього віку. На рисунку 2.10 зображено гістограму з відсотковим співвідношенням різних типів переживання кризи середнього віку у вибірці дослідження.

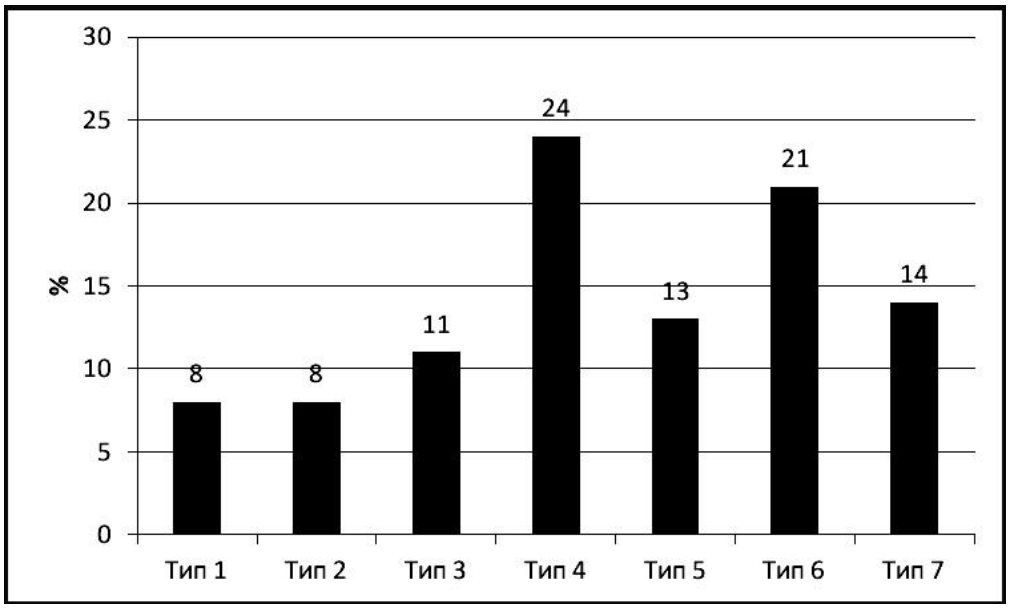


Рис.2.10. Розподіл типів переживання кризи середнього віку (у %)

Як видно з рисунку 2.10, найбільш чисельним є тип 4. Це люди з негативними переживаннями щодо всього життя та майбутнього. Другим за чисельністю є тип 6 – це нормативний кластер з середніми значеннями. Зазначимо, що така ситуація є досить незвичайною для результатів кластерного аналізу. Найбільшою зазвичай є кількість нормативного кластера, бо, за законом нормального розподілу, більшість осіб повинні мати середні та наближені до середніх значення. У нашому випадку найбільшу кількість має не нормативний кластер. Найменш розповсюдженими є тип 1 – особи з суто негативним минулим та не занепокоєні майбутнім, тип 2 – люди, які не мають

багато негативних переживань щодо минулого, але дуже занепокоєні сьогоденням. Такий стан відсоткового розподілу типів переживання кризи серед досліджуваних середнього віку знов підтверджує наше припущення про те, що на рівень глибини кризи середнього віку впливають загострені дисгармонійні риси характеру особистості, оскільки, як буде видно нижче, майже у всіх типах знаходяться особи, які мають загострені внутрішньоособистісні протиріччя та дисгармонійні риси характеру.В таблиці П 1.1 (див. додаток П) представлені взаємозв'язки між певним типом переживання кризи та психологічними чинниками виникнення кризи середнього віку (загостреними внутрішньоособистісними протиріччями, а саме розходженням між цілями молодості і досягнутими результатами, втратою сенсу буття, зміною цінностей, та дисгармонійними рисами характеру особистості).

Як видно з порівняльної таблиці П 1.1 (див. додаток П), розподіл вибірки за типами відбувся за аналізом змісту внутрішньоособистісних протиріч та дисгармонійних рис характеру особистості досліджуваних середнього віку. Більш детальний опис кожного типу подається нижче. Слід зазначити, що в таблиці П 1.1 (див. додаток П) ми бачимо повторення шкали «Визнання». Ці дві шкали належать до різних методик, які ми використовували для проведення констатувального експерименту, а саме: методики діагностики ступеню задоволеності основних потреб В.В. Скворцова [151] і анкета задоволеності своїми життєвими цінностями (за основу взято методику ціннісних орієнтацій Рокіча [151]).

В таблиці 2.7 представлене відсоткове та абсолютне кількісне розподілення глибини кризи за виокремленими нами типами.

Як видно з таблиці 2.7, найчисельнішими за глибоким рівнем кризи середнього віку виявляються 1 та 4 типи – 42% та 22%; за середнім рівнем також 1 тип – 93%; а за поверхневим рівнем 6 тип переживання кризи середнього віку – 82% досліджуваних, що пов'язано, на нашу думку, з

психологічними чинниками, а саме загостреними внутрішньоособистісними протиріччями та дисгармонійними рисами характеру особистості.

Таблиця 2.7

Рівні глибини кризи середнього віку за типами її переживання (у %)

N=90

Рівні глибини кризи	Типи переживання кризи середнього віку													
	1		2		3		4		5		6		7	
	Ак.	%	Ак.	%	Ак.	%	Ак.	%	Ак.	%	Ак.	%	Ак.	%
Поверхневий	2	7	0	0	2	10	0	0	0	0	16	83	0	0
Середній	19	94	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	1	3
Глибокий	25	42	4	7	10	15	13	22	4	7	0	0	4	7

Отже, на основі аналізу результатів таблиць П 1.1 (див. додаток П 1) та 2.7, нами була зроблена характеристика кожного типу переживання кризи середнього віку, яка представлена нижче.

Тип 1 – «агресивний». Таким типом характеризуються люди, які переживають кризу на глибокому та середньому рівнях, що означає їх непродуктивне ставлення до переживання кризи середнього віку. Це люди, які проявляють високий рівень негативних переживань, що стосуються переважно минулого, середній рівень переживань щодо сьогодення та низький – щодо майбутнього. Можна припустити, що це особи, які пережили значний стрес чи злидні у минулому, мають досвід його подолання, але, на нашу думку, не завжди продуктивний, що впливає на їх ставлення до теперішніх подій, виникнення страху перед життєвими труднощами, проте все ж таки сподівання на щастя у майбутньому. Вони наполегливі, в них актуалізовані потреби у визнанні та самовираженні, потреба гарного соціального становища не є для них дуже актуальною, але незважаючи на це, такі люди є тривожними, фрустрованими, що є причиною високого рівня агресивності. Незважаючи на віру у краще майбутнє, вони вважають, що зможуть його досягнути тільки

шляхом постійної боротьби зі складними обставинами, людьми та перепонами на їх життєвому шляху, ультимативним спілкуванням з іншими, занадто великою вимогливістю до них. Саме тому вони постійно знаходяться в напруженні, що підтверджує їх залежність від ситуації та низький рівень загальної соціально-психологічної адаптації, неприйняття себе та інших, відсутність емоційного комфорту та інтернальності. Цим людям притаманна задоволеність цінностями мудрості, цікавої роботи, любові, забезпеченого життя, дружби, свободи, щасливого сімейного життя, щастя інших, але їм не вистачає задоволеності цінністю впевненості (вони невпевнені, що зможуть подолати всі труднощі, саме тому стають агресивними). Узагальнено, про таких людей можна сказати, що вони «програли битву» у минулому, але «продовжують війну» у сьогоденні. Вони досягли бажаного соціального становища і це дає їм можливість бачити майбутнє без негативу, навчилися цінувати найважливіше у житті, але залишилися агресивними, напруженими та все ще потребують визнання та прагнуть самовираження.

Тип 2 – «тривожний». Таким типом характеризуються люди, які переживають кризу на глибокому рівні, що означає їх непродуктивне ставлення до переживання кризи середнього віку. Представники цього типу занепокоєні сьогоденням та майбутнім (на середньому рівні), хоча їх минуле не характеризується значним негативом. Їх поведінка обумовлюється потребами досягнення бажаного соціального становища та самовираження, при тому що потреби у покращенні матеріального стану та визнанні для них вже не актуальні. Вони фрустровані, але не мають яскравих проявів агресії, проявляючи високий рівень тривожності при зіткненні з реальними та уявними труднощами. Такий стан речей, високий рівень тривожності, невпевненості в собі, відсутність наполегливості на цьому тлі та залежності від обставин й інших, негативно впливає на соціально-психологічну адаптацію цих людей: загальний її рівень нижче за всіх, вони не схильні приймати інших, не відчувають емоційного комфорту, недостатньо інтернальні. У своєму житті вони задоволені цінностями забезпеченості, друзів, щастя інших, але не

задоволені мудрістю, любов'ю, свободою та впевненістю. Узагальнено можна сказати, що це люди, які «б'ються об стіну» сьогодення, але не можуть її здолати, тому непокояться, дезорієнтуються, схильні звинувачувати у невдачах інших.

Тип 3 – «наполегливий». Даний тип представлений особами, які переживають кризу на середньому рівні: з середнім рівнем негативних переживань щодо минулого, низьким – щодо сьогодення та майбутнього. В них нема занадто актуалізованих потреб чи повністю задоволених потреб, вони не мають негараздів у психічних станах, гарно адаптовані, наполегливі, у процесі життя досягли задоволеності цінностей цікавої роботи, любові, друзів, визнання, сімейного життя, щастя інших та впевненості. Але труднощі та стресові ситуації, які були у минулому, продовжують впливати на сьогодення та майбутнє через намагання постійно досягати своєї мети будь-якою ціною. Такі люди досить часто характеризуються трудоголізмом, енергійністю, активністю, перфекціонізмом, а значить, невмінням вчасно зупинитися, дати собі та іншим відпочити, насолодитися життям, зрозуміти, у чому його сенс. Такі особливості поведінки призводять до перевтоми, психологічного та фізичного виснаження, відчуття несвободи та депресивності, тобто негативних проявів кризи.

Тип 4 – «фрустрований» – характеризує людей, які переживають кризу на глибокому рівні, що означає їх непродуктивне ставлення до переживання кризи середнього віку: високим рівнем розвитку негативу щодо минулого й майбутнього та найбільш негативними переживаннями сьогодення. Такий стан речей, пов'язаний, на нашу думку, з яскраво вираженими внутрішньоособистісними протиріччями, нереалізованістю цінностей мудрості, цікавій роботі, любові, забезпеченому житті, визнанні, щасливому сімейному житті, щасті інших, впевненості тощо, що говорить про високий рівень фрустрованості та сприяє виникненню тривожності та агресивності. Такі люди намагаються вирішити свої проблеми шляхом самовираження, екстернальності, тобто зняття з себе відповідальності, переорієнтування власної уваги на

зовнішні атрибути життя, але низький рівень вольової активності, очікування від інших допомоги та розуміння, агресивне ставлення до інших призводять до переживання негативних проявів кризи середнього віку.

Тип 5 – «конформний». Люди такого типу переживають кризу на глибокому рівні, що пов'язано, на нашу думку, з наявністю внутрішньоособистісних протиріч, незадоволеністю більшістю власних потреб у дружбі, свободі, сімейному житті, щасті інших, окрім потреби у підвищенні матеріального стану, безпеці та визнанні, високим рівнем внутрішньої агресивності, тривожності, фрустрованості, а також низьким рівнем адаптації і самоприйняття. Такі люди за рахунок своєї невпевненості у собі, екстернальності, відсутності наполегливості неспроможні самостійно вирішувати власні проблеми, тому керуються у своєму житті чужими думками, підкоряються загальній думці, не проявляючи власні інтереси, тобто характеризуються конформною поведінкою, яка призводить до незадоволення власним життям та відчуття несвободи, аутоагресії, депресивності та тривожності у ситуаціях складного життєвого вибору.

Тип 6 – «нормативний» характеризує людей, які переживають кризу середнього віку на поверхневому рівні, що означає їх продуктивне ставлення до її переживання. У цих людей актуалізована потреба у безпеці, а потреба у визнанні проявляється не сильно, вони задоволені своєю свободою, але не задоволені цікавою роботою та забезпеченим життям. Такі люди характеризуються низьким рівнем розвитку більшості дисгармонійних рис: мають знижену агресивність та тривожність, середній рівень фрустрованості, адаптованості та інтернальності, схильність до прийняття інших тощо. Як можна бачити, характеристики цього типу не є якимись незвичайними. Це середні, типові люди, які турбуються про власну безпеку, можуть виявляти прагнення до влади, але насправді доброзичливі, бажають працювати на більш цікавій роботі та більше заробляти, незадоволення власних потреб сприймають адекватно, як особливості та труднощі життєвого шляху будь-якої людини, які необхідно терпляче та поступово долати. Духовна криза у таких людей не є

вищою за норму, але й не має занижених показників, що вказує на позитивний вплив відсутності більшості внутрішньоособистісних протиріч та дисгармонійних рис особистості на її протікання.

Тип 7 – «контролюючий» – характеризує людей, які переживають кризу на глибокому рівні, що означає їх непродуктивне ставлення до неї: високий негатив у минулому, сьогоденні та майбутньому. Ці люди стурбовані своєю безпекою та визнанням, але соціальне становище та самовираження для них не є актуальними потребами, вони задоволені мудрістю, дружбою, свободою, але не задоволені любов'ю та забезпеченим життям. Вони мають низький рівень тривожності, фрустрованості та агресивності, достатній рівень наполегливості та адаптованості. Вірогідно, це люди, які переживали кризу, продовжують її переживати та вважають, що духовна криза буде в них й в майбутньому, тому вони є загартованими своїм життям. Вони мають багато внутрішньоособистісних протиріч, але контролюють себе, бо без цього духовна криза здолає їх. Такі люди досягли в цьому самоконтролі значних успіхів, тому не відчувають значної фрустрованості, агресивності чи тривожності, але таким чином вони жертвують можливістю ризикнути в певній ситуації, щоб подолати свої труднощі, обирають негативну стабільність, ригідність, а не гнучкість, віру в себе та в найкраще майбутнє, творчий підхід до вирішення проблем. Такі люди ніколи не зможуть вийти за межі своїх можливостей, бо вони застрягли у безкінечному контролюванні тяжкого сьогодення та власній ригідності.

Слід зазначити, що отримані розбіжності типів переживання кризи середнього віку виявилися дуже інформативними (див. додатки Р 1 – Р 8).

Таким чином, на основі отриманих нами даних можна зробити висновок, що тільки представники шостого типу мають нормативні показники щодо наявності внутрішньоособистісних протиріч та дисгармонійних рис характеру і переживають кризу середнього віку на поверхневому рівні, що означає їх продуктивне ставлення до неї. Решта досліджуваних мають високий рівень прояву внутрішньоособистісних протиріч та тих чи інших дисгармонійних рис характеру, який призводить до переживання кризи

середнього віку на середньому та глибокому рівнях з яскраво вираженими негативними проявами, що вимагає розробки та апробації психокорекційних засобів їх усунення.

Отже, теоретичний аналіз психологічної літератури та результати констатувального експерименту довели припущення нашого дослідження про те, що виникнення кризи середнього віку обумовлюється соціальними (актуалізованими та загостреними протиріччями, в основі яких лежать реальні ситуації, що об`єктивно не залежать від особистості та пов'язані зі станом її здоров'я, сім'ї, роботи) і психологічними (загостреними внутрішньоособистісними протиріччями, а саме розходженням між цілями молодості і досягнутими результатами, втратою сенсу буття, зміною цінностей, та певними рисами характеру особистості) чинниками. А значить, корекція негативних проявів кризи середнього віку та формування продуктивного ставлення до неї можливі шляхом усунення або зменшення рівня розвитку найбільш значущих дисгармонійних рис характеру особистості засобами активного соціально-психологічного навчання та індивідуального консультування, що вимагає експериментального підтвердження.

Висновки до другого розділу

1. Дослідження життєвих криз особистості в психології складається переважно з вивчення та аналізу їх психологічної симтоматики, системних закономірностей (причин, особливостей проживання, умов і ресурсів), ґендерно-вікових й особистісних особливостей подолання життєвих криз, психологічних чинників екзистенціальної фрустрації особистості за допомогою методів тестування та опитування, тобто вибір діагностичних методик для вивчення даної проблеми залежить від мети, завдань дослідження та розуміння феномену життєвої кризи.

2. Вивчення негативних проявів кризи середнього віку і визначення психологічних чинників (внутрішньоособистісних протиріч та дисгармонійних

рис), які впливають на їх виникнення, відбувається за допомогою комплексу діагностичних методик: модифікованої методики визначення глибини життєвої кризи Л.В. Восковської і О.В. Ляшук [50], анкети задоволеності своїми життєвими цінностями, методики самооцінки психічних станів Г. Айзенка [151], методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда [158], методики діагностики рефлексивності А.В. Карпова і В.В. Пономарьової [86], скороченого опитувальника уявлення про себе У. Стефансона [151], методики визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т.Х. Холмса і Р.Х. Раге [151], дослідження наполегливості Т.І. Пашукової [134], методики діагностики ступеня задоволеності основних потреб В.В. Скворцова [151].

3. Криза середнього віку має три рівні глибини: поверхневий, середній та глибокий, які виокремлюються за такими критеріями, як рівень задоволеності життям, рівень усвідомленості та прийняття складної життєвої ситуації, наявність конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації та особливості емоційної сфери та психосоматичної симптоматики. При цьому поверхневий рівень кризи середнього віку характеризується переважно позитивними, а середній та глибокий - негативними проявами.

4. Переважна більшість осіб середнього віку (60%) переживають кризу на глибокому рівні, який характеризується низьким рівнем задоволеності життям та усвідомленості й прийняття складної життєвої ситуації, відсутністю конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації та негативними проявами емоційної сфери та психосоматичної симптоматики. На середньому рівні кризу середнього віку переживають 30% досліджуваних. Цей рівень супроводжується середньою задоволеністю життям та усвідомленістю й прийняттям складної життєвої ситуації, відсутністю конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації, негативними проявами емоційної сфери та психосоматичної симптоматики. Лише 10% осіб середнього віку переживають кризу на поверхневому рівні, що свідчить про те, що для переважної більшості осіб даний період життя є важким в зв’язку з підведенням підсумків, порівнянням

цілей минулого з реаліями теперішнього, усвідомленням неможливості щось змінити та обмеженістю власних сил.

5. Особи середнього віку характеризуються середнім рівнем вираженості загострення внутрішньоособистісних протиріч, тобто наявністю у цьому віці розходження між цілями молодості і досягнутими результатами, втратою сенсу буття, зміною цінностей, середніми показниками таких рис особистості, як фрустрація, тривожність, ригідність, агресивність, соціально-психологічна адаптація, рефлексивність, незалежність, стресостійкість, низьким рівнем розвитку вольової активності та самоактуалізації, що свідчить про непродуктивне ставлення до кризи середнього віку, яке представлене переважно негативними проявами (низьким та середнім рівнем задоволеності життям, усвідомленості та прийняття складної життєвої ситуації, відсутністю конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації, негативними проявами емоційної сфери та психосоматичної симптоматики).

6. Значення кореляційного зв'язку вказує на те, що рівень глибини та характер напрямку кризи середнього віку тісно пов'язаний з загостренням внутрішньоособистісних протиріч та дисгармонійними рисами характеру. Це дає підстави стверджувати, що виникнення кризи середнього віку обумовлюється такими психологічними чинниками, як загострені внутрішньоособистісні протиріччя, а саме розходження між цілями молодості і досягнутими результатами, втрата сенсу буття, зміна цінностей, та дисгармонійні риси характеру особистості (дезадаптованість, ригідність, залежність, тривожність, агресивність, низький рівень стресовитривалості, рефлексії та вольової активності, несамоактуалізованість).

7. На основі вивчення глибини життєвої кризи досліджуваних середнього віку (37-45 років), змісту внутрішньоособистісних протиріч та рівня розвитку дисгармонійних рис характеру, що виступають психологічними чинниками її виникнення, можливо виокремити такі типи переживання кризи середнього віку, як агресивний, тривожний, наполегливий, фрустрований, конформний, нормативний та контролюючий. Тільки представники

нормативного типу мають нормативні показники щодо наявності внутрішньоособистісних протиріч та дисгармонійних рис характеру і переживають кризу середнього віку на поверхневому рівні, що означає їх продуктивне ставлення до неї. Решта досліджуваних мають високий рівень прояву внутрішньоособистісних протиріч та тих чи інших дисгармонійних рис характеру, який призводить до переживання кризи середнього віку на середньому та глибокому рівнях з яскраво вираженими негативними проявами, що вимагає розробки та апробації психокорекційних засобів їх зменшення чи усунення.

Зміст другого розділу відображено у таких публікаціях автора:

1. Лясковська І.Л. Психологічні особливості прояву кризи середнього віку / І.Л. Лясковська // Зб. наук. праць звітно-наукової конф. викладачів університету за 2011 р. Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України. НПУ ім. М.П. Драгоманова. Ч. 2 – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. – 2012. – С. 7 – 8.

2. Лясковська І.Л. Вплив несамоактуалізованості особистості на кризу середнього віку / І.Л. Лясковська // Зб. матеріалів XV Всеукраїнської науково-практичної конф. Асоціація навчальних закладів України приватної форми власності. Т. 2. – К. : Вид-во Європейського університету. – 2012. – С. 89 – 92.

3. Лясковська І.Л. Психологічні особливості типів переживання кризи середнього віку / І.Л. Лясковська // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Сер. 12. Психологічні науки. Вип. 41 (65). - К. : [б. в.] – 2013. – С. 120 – 129.

4. Лясковська І.Л. Вплив дисгармонійних рис характеру особистості на кризу середнього віку / І.Л. Лясковська // Ін – т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Том VI. Психологія обдарованості.– Київ, 2013.– Вип. 9. – Житомир: вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – С. 260 – 269.

5. Лясковська І.Л. Подолання негативних проявів кризи середнього віку / І.Л. Лясковська // Зб. наук. Пр. звітно-наукової конф. Викладачів НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – С. 311 – 313.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ ПРОЯВІВ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

У розділі представлено теоретичні засади побудови формувального експерименту, змістові та процесуальні основи психологічної корекції негативних проявів кризи середнього віку та формування продуктивного ставлення до неї шляхом усунення або зменшення рівня розвитку найбільш значущих дисгармонійних рис особистості засобами активного соціально-психологічного навчання та індивідуального консультування, аналізуються кількісні та якісні результати психологічної корекції негативних проявів кризи середнього віку, доводиться та обгрунтовується її ефективність.

3.1. Змістові та процесуальні основи психологічної корекції негативних проявів кризи особистості середнього віку

На основі теоретичного аналізу та результатів констатувального експерименту нами був зроблений висновок про те, що більшість досліджуваних (60%) переживають кризу середнього віку на глибокому рівні, що вказує на гостру необхідність розробки комплексної програми психологічної корекції негативних проявів даної кризи. Виходячи з доведеної нами у констатувальному експерименті першої частини гіпотези дисертаційного дослідження, нами було висунуте припущення про те, що корекція негативних проявів кризи особистості середнього віку та формування продуктивного ставлення до неї можлива шляхом усунення або зменшення рівня розвитку найбільш значущих дисгармонійних рис особистості засобами активного соціально-психологічного навчання та індивідуального консультування.

Дане припущення доводилося нами за допомогою формувального експерименту впродовж 2012-2013 років на базі тренінгового центру

«Квадратний апельсин», м. Мінськ, республіка Білорусь та Святошинського у м. Києві районного центру соціальних служб для сім`ї, дітей та молоді. Для експерименту були сформовані контрольна та експериментальна групи загальною кількістю 90 досліджувальних 37-40 років (45 осіб – експериментальна, 45 осіб – контрольна групи). Статистично значущої різниці між вибірками виявлено не було, тому можна вважати, що первинний психологічний стан досліджуваних в обох вибірках є схожим.

В основі формувального експерименту лежали теоретичні та практичні положення про активні методи навчання у психокорекції (Ю.І. Ємельянов [68], М.М. Забродський [73], Л.А. Петровська [140], Л.Г. Терлецькі [172], Н.Ю. Хрящева [195], Т.С. Яценко [214]), надання психологічної допомоги особистості, що знаходиться в критичній життєвій ситуації (О.Ф. Бондаренко [26], Є.О. Варбан [37], А.О. Вовк [46], Б.Д. Карвасарський [84], В.Г. Ромек [160], Т.М. Титаренко [175])) та можливість формування певних рис характеру та якостей особистості за короткий проміжок часу методами активного соціально-психологічного навчання (Н.Р. Бітянова [22], Л.І. Вассерман [38], М.М. Володін [138], А. Маслоу [120], Ф. Перлз [139], Б. Рідлер [156], В.А. Роменець [161], І.В. Шевцова [199], Е. Шостром [203]).

Формувальний експеримент складався з трьох етапів:

1. На першому етапі було зроблено перший контрольний зріз експериментальної та контрольної груп досліджуваних за діагностичними методиками, які використовувалися в розділі 2 з метою вивчення психологічних чинників виникнення кризи середнього віку та їх впливу на негативні прояви даної кризи.

2. На другому етапі нашого формувального експерименту особам з експериментальної групи було запропоновано психокорекційну систему з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку.

3. На третьому етапі нашого формувального експерименту через три місяці після застосування психокорекційної системи з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку з досліджуваними

експериментальної та контрольної груп був знову зроблений другий контрольний зріз за результатами діагностичних методик, які використовувалися в розділі 2, та порівняно результати з першим контрольним зрізом.

Як вже зазначалося у розділі 1.4, на сьогоднішній день існує достатня кількість психокорекційних форм та методів роботи для психологічної допомоги впродовж переживання життєвої кризи, але, на нашу думку, кризу середнього віку можливо долати, не тільки коригуючи безпосередньо її негативні прояви, а й усуваючи її психологічні чинники, що, на наш погляд, більш ефективніше (усуваючи причину даної вікової кризи, ми попереджаємо переживання наступної вікової кризи на середньому або глибокому рівнях). Окрім цього, ефективне подолання кризи середнього віку можливе шляхом комплексного підходу до неї.

Саме тому нами була розроблена модель психологічної корекції негативних проявів кризи середнього віку, яка базувалася на тому, що виникнення кризи середнього віку обумовлюється як соціальними, так і психологічними чинниками, зокрема, дисгармонійними рисами характеру особистості. При впливові психокорекційної системи з усунення негативних проявів кризи середнього віку на дисгармонійні риси характеру (дезадаптованість, ригідність, залежність, тривожність, агресивність, низький рівень стресовитривалості, рефлексії та вольової активності, несамоактуалізованість), як психологічний чинник виникнення даної кризи, відбуваються зміни у типові ставлення до кризи (від непродуктивного до продуктивного), рівні глибини її переживання (від глибокого до поверхневого), а значить, характеру її проявів (від негативних до позитивних). Слід зазначити, що розроблена нами психокорекційна система з усунення негативних проявів кризи середнього віку складалася з двох основних форм роботи, зокрема, активного соціально-психологічного навчання та індивудуального консультування, а також додаткових: клубу зустрічей для осіб, які переживають

кризу середнього віку, та надання психологічних рекомендацій таким людям (див. рис. 3.1).

Отже, для психологічної корекції негативних проявів кризи середнього віку нами було обрано метод активного соціально-психологічного навчання. Вже до п'ятидесятих років минулого століття стало ясно, що спеціально організований тренінг є однією з найбільш зручних, конструктивних, швидко діючих форм психологічної роботи з групами. Саме тренінг дозволяє серед інших психологічних методів реалізувати необхідні психологічні умови розвитку особистісної самосвідомості людей і актуалізації їх ресурсів, змінити їх поведінку і ставлення до світу та інших людей. У тренінгу створюється можливість негайного співвіднесення отриманої інформації і діяльності, емоційного проживання нових моделей поведінки і пов'язаних з ними результатів, що забезпечується дією каналів зворотнього зв'язку. Також психологічний тренінг дозволяє працювати з особистістю, зачіпаючи глибинні внутрішні структури, які важко піддаються корекції іншими методами. Соціально-психологічний тренінг не просто дозволяє виробити і проаналізувати новий досвід, він орієнтує людину на відчуття себе, свого "Я", дає можливість доторкнутися і частково усвідомити в собі те, що зазвичай заховане, і нишком нав'язує свої рішення [118].

Для доведення припущення нашого дослідження нами був розроблений соціально-психологічний тренінг «Подолання кризи середнього віку», спрямований на корекцію негативних проявів кризи середнього віку через зменшення вираженості або усунення дисгармонійних рис характеру особистості. Завданнями тренінгу було:

- формування навичок швидкого та ефективного пристосування до ситуацій, що змінюються;
- подолання інфантилізму, набуття відповідального ставлення до власного життя та активної позиції;
- розвиток гнучкості у самоставленні, стосунках, розумінні складних життєвих ситуацій та можливостях їх подолання;

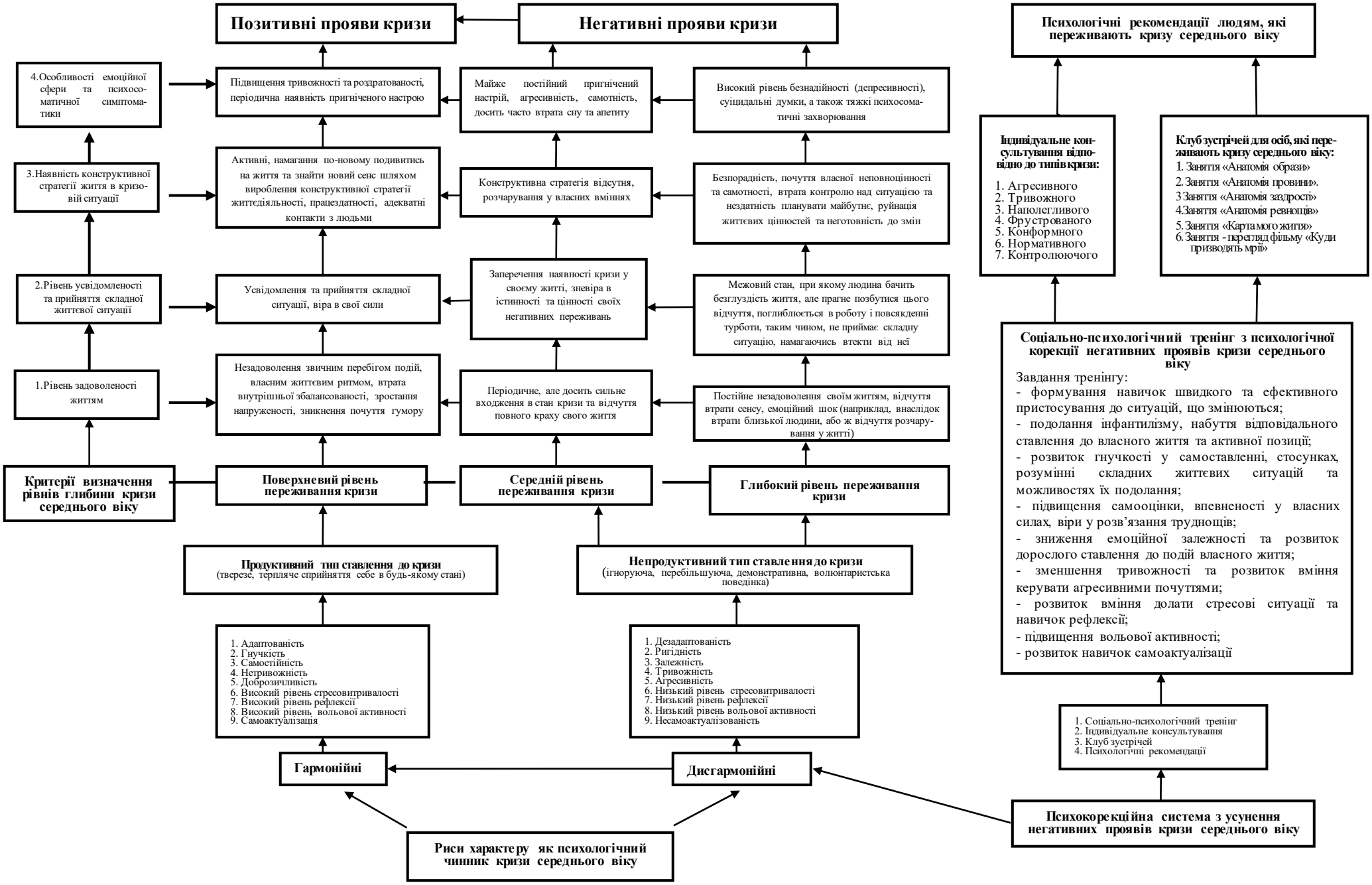


Рис. 3.1. Модель психологічної корекції негативних проявів кризи особистості середнього віку

- підвищення самооцінки, впевненості у власних силах, віри у розв’язання труднощів;
- зниження емоційної залежності та розвиток дорослого ставлення до подій власного життя;
- зменшення тривожності та розвиток вміння керувати агресивними почуттями;
- розвиток вміння долати стресові ситуації та навичок рефлексії;
- підвищення вольової активності;
- розвиток навичок самоактуалізації.

Унікальність розробленого нами тренінгу полягала в тому, що він створювався саме для осіб середнього віку, які переживають життєву кризу, що була спричинена внутрішньоособистісними протиріччями та дисгармонійними рисами характеру особистості (дезадаптованістю, ригідністю, залежністю, тривожністю, агресивністю, низьким рівнем стресовитривалості, рефлексії та вольової активності, несамоактуалізованістю) та складався з 9 щотижневих занять по 2-2,5 години (22 години). Кожне заняття містило в собі авторські або запозичені з інших джерел вправи (Н.Р. Бітянова [22], Л.І. Вассерман [38], М.М. Володін [138], А. Маслоу [120], Б. Рідлер [156], В.А. Роменець [161], І.В. Шевцова [199] тощо [171], [179], [203]), присвячені подоланню або зменшенню загостреного прояву однієї або двох вище зазначених дисгармонійних рис характеру. Як видно з завдань розробленого нами тренінгу, психокорекційна робота також була спрямована на зменшення інфантилізму, який тісно пов’язаний, на нашу думку, з залежністю та низьким рівнем вольової активності, а також невпевненості в собі, з якої випливає висока тривожність та низька стресовитривалість.

Даний соціально-психологічний тренінг базувався на декількох принципово важливих моментах:

1. Активна позиція учасників тренінгу - передбачає таку діяльність, в якій людина виступає активним суб'єктом, а не пасивним виконавцем ззовні приписаних функцій і ролей. Використання цього

принципу дозволяє здійснювати розвиток компетентності шляхом створення умов для самовдосконалення засобів організації комунікативної взаємодії. При цьому діагностика перетворюється на самодіагностику, корекція - у самокорекцію тощо.

2. Перетворення групи в своєрідне «об'ємне дзеркало» або, «систему дзеркал», у яких кожен учасник міг би побачити себе очами інших людей. Тому важливими правилами виступають - обговорення подій лише в межах тренінгу («тут і тепер») і персоніфікація висловлювань («Я вважаю...» тощо).

3. Навмисний міжособистісний зворотній зв'язок. Під зворотнім зв'язком тут слід розуміти коротке, аргументоване і конструктивне висловлювання кожним членом групи своїх міркувань про сенс, способи вирішення різних проблем, власний стиль діяльності та спілкування, про порівняльну ефективність тих чи інших способів поведінки в спеціально змодельованих ситуаціях, про успішність виконання поставлених на заняттях завдань. Саме завдяки активному використанню зворотнього зв'язку учасники тренінгу отримують унікальну можливість дізнатися, як сприймаються очима інших людей їх манера спілкування, стиль індивідуальної бесіди, міркування, думки, ті чи інші індивідуальні поведінкові реакції. Кожний учасник тренінгу оцінюється не абстрактно, а стосовно його поведінки в проблемних ситуаціях, які моделюють його стиль взаємодії з отоуючим середовищем [140].

Соціально-психологічний тренінг мав три основні етапи становлення працюючої групи: входження (передтреніг) - перебудову - власне тренінг. Етап входження характеризується тим, що учасники в незвичайній ситуації тренінгу намагаються знайти опору «зовні», або у психолога, або у соціально загальноприйнятій конвенції спілкування, або у власному колишньому досвіді особистого спілкування. Напруження, яке виникає, коригується як псевдозгуртованістю, так і обробкою стереотипних сценаріїв поведінки та спілкування у групі. Але розбіжність

очікувань з приводу ситуації і манери спілкування психолога, а також вичерпання звичних моделей спілкування призводять до своєрідної зупинки. Етап перебудови - стадія останніх спроб учасників змусити психолога відповідати їх очікуванням і внутрішній психологічній перебудові, нерідко супроводжується болісними і негативними переживаннями під час усвідомлення своєї манери спілкування. Після цього складного, але благотворного для занять «емоційного вибуху» починається етап власне тренінгу. Учасники починають експериментувати і ризикувати в атмосфері безпеки, яку вони самі ж і створили. На цій фазі група характеризується меншою залежністю від психолога і збільшенням довіри до себе та інших, різким зростанням інтересу до занять [195].

Структура цього тренінгу представлена в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Програма соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на корекцію негативних проявів кризи середнього віку

№ і назва заняття	Мета заняття та види роботи	Обладнання	Орієнтовна тривалість, хв.
I.	Знайомство членів групи, налагодження первинного емоційного контакту, прийняття правил роботи у групі, тренування впевненості в собі, зниження рівня	Робочі зошити, бейджі з іменами учасників, фліп-чарт, маркери, олівці, ручки, папір формату А4.	120

	тривожності.		
1)	Вступне слово тренера. Міні-лекція на тему «Що означає впевненість в собі, висока самооцінка і що таке тривожність». Прийняття правил роботи у групі.		15
2)	Виконання вправ заняття: 1. «Знайомство». 2. «Тренування впевненості в собі». 3. «Я».		15 30 30
3)	Рефлексування своїх почуттів, шерінг.		25
4)	Домашні завдання		5
II.	Навчити учасників тренінгу захищати свої особистісні межі з повагою до себе та інших.	Робочі зошити, бейджі з іменами учасників тренінгу, фліп-чарт, маркери, олівці, ручки, папір формату A_4.	120
1)	Міні-лекція на тему: «Особистісні межі, що це таке».		15
2)	Виконання вправ заняття: 1. «Ні!!!». 2. «Ні!!!» (продовження).		35 40
3)	Рефлексування своїх почуттів, шерінг.		25
4)	Домашні завдання		5
III.	Навчити учасників групи відстежувати свої агресивні	Робочі зошити, бейджі з іменами учасників	120

	почуття і керувати ними.	тренінгу, фліп-чарт, маркери, олівці, ручки, папір формату А4, музика.	
1)	Міні-лекція на тему: «Що таке агресія, як вона формується, накопичується і як можна нею керувати».		15
2)	Виконання вправ заняття: 1. «Погана компанія». 2. «Тумба-Юмба». 3. «Безпечне проживання злості».	Таблички з назвами ролей, сценарій для кожної дійової особи. Невеличкі покривала, з яких буде зроблено скаточки.	30 15 30
3)	Рефлексування своїх почуттів, шерінг.		25
4)	Домашні завдання		5
IV.	Ознайомити учасників тренінгу з прийомами розвитку творчого і позитивного мислення, що сприяють розвитку гнучкості особистості.	Робочі зошити, бейджі з іменами учасників тренінгу, фліп-чарт, маркери, олівці, ручки, папір формату А4, музика.	220
1)	Міні-лекція на тему: «Що таке творче мислення, яким чином воно сприяє розвитку гнучкості особистості.»		10
2)	Виконання вправ заняття:		

	1.«Релаксація». 2. «Шість капелюхів мислення».	Кілька наборів з шістьох капелюхів різного кольору (білого, червоного, чорного, жовтого, зеленого, синього). Кілька ноутбуків (по домовленості з учасниками) з відкритими в інтернеті заготовленими статтями.	10 180
3)	Рефлексування своїх почуттів, шерінг.		15
4)	Домашні завдання.		5
V.	Пробудження рефлексії у учасників тренінгу, розвиток вміння знаходити в повсякденному житті загальні закономірності.	Робочі зошити, бейджі з іменами учасників тренінгу, фліп-чарт, маркери, олівці, ручки, папір формату А4, музика.	90
1)	Міні-лекція на тему: «Що таке рефлексія».		15
2)	Виконання вправ заняття: 1. «Твір із заданим закінченням».	Надруковані на окремих листках паперу закінчення творів.	45

3)	Рефлексування своїх почуттів, шерінг.		30
VI.	Допомогти учасникам більш глибоко відчути і пережити ситуацію залежності, глибше усвідомити конкретні аспекти своєї емоційної залежності, спроба пошуку шляхів подолання своєї емоційної залежності.	Робочі зошити, беджі з іменами учасників тренінгу, фліп-чарт, маркери, олівці, ручки, папір формату А4.	90
1)	Міні-лекція на тему: «Що таке емоційна залежність».		15
2)	Виконання вправ заняття: 1. «Залежність (незавершені речення)». 2. «Крок до звільнення від емоційної залежності».		20 25
3)	Рефлексування своїх почуттів, шерінг.		30
VII.	Тренування зменшення інфантилізму і вміння свідомо обирати «дорослу» позицію щодо складних життєвих ситуацій.	Робочі зошити, бейджі з іменами учасників тренінгу, фліп-чарт, маркери, олівці, ручки, папір формату А4.	120
1)	Міні-лекція на тему: «Що таке інфантилізм? Що означає управління своїми емоціями».		15

2)	Виконання вправ заняття: 1. «Світ та Я».		75
3)	Рефлексування своїх почуттів, шерінг.		30
VIII.	Розвиток волі, набуття впевненості в собі і відчуття внутрішньої свободи.	Робочі зошити, бейджі з іменами учасників тренінгу, фліп-чарт, маркери, олівці, ручки, папір формату А4.	90
1)	Міні-лекція на тему: «Поговоримо про силу волі».		15
2)	Виконання вправ заняття: 1. «Sic volo» (читається як «сік волі») (я так хочу, я так волію, і нехай доказом буде моя воля).		45
3)	Рефлексування своїх почуттів, шерінг.		25
4)	Домашні завдання		5
IX.	Підвищення самоактуалізованості шляхом аналізу і усвідомлення «пікового» переживання.	Робочі зошити, бейджі з іменами учасників тренінгу, фліп-чарт, маркери, олівці, ручки, папір формату А4.	90
1)	Міні-лекція на тему: «Вісім шляхів самоактуалізації».		15
2)	Виконання вправ заняття: 1. «Аналіз пікового переживання».		45
3)	Рефлексування своїх почуттів,		30

	шерінг.		

Отже, у програму тренінгу були включені завдання на корекцію та розвиток самооцінки, позитивного ставлення до себе, гнучкості, незалежності, стресовитривалості, рефлексії, вольової саморегуляції, творчих здібностей, підвищення самоактуалізації, зниження тривожності, агресивності тощо. Слід зазначити, що деякі вправи одночасно забезпечували вплив на декілька дисгармонійних рис характеру особистості, що надавало можливість учасникам тренінгу закріплювати психокорекційний ефект тренінгової програми. Нижче представлений детальний опис найцікавіших психокорекційних вправ нашого тренінгу.

Наприклад, вправа «Тренування впевненості в собі», яка використовувалась в занятті 1, що спрямоване на тренування навичок відчувати впевненість в собі, мала на меті - усвідомлення своїх сильних сторін та виконувалася письмово в робочому зошиті. Вправа включала в себе кілька позицій, які слід було виконувати поетапно:

1) Складіть список своїх досягнень, хай навіть самих незначних, та у випадку необхідності – перечитуйте його.

2) Складіть список всього, за що ви в своєму житті вдячні. Пам’ятайте, що все це винагорода, а не отримане вами помилково.

3) Відзивайтеся про себе з повагою. Цінуйте себе не менше, ніж вас цінують інші.

4) Визначте або поставте перед собою маленькі, конкретні цілі, котрі ви напевно можете досягти.

5) Навіть якщо ви не відчуваєте в собі особливої впевненості, все одно робіть вигляд, що ви відчуваєте себе саме так.

6) Уявіть значущу для вас людину на своєму місці і спробуйте змоделювати – як би вона поводилася в цій ситуації.

7) Не переживайте з приводу критики на свою адресу – це прихований комплімент. Ніхто б вас не став лаяти, якби ви нічого не значили [38].

Під час виконання цієї вправи у учасників тренінгу поліпшувався настрій, під час обговорення вони розповідали, що усвідомили, як самі ж і не цінували свої життєві досягнення.

Наступна вправа «Ні!!!», яка використовувалась в занятті 2, що спрямоване на підвищення рівня адаптації та стресовитривалості, мала на меті діагностику вміння захищати свої особистісні межі. Вправа проводилася індивідуально з кожним учасником в присутності групи.

Біля стіни в аудиторії ставала одна людина обличчям до протилежної стіни. Біля протилежної стіни (обличчям до людини, яка піддається тестуванню) ставала шеренга з трьох людей (учасників). Ця шеренга мала не дуже швидко рухатися назустріч досліджуваному. Досліджуваний мав зупинити шеренгу тільки одним словом «Ні» в той час, коли шеренга підходила до нього на відстань, некомфортну для нього. Інструкція для учасників шеренги: «Будьте уважні до своїх почуттів. Якщо хтось не відчує особистісні межі досліджуваного по команді «Ні» - йдіть далі.» [156].

Ця вправа викликала у учасників тренінгу цікавість, адже вона надавала їм можливість побачити, як вони провокують агресивне ставлення до себе з боку оточуючих і тим самим викликають у себе стрес.

В занятті 3, яке спрямоване на тренування безпечного відреагування та зниження агресивних почуттів, використовувалася вправа «Безпечне проживання злості», метою якої була практика керування своїми агресивними почуттями, свідоме «екологічне» їх відреагування і одночасно збереження стосунків з партнером, до якого відчуваються почуття агресії і злості. Вправа розраховувалася на індивідуальне виконання її кожним учасником тренінгу в присутності групи. Учасник згадував ситуацію з свого життя, в якій у нього з`явилось почуття злості. Потім вибирав собі партнера з групи, який йому може чимось нагадувати людину, на яку він розізлився в згаданій ситуації. Вони ставали напроти один одного і учасник, що працював з цією вправою, мав сказати про свою злість. Тренер поки що не надавав інструкцій, як виконувати цю вправу, щоб продіагностувати, як взагалі даний учасник

поводиться зі своїми агресивними почуттями. Після першої спроби виконання цієї вправи тренер запитував у учасника, який виконував роль партнера, які почуття він пережив, коли йому висловили свою злість, так, як це зробив учасник-виконавець (так відбувається зворотній зв`язок щодо ставлення партнера до дій виконавця). Як правило, у відповідь партнер відчуває також злість, агресію, роздратування, провину тощо. Але метою вправи є висловлювання своїх почуттів таким чином, щоб стосунки зберігалися. Тому тренер демонстрував, яким чином можна висловити свої агресивні почуття, щоб партнер відчув інші почуття, а не фрустрацію. Тренер пропонував висловити свої почуття наступним чином (наприклад):

«Сергій, коли ти так поводишся зі мною … (називаються дії, які викликали злість у учасника), то я на тебе злюсь (дратуюсь, ображаюсь тощо)» [156].

Виконання цієї вправи викликало у учасників сильне здивування її результатами. Адже дуже важко уявити собі, що коли виявляєш свої агресивні почуття – стосунки можуть зберігатися і навіть поліпшуватися. Завдяки цій вправі у учасників з`явилася можливість не приховувати свою злість і одночасно не псувати стосунки з оточуючими.

В наступному, 5 занятті, яке спрямоване на тренування розвитку навичок рефлексії, використовувалася вправа "Твір із заданим закінченням", що ставила на меті розслаблення тренінгової групи, пробудження рефлексії, розвиток вміння знаходити в повсякденному житті загальні закономірності. Завдання полягало в тому, що слід було написати невеликий твір, закінчення якого вже було відоме. Нижче представлені варінти закінчення творів:

1. «Якщо не прив'язуватися міцно до світу, то й мирський бруд не пристане до тебе. Якщо глибоко вникати в справи світу, то механічний розум глибоко увійде до тебе. Тому благородна людина у своїх прагненнях найбільше схиляється до нехитрого, а в діяннях своїх понад усе цінує безпосереднє».

2. «Помисли благородної людини - як блакить неба і блиск сонця: не помітити їх неможливо. Талант благородної людини - як яшма в скелі і перлина в морській безодні: розгледіти його непросто».

3. «Влада і вигода, блиск і слава: кого це не стосується, той воістину чистий. Але той, кого стосується, і не має на собі бруду, той чистий удвічі. Багатознайство і хитромудрість, тямущість і проникливість: хто позбавлений їх, той воістину піднесений. Але той, хто ними наділений і не користується, той піднесений удвічі».

4. «У житті часто доводиться чути неприємні нам слова та займатися справами, які спричиняють незадоволення. Але тільки так ми знайдемо брусок, на якому відточиться наша чеснота. А якщо слухати лише те, що бажаєш чути, і думати лише про те, про що приємно думати, то все життя проживеш, немов одурманений отруйним зіллям».

5. «Коли дме лютий вітер і ллє проливний дощ, звірині і птахам незатишно. Коли яскраво світить сонце і віє ласкавий вітерець, дерева і трави дихають бадьорістю. Але треба зрозуміти: не буває дня, щоб у житті природи не було згоди; не буває дня, щоб серце людини не наповнювалося радістю».

6. «Ні в кислому, ні в солоному, ні в гіркому, ні в солодкому немає справжнього смаку. Справжній смак невідчутний. Ні неабиякий розум, ні разючий талант не є достоїнства цієї людини. Переваги цієї людини непримітні».

7. «Добротою часто можна заподіяти шкоду, тому, коли хочеш зробити добро, ретельно все обміркуй. З невдачі нерідко можна витягти корисний урок, тому промахи - краща допомога справі».

8. «Серед тих, хто харчується висівками, багато людей чистих, як лід, і благородних, як яшма. Серед тих, хто носить сукні, розшиті драконами і їсть з яшмового посуду, багато таких, які готові рабськи гнути спину і догоджати іншим. Той, хто зберігає чистоту помислів, повинен уміти відмовлятися від солодкого шматка».

9. «Якщо поля перед нашим поглядом розгортаються широко, їхній вид не забудеться. Якщо добро, яке ми залишаємо після себе, поширюється далеко, пам'ять про нього не збідніє».

10. «На вузькій стежці притримай крок і дай пройти подорожньому, що йде назустріч. За їжею візьми собі третю частину, а інше віддай ближньому. Ось секрет того, як завжди бути щасливим у цьому світі».

11. «У коловороті мирського життя відступити на крок не соромно. Відступ - запорука просування вперед. Дозволити іншому взяти свою частку - ось щастя. Допомогою іншим тримається справжня допомога собі».

12. «Не слід занадто гаряче докоряти іншим за їх недоліки. Думай про те, чого доброго ці люди можуть навчитися. Виховуючи інших своїми добрими справами, не слід неодмінно проявляти чудеса чесноти. Роби лише те, що й інші можуть прослідкувати».

13. «Гнійні личинки потопають в нечистотах, але, перетворившись у цикад, п'ють росу під осіннім вітром. Гнилиця не випускає світла, але, перетворившись у світляка, горить під осіннім місяцем. Не можна не знати: чисте завжди виходить з бруду, світле всякий раз народжується з темряви».

14. «Коли життя складається всупереч нашим бажанням, світ навколо нас подібний лікувальним голкам і цілющим наркотикам: він непомітно лікує нас. Коли ми не зустрічаємо опору, світ навколо нас подібний наточеним сокирам і гострим пікам: він поволі ранить і вбиває нас».

15. «Воюючи з негідниками, залишай їм шляхи до відступу. Бути до них нещадним - все одно що закупорювати мишачу нору: миші, що померли в норі, отруять все навколо».

16. «Провину за помилки потрібно брати на себе нарівні з іншими, але не потрібно претендувати на рівні з іншими заслуги. Коли у людей заслуги рівні, між ними спалахує ворожнеча. Можна поділити з іншими їх тягар, але не слід ділити з ними їхні радості. Той, хто поділяє чужу радість, збуджує ненависть до себе».

17. «Якщо воду не каламутити, вона сама по собі відстоїться. Якщо дзеркало не бруднити, воно само по собі буде відбивати світло. Людське серце не можна своєю волею зробити чистим. Усунь те, що його забруднює, і його чистота сама по собі проявиться. Радість не потрібно шукати зовні себе. Усунь те, що приносить тобі занепокоєння, і радість сама собою запанує у твоїй душі».

18. «Чеснота - фундамент будь-якої справи. Не буває, щоб фундамент був нестійкий, а будівля простояла довго. Серце - корінь всього породженого нами. Не буває, щоб корінь був неміцний, а гілки виросли могутніми».

19. «Шлях істини - це загальне надбання. Він розгортається перед кожним з нас. Вчення - це наша повсякденна їжа. Ніхто не може їм знехтувати».

20. «Одна добра думка оселить згоду в цілому світі. Одна крихта чистоти серця буде пахнути сотню століть».

21. «Холоднокровно дивись на інших. Холоднокровно слухай інших. Холоднокровно роздумуй. Холоднокровно переживай».

22. «Коли будеш судити інших, шукай в їх провині відсутність такої. Тоді у людей буде згода. Коли будеш судити себе, шукай провину там, де її не видно. Тоді твої чесноти ще більше зміцняться».

23. «Дорога, на якій люди змагаються один з одним, вузька. Відступити на ній один крок, означає на крок дати собі більше простору. Густий аромат недовговічний. Варто зробити його трохи слабше, і він буде стійкіше».

24. «Наше життя, по суті, лялькова вистава. Потрібно лише тримати нитки в своїх руках, не плутати їх, рухати ними по своїй волі і самому вирішувати, коли йти, а коли стояти, не дозволяти смикати за них іншим, і тоді ти піднесешся над сценою».

25. «Той, хто напускає на себе грізний вигляд, схожий на дорослого, який лякає дитину маскою демона: варто йому відвернутися і він вже буде не страшний. Той, хто розігрує скромність, схожий на співачку, яка відмовляється від частування на людях, а прийшовши додому, з жадібністю накидається на їжу».

26. «Занадто суворі закони нагадують занадто натягнуті струни, на яких ще можна грати. Дуже м'які закони нагадують украй розпущені струни, з яких вже неможливо отримати звук» [179].

Виконання цієї вправи наштовхувало учасників тренінгу на роздуми про надзвичайну важливість вміння і навички самоспостереження і самоусвідомлення.

Наступна вправа «Крок до звільнення від емоційної залежності», яка використовувалася в занятті 6, що спрямоване на тренування навичок зменшення емоційної залежності, мала на меті глибше усвідомлення конкретних аспектів своєї емоційної залежності, спробу пошуку шляхів подолання своєї емоційної залежності.

Вправа виконувалася поетапно і включала в себе декілька позицій:

1. Уявіть собі, що ви залишились без вашого зовнішнього джерела емоційного благополуччя – партнера (друга, групи друзів або однодумців)…

Відчуйте ваші почуття з цього приводу… Запишіть їх.

2. Згадайте той період, коли цієї людини (групи тощо) ще не було у вашому житті…

Напишіть кілька речень, як ви тоді жили, що робили, які у вас були почуття.

3. Тепер подумайте про те, що є найціннішим у ваших відносинах з цією людиною (групою тощо)…

Опишіть це якомога детальніше.

4. Чого ви більш за все потребуєте від цієї людини (групи тощо)?..

Опишіть це почуття або ідеальний стан. Згадайте або відтворіть цей стан…

Спробуйте відчути його в своєму тілі. В якій частині тіла народжується цей стан… Запам`ятайте його. Запишіть.

Тепер подумайте, в який ще спосіб ви можете отримувати це в своєму житті… Запишіть» [203].

Після виконання цієї вправи у учасників тренінгу було дуже багато емоцій, оскільки вони глибоко усвідомили свою емоційну залежність, а також знайшли деякі шляхи її подолання.

В 7 занятті, яке спрямоване на вироблення дорослої життєвої позиції, використовувалась вправа «Світ та Я», метою якої було визначення міри відповідальності за себе та інших, своєї цінності та життєвої позиції. Вправа виконувалася письмово. Тренер пояснював методику виконання вправи наступним чином:

«Уявіть себе в позиції «світ має право – я маю право». Запишіть ваші думки, почуття з цієї позиції. Якими б могли бути ваші дії і поведінка в такій позиції. Опишіть їх.

Уявіть себе в позиції «світ не має права – у мене нема права». Запишіть ваші думки, почуття з цієї позиції. Якими б могли бути ваші дії і поведінка в такій позиції. Опишіть їх.

Уявіть себе в позиції «світ має право – у мене нема права». Запишіть ваші думки, почуття з цієї позиції. Якими б могли бути ваші дії і поведінка в такій позиції. Опишіть їх.

Уявіть себе в позиції «у світа нема права – я маю право». Запишіть ваші думки, почуття з цієї позиції. Якими б могли бути ваші дії і поведінка в такій позиції. Опишіть їх.

Тепер ще раз прочитайте те, що ви написали про кожну позицію і відчуйте, на якій з них вам найбільш комфортно. Будь ласка, уявіть, що вас чекає у найближчі часи з обраної позиції. Яким буде ваше життя, що ви будете робити, чим займатись, що відчувати, про що думати. Опишіть ваші міркування.

А тепер визначте, на якій з позицій знаходитесь зараз ви. Будь ласка, уявіть, що вас чекає у найближчі часи з обраної позиції. Яким буде ваше життя, що ви будете робити, чим займатись, що відчувати, про що думати. Опишіть ваші міркування» [139].

Ця вправа допомагала вирішувати деякі екзистенціальні питання, які насамперед хвилювали учасників тренінгової групи, що переживали кризу середнього віку, і вимагали негайної відповіді.

Вправа «Sic volo» (я так хочу, я так волію, і нехай доказом буде моя воля), що використовувалася у 8 занятті, спрямованому на розвиток вольових зусиль, ставилась мета розвитку волі, набуття впевненості в собі і відчуття внутрішньої свободи.

Вправа виконувалася письмово.

Слова тренера: «Ця вправа допоможе розвинути волю. Воля - це не тільки і не стільки здатність «змушувати себе», скільки відчуття внутрішньої свободи. В російській мові «воля» споконвічно є синонімом «свободи» (вийти на волю, «я прийшов дати вам волю»). Якщо ви принципово заперечуєте існування у будь-якої людини свободи волі (хоча б частково), якщо ви вважаєте, що поведінкою людини повністю управляють інстинкти, бог, товариство або обставини, то ця вправа не для вас.

Також зауважте, що якісне усвідомлення своєї особистої, своєї екзистенціальної волі загрожує багатьма неприємними переживаннями, «запалюванням» внутрішніх конфліктів. Тому, якщо ви знаходитесь в складній життєвій ситуації, «завантажені» обставинами, то бажано спочатку розібратися з обставинами, щоб потім в більш спокійній обстановці «вийти на волю». З іншого боку, цілком може бути так, що вже ніщо, крім даної вправи, вам вже не допоможе.

Біля лівого краю аркуша випишіть стовпчиком десять справ, які ви сьогодні зробили. Бажано писати саме те, що ви зробили, а не робили. Намагайтеся писати конкретні справи (не «сходив на роботу», а «прийшов на роботу», «взяв участь в нараді» тощо; не «відпочивала», а «випила чай», «почитала книгу» тощо). Не бійтеся писати якісь суто побутові справи - перше, що приходить в голову, то і виписуйте. Якщо пропустите якусь важлива справу - тут нічого страшного немає.

Праворуч від кожної справи поставте стрілку і напишіть, навіщо ви це

зробили, яку мету тим самим ви переслідували. Писати можна все, що завгодно. Ймовірно, що дві справи ви зробили, виходячи з однієї і тієї ж причини. Не треба другий раз писати причину. Просто від причини проведіть стрілку до другої (третьої) справи.

Тепер у вас є список причин. Але у кожної цієї причини теж може бути причина. Наприклад, у справи «поснідав» може бути причина «мені треба бути здоровим і енергійним». У цієї причини може бути причина, скажімо, «така вимога мого організму». Або, наприклад, у справи «подивилася новини по телевізору» може бути причина «я хочу бути в курсі останніх подій у світі». У цієї причини теж може бути причина: «а раптом я пропущу щось важливе?».

Ви отримаєте новий ряд причин. Постарайтеся у цих причинах теж знайти свої причини. Шукайте у причинах причини, поки це можливо. Звичайно, цей процес не може тривати вічно, і рано чи пізно ви зупинитесь на першопричині своїх справ і вчинків. У вас може десь вийти замкнуте коло. Зразок такого: «випив пиво - хотілося розслабитися - я люблю розслаблятися в компанії друзів - мені треба спілкування - без спілкування мені складно розслаблятися - іноді треба розслабитися...» В такому випадку вам треба звичайно визначитися, що є причиною чого, і позбутися такого кола.

Якщо дуже хочеться, то до однієї справи або причини можна підвести дві стрілки. Таким чином, у ваших справах можуть зійтися різні інтереси. Нескладно здогадатися, що більшість першопричин підпадає під одну з наступних категорій: «існують об'єктивні потреби мого організму, які я не можу ігнорувати», «цього вимагає мій обов'язок», «це просто звичка, від якої я поки не готовий відмовитися», «вийшло якось випадково, я це не збирався робити».

І ось ви закінчили малювати схему... Знайшли всі першопричини... При цьому всі першопричини абсолютно об'єктивні і у вас навіть є деяке відчуття задоволення від того, що ви спритно розклали все по поличках. Але чи добре це?

Припустимо, що ви - філателіст. Для вас найважливіше в житті - марки.

Що ви напишете в кінці? Що це потреба організму? Такий борг? Звичка? Вийшло випадково? Можна написати, що таке ваше хобі і це абсолютно вірно. Але в слові «хобі» є деяка вторинність; зазвичай під цим розуміють щось на зразок активного відпочинку.

Припустимо, що ви підібрали бездомну кішку. Доглядаєте за нею, годуєте. Яка причина цього? Можна написати, що це борг, зрозуміло. Але якщо у вашого чоловіка або дружини алергія на шерсть, а ви не збираєтеся відмовлятися від кішки? У вас може бути й інший борг, піклуватися про ближнього, а тут...

Якщо у подібних випадках ви не знаєте, що вказати як першопричини, то напишіть просто: «Я так хочу». Або навіть краще - латинню, щоб додати ваги, фундаментальності вашим словами: «Sic volo». І це буде означати, що ви готові і надалі продовжувати подібне свавілля. Так, потім це може призвести до якихось негативних наслідків або до чогось прекрасного. Вам і лише вам відповідати за це свавілля. Але при цьому вам і лише вам отримувати потім слова подяки за те, що ви колись мали сміливість сказати: «Sic volo»» [171].

Виконання цієї вправи спонукало учасників тренінгової групи замислитись над справжніми причинами зниження їх вольової активності і підвищити відповідальність за те, чого вони досягають або не досягають в своєму житті.

Наступна вправа «Аналіз «пікового» переживання», що використовувалась в 9 занятті, спрямованому на підвищення самоактуалізації, мала на меті підвищення самоактуалізації шляхом аналізу і усвідомлення «пікового» переживання.

Вправа виконувалася письмово і включала в себе декілька позицій, які потрібно було виконувати поетапно.

1. Спробуйте ясно згадати будь-яке «пікове» переживання з вашого життя - момент радості, щастя, захоплення, який виникає у вашій пам'яті. Переживіть знов цей досвід. Запишіть.

2. Що принесло це переживання? У чому полягала унікальність ситуації, в якій воно виникло?

3. Що ви відчували? Чи було це відмінним від того, що ви зазвичай відчуваєте - емоційно, фізично, інтелектуально?

4. Чи здавалися ви собі іншим (іншою)? Чи був світ навколо іншим?

5. Як довго тривало це переживання? Що ви відчували після нього?

6. Чи мало ваше переживання яку-небудь післядію (у вашому баченні навколишнього світу або у ваших відносинах з іншими, наприклад)?

7. Щоб ясніше уявити собі "пікове переживання", порівняйте свій досвід з досвідом інших. Поділіться своїм досвідом в групі.

8. Знайдіть як загальні, так і відмінні риси.

9. Чи є відмінності наслідком відмінності ситуацій або відмінностей в типах особистості або в культурному середовищі? [120].

Виконання цієї вправи показало учасникам тренінгу, як можна підвищити свою самоактуалізацію шляхом усвідомлення своїх почуттів і одночасного їх переживання під час будь-яких життєвих подій.

Таким чином, можна зробити висновок, що впродовж впровадження програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на корекцію негативних проявів кризи середнього віку через зменшення вираженості або усунення дисгармонійних рис характеру особистості, нами використовувалися психокорекційні та психотерапевтичні вправи з таких напрямків групової психотерапії, як наприклад Т-групи, гештальт-групи, психодрама, темоцентрована взаємодія, групи тренінгу вмінь тощо та такі психокорекційні методи, як наприклад, групова дискусія, групові та індивідуальні вправи в присутності групи, рольові ігри тощо.

Т-групи (групи тренінгу) почали свій розвиток з досліджень відомого німецького, а згодом американського психолога К. Левіна і мають на меті розвиток самосвідомості особистості. Т-групи використовують психодинамічну модель психотерапії. В таких групах зміст взаємодії учасників виступає засобом для розуміння процесу взаємодії. Дослідження групового

процесу і групової динаміки дає інформацію про міжособистісні стосунки і стиль поведінки членів групи в реальних умовах [164]. На нашу думку, такий напрямок групової роботи давав можливість учасникам експериментальної групи дослідити, яким чином їх стиль побудови міжособистісних стосунків впливає на виникнення та перебіг кризи середнього віку.

Гештальт-групи Ф. Перлза передбачають наявність в групі такого керівника, який є активною, сильною особистістю і буде надихати до самостійності і незалежності інших учасників. Завдання гештальт-груп складаються з активації усвідомлення, послаблення ретрофлексивної напруги, ассиміляції інтроектів і заміни проекцій прямим самовираженням. Більшість вправ гештальт-психології засновані на переживанні безвихідних, тупікових ситуацій. Критична ситуація, що штучно створюється в групі, дозволяє людині приймати ризиковані рішення в атмосфері безпеки [164]. Ми вважаємо, що методи гештальттерапії ефективно впливали на мотивацію членів експериментальної групи до активного пошуку шляхів розв`язання внутрішніх та міжособистісних конфліктів, які в свою чергу певним чином вплинули на перебіг кризи середнього віку.

Психодрама Я.Л. Морено є груповим терапевтичним процесом, де драматична імпровізація використовується для дослідження внутрішнього світу клієнта. Ця «постановка» відображає реальні проблеми учасників, а не розігрується за раніше придуманим сценарієм. Психодрама є способом викриття особистісних проблем, страхів, фантазій, їх наступного дослідження і пошуку шляхів подолання [164]. Психодрама відноситься до психодинамічної терапії. Ми вважаємо, що такий метод терапії позитивно впливав на емоційний стан учасників експериментальної групи, який в свою чергу створював «робочий настрій» в групі і допомагав вирішувати проблеми кризи середнього віку в безпечній, доброзичливій атмосфері.

Групи темоцентрованої взаємодії (ТЦВ) Р. Кон зосереджуються на конкретній темі, що структурує події, які відбуваються в групі. Зосередивши свою увагу на конкретній темі, члени групи вступають в міжособистісну

взаємодію, по ходу якої уточнюється та експлікується філософський зміст теми, що обговорюється. ТЦВ ще називають методом розширення досвіду [164]. На нашу думку, методи груп ТЦВ допомагали учасникам експериментальної групи розширити своє бачення стосовно деяких життєво важливих питань, зокрема тих, що стосуються кризи середнього віку та її подолання.

Групи тренінгу вмінь, засновані на методах біхевіористської психотерапії, вчать учасників адаптивним способам поведінки, дій, які слугують засобами задоволення найважливіших життєвих потреб. Робота в таких групах більш структурована, ніж в інших психотерапевтичних групах. Термін «поведінкова терапія», незалежно один від одного, вперше запропонували А. Лазарус і Г. Айзенк [164]. Цей напрямок групової роботи був найбільш ефективним у подоланні негативних проявів кризи середнього віку, оскільки пропонував конкретні шляхи і методи розв`язання кризових питань.

Як вище вже зазначалося, наша психокорекційна система з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку складалася з двох основних форм роботи, зокрема, активного соціально-психологічного навчання та індивідуального консультування.

Індивідуальне консультування впроваджувалося в практику впродовж проведення соціально-психологічного тренінгу та після нього з метою охоплення та глибокого відпрацювання психологічної проблематики, яка призвела до середнього та глибокого рівнів переживання кризи середнього віку та усунення або зменшення негативних проявів даної кризи.

Під час індивідуального консультування використовувалися такі психологічні напрямки, як:

1. Когнітивно-біхевіоральна терапія, яка є найбільш популярним в світовій професійній спільноті психологічним напрямком з науково доведеною ефективністю. В основу когнітивно-біхевіоральної терапії покладено корекцію помилкових умовиводів, що дозволяє змінити ставлення до проблемних

ситуацій і виправити поведінкові помилки. Терапія складається з пошуку викривлених в мисленні і в навчанні альтернативному, більш реалістичному способу сприйняття свого життя. Ми вважаємо, що цей напрямок є найбільш ефективним у подоланні кризи середнього віку, адже він має високі результати в зниженні тривожних, агресивних і фрустраційних станів, допомагає в подоланні депресивних і кризових станів [206].

2. Психоаналітично-орієнтована терапія, яка спрямована на вирішення несвідомих конфліктів. Психоаналіз відрізняється від інших форм психологічної роботи перш за все своєю особистісною орієнтованістю. Як правило, людина не об'єктивно оцінює власні особистісні якості, психоаналіз не ставить перед собою основну мету просто позбутися від того чи іншого симптому, оскільки, як свідчить практика, через деякий час він може проявитися знову в тому ж, або іншому вигляді. Головне завдання - встановити психологічну природу проблеми, виявити її джерело і зрозуміти динаміку її розвитку. Цей напрямок був обраний нами, оскільки самоаналіз та саморозуміння - це два найбільш важливих ключа до зміни стереотипів у поведінці людини, зменшення почуття тривоги і страху, формування адекватної реакції на ту чи іншу проблему, що є дуже важливими аспектами у подоланні кризи середнього віку [206].

3. Індивідуальний аналіз за А. Адлером, однією з технік якого є аналіз ранніх дитячих спогадів. А. Адлер виходив із думки, що, якщо який-небудь зміст утримується в пам'яті, значить він важливий і значущий. Він припускав, що перший спогад безпосередньо пов'язаний зі стилем життя, в ньому кристалізується кінцева мета і сформовані в дитинстві аперцептивні схеми. Як правило, подієвий ряд значною мірою замутнений пізнішими уявленнями, міркуваннями. Але психотерапевт і не прагне точності відтворення. Ранній спогад є стимульним матеріалом, який дозволяє розгледіти вплив значущої події на формування життєвого стилю. Працюючи з ним, людина може усвідомити рушійні сили своєї поведінки, впізнати ту вихідну матрицю, з якої копіюються всі її проблеми. Ранній спогад залишає найбільш рельєфний слід у

пам'яті. Для того, щоб інші події знайшли місце в життєвому стилі особистості, вони повинні якимось чином відповідати візерунку первісної аперцептивної схеми. Це мов би загальний сценарій, по якому розігрується життєва драма клієнта. Наприклад, один клієнт, який часто відчуває безпорадність у складних життєвих ситуаціях, згадав про те, як він загубився на пляжі. У першому спогаді терапевт відшукує ключі до подальшої роботи. Цей метод, на нашу думку, є ефективним для дослідження витоків тих чи інших дисгармонійних рис характеру, що спричиняють кризу середнього віку [3].

4. Логотерапія В. Франкла заснована на аналізі смислів існування. Згідно логотерапії, рушійною силою людської поведінки є прагнення знайти і реалізувати наявний у зовнішньому світі сенс життя. Одним з ключових суто людських атрибутів є воля до сенсу. Прагнення до сенсу - фундаментальна мотиваційна сила в людях. Люди потребують не позбавленого напруги стану, а напруженого прагнення до якогось глузду, гідного їх. Коли фрустровано прагнення до сенсу, виникає апатія, нудьга. Стан людини, коли в неї фрустровано прагнення до сенсу, називається екзистенційним вакуумом. Екзистенційний вакуум може вести до ноогенного неврозу (неврозу, який виникає внаслідок фрустрації прагнення до сенсу), клінічної симптоматики. Цей напрямок був обраний нами тому, що він ефективно допомагає тим, хто є розчарованим у власному житті, знайти нові особистісні смисли [184].

5. Провокативна терапія Ф. Фареллі заснована на визнанні клієнта нормальною людиною, а не безвладною істотою в "клітці" власних ілюзій, страхів і комплексів. Гумор в провокативній терапії - один з основних двигунів позитивного реагування клієнта на свої проблеми. В процесі роботи історія клієнта доводиться до повного абсурду. Робота ведеться не з особистістю клієнта, а з його поведінкою і можливими наслідками. Ми вважаємо, що провокативна терапія "працює" з глибинними проблемами клієнта, які він рідко усвідомлює. Тому результати провокативної терапії позитивно впливають на перебіг кризи середнього віку, оскільки клієнт руйнує власноруч створену

"клітку" і стає іншою людиною, живе і діє по-іншому, а його життя змінюється в потрібному йому напрямку [181].

Слід зазначити, що на основі кластерного аналізу у розділі 2.4 нами були виокремлені та описані типи переживання кризи середнього віку, психологічні особливості яких враховувалися при впровадженні індивідуального консультування.

Так, наприклад, консультування представників 1 типу – «агресивного» - відбувалося в напрямку індивідуального аналізу за А. Адлером [3] і психоаналітично орієнтованої терапії [206]. Враховуючи центральну особистісну проблему представників цього типу, а саме, переживання сильних стресів в минулому, вище зазначені методи психотерапії надають можливість особистості виявити спогади про стресові події і пережити їх знову (катарсис), наслідком чого стають усвідомлення причини свого стану і зниження емоційного напруження, зокрема агресивності.

В індивідуальному консультуванні представників 2 типу – «тривожного» - застосовувався метод когнітивно-біхевіоральної терапії, оскільки для цих осіб важливими є питання їх майбутнього життя і соціального становища в суспільстві. Робота в першу чергу була спрямована на усвідомлення і зниження тривожності, як емоційного стану особистості, а згодом на вибудування концепції і планів на майбутнє.

Індивідуальна робота з 3 типом – «наполегливим» - складалася із усвідомлення свого напруженого ритму життя, пошуку причин вибору такого стилю життя, а також можливого зниження його інтенсивності або врівноваженості між роботою та відпочинокм. Тут ми використовували індивідуальний аналіз за А. Адлером [3] і психоаналітично орієнтовану терапію [206].

З наступним 4 типом – «фрустрованим», що характеризується дерепресивністю і інфантилізмом, - ми використовували метод логотерпії В. Франка [184] і психоаналітично орієнтовану терпію [206]. Головний акцент був зроблений на пошуку смислів в минулих неприємних подіях, зв`язок їх з

сьогоденням і майбутнім, а також прийнятті відповідальності за своє теперішне становище в житті.

Індивідуальне консультування 5 типу – «конформного» - базувалося на методі індивідуального аналізу за А. Адлером [3] і провокативної терапії Ф. Фареллі [181]. За допомогою цих двох методів було проведено психологічну корекцію проявів конформної поведінки, тренування вміння відстоювати свою точку зору, реалізовувати власні бажання на практиці, брати відповідальність за власні вчинки.

Представники 6 типу – «нормативного» - не потребували індивідуального консультування. Для них було достатнім проходження тренінгових занять і клубних зустрічей.

Індивідуальне консультування представників 7 типу – «контролюючого» - зводилося до розвитку такої важливої життєвої здатності, як спонтанність, оскільки контроль застосовувався ними неусвідомлено майже в усіх галузях їхнього життя, навіть там, де це не потрібно. Як наслідок – постійна напруf і незадоволеність. В усуненні цієї проблеми нам допомогали когнітивно-біхевіоральна терапія [206] та індивідуальний аналіз за А. Адлером [3].

Як вже зазначалося вище, окрім основних форм роботи (активного соціально-психологічного навчання та індивудуального консультування) нами реалізовувалися додаткові форми психокорекційної системи з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку, а саме клуб післятренінгових зустрічей з людьми, які переживають кризу середнього віку, та надання психологічних рекомендацій таким людям.

Клуб післятренінгових зустрічей з людьми, які переживають кризу середнього віку, був організований нами з метою закріплення у учасників тренінгу отриманих знань та підтримки нових психологічних навичок. Завданням цього клубу було розширення отриманих учасниками знань про кризу середнього віку та способи її подолання. Зустрічі клубу проводились 1 раз на 2 тижні протягом 1,5 – 2 години. Загалом відбулося 6 клубних зустрічей.

На кожній зустрічі учасники тренінгу мали змогу поділитися своїми переживаннями і новинами з приводу того, як вони почуваються в часі з новими знаннями та як вони їх втілюють в своє життя. Кожне заняття було присвячено окремій темі і використовувало методи психоаналітично орієнтованої терапії, арт-терапії та фільмотерапії.

1 заняття мало назву «Анатомія образи» і давало змогу учасникам дослідити власне почуття образи і використати методики, які допомагають послабити або нівелювати його.

2 заняття мало назву «Анатомія провини» і давало змогу учасникам відчути на власному досвіді, як формується почуття провини і які методи можна застосовувати, щоб його послабити.

3 заняття мало назву «Анатомія заздрості» і давало змогу учасникам аналізувати власне почуття заздрості і використовувати психологічні навички, які допомагають його позбутися.

4 заняття мало назву «Анатомія ревнощів» і давало змогу учасникам дослідити власне почуття ревнощів і виконати певні вправи, що нівелюють його.

5 заняття мало назву «Карта мого життя» і давало змогу учасникам за допомогою методів арт-терапії намалювати уявну карту власного життя і внести певні зміни в цю карту.

6 заняття було присвячено перегляду фільму «Куди призводять мрії», 1998 року, режисера Вінсента Уорда, знятого за одноіменною книгою Річарда Метісона з наступним обговоренням.

Дана форма роботи була ефективною та необхідною для більшості досліджуваних, бо надавала їм можливість продовжувати роботу над усвідмленням власної проблематики, закріплювати нові психологічні навички та попереджати виникнення труднощів у ефективному подоланні кризи середнього віку.

Психологічні рекомендації особам, які переживають кризу середнього віку, використовувалися нами у письмовому вигляді, як певні настанови

досліджуваним для подальшої роботи над собою в період переживання кризи. Слід зазначити, що дані рекомендації можливо використовувати, як засіб попередження виникнення негативних проявів життєвої кризи у всіх людей середнього віку. Нижче представлений їх перелік:

1. Криза середнього віку – одна з найскладніших криз дорослого життя, яка має багато труднощів переживання, ефективне розв'язання яких приносить багато цікавих змін у життя, робить його яскравішим та продуктивнішим. Саме тому намагайтеся зайняти максимально активну життєву позицію щодо її подолання – у будь-якому разі «після бурі завжди буває затишшя».

2. Не нехтуйте підтримкою та допомогою близьких та значущих для вас людей. Спробуйте поділитися з ними власними проблемами – вони можуть вам допомогти не тільки вчасною порадою та зворотнім зв'язком, а й прийняттям вас таким, який ви є, та любов'ю до вас.

3. Спробуйте об'єктивно оцінити свої проблеми зі сторони. Можливо, ви занадто драматизуєте. Визначте для себе, що ви хочете змінити, знайдіть шляхи досягнення власної мети та продумайте поступові кроки для її реалізації.

4. Дуже важливо в такий важкий період не перевтомлюватися. Добре періоди надмірної зайнятості чергувати зі спокійним відпочинком наодинці або вдвох, далеко від усіх, без телефону та комп'ютера.

5. Під забороною повинні виявитися фрази типу «роки вже не ті», «життя іде». Ці фрази підкреслюють тотальність ситуації і не несуть оптимізму. Невдачі і погіршення здоров'я в ці роки навряд чи пов'язані з віком, а, скоріше, з екологією, трудоголізмом без відпочинку, сильним перенапруженням впродовж тривалого часу. Намагайтеся з оптимізмом ставитися до змін власного життя. Воно не руйнується, а навпаки вибудовується по-новому, стає більш усвідомленим та зрозумілим, перспективним та щасливим.

6. Будьте уважні до свого внутрішнього емоційного стану, усвідомлюйте свої почуття. Якщо ви відчуваєте тривожність, агресивність або ще якісь неприємні почуття, спробуйте проаналізувати їх походження. Такий аналіз

дещо знижує внутрішнє напруження і дозволяє більш усвідомлено ставитись до своїх емоцій і почуттів, що в свою чергу знімає напругу і в зовнішніх проявах вашої поведінки.

7. Необхідно переглянути хобі і прихильності до певних видів діяльності. Можливо, ви хотіли займатися якоюсь діяльністю, але все не було часу – спробуйте продумати, як ви можете реалізувати це бажання на практиці. Але не впадайте у крайнощі, скрізь потрібно застосовувати мудрість і такт. Добре в такий період організувати сімейну діяльність з дітьми - спільні канікули і активний відпочинок, заняття спортом і організація бізнесу, колекціонування та творчість, це згуртовує людей і дає, крім іншого, масу енергії і переваг.

8. В разі виникнення порушень здоров'я необхідно звертатися до лікаря, лікуватися та попереджати виникнення ускладнень. Середній вік дає можливість об’єктивно поставитися до власного самопочуття, обрати здоровий спосіб життя, змінити власні шкідливі звички на продуктивну поведінку.

9. Якщо є проблеми у сімейному житті, наступив час розібратися в них та визначитися, що вам не подобається і до чого ви прагнете. В такому разі необхідно обговорити свої проблеми з партнером «тет-а-тет» або під керівництвом спеціаліста. Головне - пам’ятати про те, що людина з часом змінюється, що впливає на її сімейні стосунки, а значить, все можна змінити на краще. Необхідно підтримувати власні стосунки з близькими людьми: влаштовувати сімейні свята, спільний відпочинок, дивувати інших приємними несподіванками. Наприклад, можна пишно відзначити річницю весілля, з квітами, сукнею нареченої, романтичною обстановкою і медовим місяцем, або разом піти на навчальні курси з іноземної мови, танців, фотографування тощо.

10. Відзначте для себе, в чому полягає сенс вашого життя. Чи все ви робите для його реалізації? Чи займаєтеся ви власним особистісним зростанням. Намалюйте картину власного щасливого життя та докладіть всіх зусиль для того, щоб вона стала реальністю. Пам’ятайте, що у вас все ще

попереду, а маючи великий життєвий та професійний досвід ви ще багато чого можете досягнути.

3.2. Ефективність психологічної корекції негативних проявів кризи особистості середнього віку

З метою визначення ефективності психокорекційної системи з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку нами були проведені перший та другий контрольний зрізи за діагностичними методиками, які використовувалися в розділі 2, в експериментальній групі, де впродовж 3 місяців впроваджувалася розроблена нами психокорекційна система з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку, та контрольній групі, в якій жодних заходів не проводилося. Результати експериментальної та контрольної груп було порівняно та проаналізовано. Зміст цього аналізу представлений нижче.

Слід зазначити, що порівняння результатів експериментальної та контрольної групи до та після впровадження психокорекційної системи з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку здійснювалося за допомогою рангового Т-критерію Уїлкоксона. Зазначимо, що у наведених далі таблицях для експериментальної групи значення цього критерію часто дорівнює нулю. Це свідчить про те, що всі без винятку учасники експериментальної групи покращили результат хоча б на 1 бал, що призвело до суттєвої зміни рангів. Нульове значення цього критерію позначає абсолютну відсутність людей, у яких показник зменшився або залишився без змін. При обробці даних експериментальної групи ми розраховували не тільки значення критерію, але й показник приросту. Приріст – це показник, який вказує, на скільки відсотків збільшився чи зменшився результат порівняно з першим контрольним зрізом. Якщо приріст позитивний, то повторне тестування показує збільшення балів, негативний – зменшення. Зазначимо, що

приріст – це саме значення на скільки відсотків змінився показник, а не в скільки разів.

Отже, рівень глибини життєвої кризи у експериментальної групи зазнав значних змін: кількість осіб, які переживають кризу на поверхневому рівні, зросла на 9%, на середньому рівні - збільшилась на 20%, отже, відповідно, кількість осіб, які переживають кризу на глибокому рівні, зменшилась на 29%, а в контрольній групі зміни майже не відбулись, лише кількість осіб, які переживають кризу на поверхневому рівні зменшилась на 2% і, відповідно, кількість осіб, які переживають кризу на середньому рівні – збільшилась на 2% (див. табл. 3.2).

Виходячи з результатів формувального експерименту, можна зробити висновок, що після впровадження нашої психокорекційної системи з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку, 20% досліжуваних

Таблиця 3.2

Рівень глибини життєвої кризи у осіб середнього віку (у %)

N=90

Рівень глибини життєвої кризи	Експериментальна група						Контрольна група					
	До експ-ту		Після експ-ту		Різниця		До експ-ту		Після експ-ту		Різниця	
	А.к.	%	А.к.	%	А.к.	%	А.к.	%	А.к.	%	А.к.	%
Поверхневий	5	11	9	20	4	9	4	9	3	7	1	2
Середній	13	29	22	49	9	20	14	31	15	33	1	2
Глибокий	27	60	14	31	13	29	27	60	27	60	0	0

почали переживати кризу на поверхневому рівні, який, незважаючи на низькиий рівень задоволеності життям та особливості емоційної сфери (підвищення тривожності та роздратованості, періодична наявність пригніченого настрою), характеризується переважно позитивними проявами –

достатнім рівнем усвідомленості та прийняття складної життєвої ситуації, наявністю конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації (активністю, намаганням по-новому подивитися на життя та знайти новий сенс шляхом вироблення конструктивної стратегії життєдіяльності, працездатністю, адекватними контактами з людьми), а кількість досліджуваних з глибоким рівнем переживання кризи середнього віку зменшилася майже в 2 рази (від 60% до 31%) за рахунок збільшення досліджуваних з середнім рівнем (від 29% до 49%).

Незважаючи на достатньо велику кількість досліджуваних, які після формувального експерименту почали переживати кризу середнього віку на середньому рівні, ми вважаємо це позитивною тенденцію зменшення глибини кризи середнього віку та можливістю подолати її, спираючись на нівелювання чи повне усунення дисгармонійних рис їх характеру.

Порівняння результатів до та після впровадження розробленої нами психокорекційної системи з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку в експериментальній групі за анкетою задоволеності своїми життєвими цінностями (див. табл. 3.3) вказує на те, що єдиною цінністю, задоволеність якою не змінилася, є забезпечене життя.

І хоча показник приросту показує її збільшення на 18%, але статистичний критерій враховує те, що у вибірці спостерігалося декілька випадків, коли задоволеність цією цінністю або не змінилася, або навіть зменшилася, тому приріст у 18% не може вважатися значущим. Проте інші цінності значно збільшилися.

Цінності «цікава робота», «краса природи і мистецтва», «пізнання», «розваги», «свобода» та «здоров'я» змінили значення задоволеності ними на 7-20% у бік підвищення. Цінності «активне життя», «щасливе сімейне життя», «друзі», «розвиток», «життєва мудрість», «суспільне визнання», «продуктивність» та «впевненість в собі» підвищились на 25-37%. Цінності «щастя інших» та «творчість» стали більш задоволеними на 40%. Найбільше збільшилась задоволеність цінністю «любов» – на 65% ($T=0$; $p<0,001$).

Таблиця 3.3

Особливості задоволеності своїми життєвими цінностями експериментальної групи до та після впровадження психокорекційної системи з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку

N=45

Життєві цінності	До	Після	Приріст (%)	T	P
Цікава робота	2,99	3,2	7	5,5	0,002
Краса природи, мистецтва	3,77	4,1	9	0	0,001
Пізнання	3,85	4,22	10	0	<0,001
Розваги	2,86	3,15	10	7	0,001
Свобода	3,78	4,21	11	0	<0,001
Здоров'я	3,12	3,65	17	19	0,001
Матеріально забезпечене життя	2,46	2,91	18	15	0,183
Активне життя	3,04	3,79	25	11,5	<0,001
Щасливе сімейне життя	3,03	3,79	25	0	<0,001
Друзі	3,2	4,07	27	16,5	<0,001
Розвиток	3,14	4,09	30	0	<0,001
Життєва мудрість	3,04	3,99	31	0	<0,001
Суспільне визнання	2,99	3,96	32	0	<0,001
Продуктивність	2,88	3,94	37	0	<0,001
Впевненість в собі	3,02	4,13	37	0	<0,001
Щастя інших	2,19	3,06	40	0	<0,001
Творчість	3	4,19	40	0	<0,001
Любов	2,43	4,02	65	0	<0,001

В контрольній групі показники задоволеності своїми життєвими цінностями першого та другого контрольних зрізів абсолютно не змінилися, окрім цінності «краса природи і мистецтва» - він збільшився (під час першого контрольного зрізу середньо арифметичний показник за цією цінністю складав 3,27 бали, а під час другого – 3,73 бали, T=0; p<0,006).

Такі дисгармонійні риси характеру, як агресивність, тривожність, ригідність особистості в експериментальній групі досліджуваних зазнали істотних позитивних змін після впровадження другого етапу формувального експерименту (див. табл. 3.4).

Як видно з таблиці 3.4, всі показники вище згаданих дисгармонійних рис достатньо знизились на 14-22% відносно первинного значення: тривожність (T=595; p<0,001), фрустрованість (T=300; p<0,001), агресивність (T=625; p<0,001), ригідність (T=294; p<0,001). Слід зазначити, що особливо сильно (на 22%) знизились показники агресивності. В контрольній групі при порівнянні результатів першого та другого контрольних зрізів щодо рівня вираженості тривожності, агресивності, ригідності досліджуваних було визначено, що ніяких змін не відбулося.

Таблиця 3.4

Особливості вираженості агресивності, тривожності, ригідності експериментальної групи до та після впровадження психокорекційної системи з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку

N=45

Психічні стани	До	Після	Приріст (%)	T	P
Тривожність	7,82	6,73	-14	595	<0,001
Фрустрація	7,83	6,55	-16	300	<0,001
Агресивність	9,28	7,25	-22	625	<0,001
Ригідність	9,19	7,93	-14	294	<0,001

Результати вивчення рівня розвитку соціально-психологічної адаптації до та після другого етапу формувального експерименту представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Особливості розвитку соціально-психологічної адаптації експериментальної групи до та після впровадження психокорекційної системи з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку

N=45

Характеристики соціально-психологічної адаптації	До	Після	Приріст (%)	T	p
Адаптація	65,69	74,8	14	0	<0,001
Самоприйняття	73,42	84,37	15	0	<0,001
Прийняття-інших	62,87	71,81	14	0	<0,001
Емоційний-комфорт	57,27	66,83	17	0	<0,001
Інтернальність	67,05	75,35	12	0	<0,001
Домінування	53,06	47,86	-10	691,5	<0,001

Як видно з таблиці 3.5, всі характеристики адаптації, окрім «домінування» збільшилися на 12-17% відносно первинного значення. Значно (на 17% від первинного значення) підвищилося значення показника «емоційний комфорт» (T=0; p<0,001). Показник «домінування» зменшився на 10% відносно первинного значення (T=691,5; p<0,001). В контрольній групі при порівнянні результатів дослідження соціально-психологічної адаптації під час першого та другого контрольних зрізів зміни відбулись лише в показнику «прийняття інших» (він підвищився від 66,03 до 67,1 балів, T=34,5; p<0,015).

Слід зазначити, що рівень рефлексивності досліджуваних експериментальної групи (див. табл. С 1.1, додаток С 1) після другого етапу формувального експерименту значно підвищився на 15% відносно первинного значення (T=0; p<0,001).

В контрольній групі досліджуваних порівняння результатів першого та другого контрольних зрізів показало незначне підвищення рівня розвитку рефлексивності 126,6 до 128,05 балів, T=43,5; p<0,013.

Порівняння результатів до та після впровадження психокорекційної системи з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку за опитувальником уявлення про себе У. Стефансона [151], який досліджує залежність і незалежність особистості від групи, колективу, соціуму представлене в таблиці 3.6. Як видно з таблиці 3.6, показник «залежність» зменшився на 16% (T=378; p<0,001) та на 27% відносно первинного показника збільшився показник «незалежність» (T=0; p<0,001).

Таблиця 3.6

Особливості вираженості залежності та незалежності експериментальної групи до та після впровадження психокорекційної системи з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку

N=45

Риси характеру	До	Після	Приріст (%)	T	P
Залежність	71,34	59,72	-16	378	<0,001
Незалежність	39,72	50,26	27	0	<0,001

В контрольній групі при порівнянні результатів дослідження уявлення про себе під час першого та другого контрольних зрізів з'ясувалося, що відбулось незначне підвищення показника «незалежність» від 39,62 до 40,65 балів, T=4; p<0,025.

Зміни рівня розвитку стресостійкості під час формувального експерименту вивчалися за допомогою методики визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т.Х. Холмса і Р.Х. Раге [151]. Результати за даною методикою представлені у таблиці С 2.1 (див. додаток С 2) та вказують на те, що показник стресостійкості впродовж експериментального періоду значущо не змінився, проте й не погіршився. Такий стан речей, на нашу думку, пов'язаний з необхідністю впровадження більш тривалої психокорекційної системи з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку для зміни даної дисгармонійної риси.

В контрольній групі порівняння результатів дослідження стресостійкості під час першого та другого контрольних зрізів вказало на

значне зростання показника (від 222,15 до 258,15 балів, T=329,5; p<0,034), що означало збільшення впливу стресу, а значить, зменшення стресостійкості. Такий результат був очікуваним, адже під час експериментального періоду у досліджуваних контрольної групи могли траплятися неприємні події в життя, які, як і раніше, вони не знали, як ефективно долати.

Рівень вольової активності (наполегливості) досліджуваних експериментальної групи впродовж формувального експерименту (див. табл. С 3.1, додаток С 3) значно збільшився на 33% (T=1; p<0,001).

В контрольній групі при порівнянні результатів дослідження вольової активності в момент першого та другого контрольних зрізів зміни не відбулись.

Рівень самоактуалізованості досліджуваних вивчався впродовж формувального експерименту за допомогою методики діагностики ступеня задоволеності основних потреб В.В. Скворцова [151] (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Порівняння результатів до та після впровадження психокорекційної системи з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку в експериментальній групі за методикою діагностики ступеня задоволеності основних потреб

N=45

Основні життєві потреби	До	Після	Приріст (%)	T	P
Матеріальний стан	22,46	22,07	-2	55	0,216
Безпека	17,89	16,28	-9	181	0,001
Соціальне становище	14,25	9,61	-33	1006	<0,001
Визнання	21,93	15,07	-31	1035	<0,001
Самовираження	27,26	17,14	-37	1035	<0,001

Як видно з таблиці 3.7, незадоволеність основних життєвих потреб зменшилась в результаті формувального експерименту від 2% до 37%. Абсолютно не змінилася задоволеність потребою «матеріальний стан», а ось незадоволеність потребою «безпека» зменшилася статистично значущо на 9% (T=181; p=0,001). Значно збільшилась задоволеність потреб «соціальне

становище» (T=1006; p<0,001), «визнання» (T=1035; p<0,001), вірогідно реалізувалася та зменшила свою актуальність потреба «самовираження» (T=1035; p<0,001). Останні три потреби зменшили свою актуальність від 31% до 33% відносно первинного значення першого контрольного зрізу.

В контрольній групі при порівнянні результатів дослідження задоволеності основних життєвих потреб впродовж формувального експерименту зміни не відбулись.

Після впровадження в практику психокорекційної системи з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку досліджувані експериментальної групи складали самозвіти, у яких також відзначили зміни у ставленні до власного кризового стану, свого життя в минулому, теперішньому і майбутньому, власній поведінці, задоволеності життям та психоемоційному стані, що можна розглядати, на нашу думку, як успішне подолання негативних проявів кризи середнього віку. Нижче представлені уривки самозвітів деяких досліджуваних:

- «Завдяки програмі я по-іншому почав ставитися до свого життя в минулому, теперішньому і майбутньому. Я зрозумів, що своє життя треба більше приймати і любити, більше приділяти уваги своєму здоров`ю і відпочинку» (Дмитро М.).

- «Після програми я відчула, як зросла моя самооцінка, я стала більш впевненою, задоволеною собою, активною. Мене перестало лякати моє майбутнє. Я змогла окреслити плани на подальший професійний розвиток» (Оксана І.).

- «Знизилася моя тривожність, емоційна залежність і агресивність. Стала більше відчувати спокій і безпеку в особистісних стосунках і з колегами по роботі. Стала глибше усвідомлювати свої емоційні стани» (Злата Ф.).

- «Програма дала змогу побачити себе очами інших людей. Я почав більше розуміти себе та інших» (Герман А.).

- «Відчула більше радості в житті, зникли депресивні настрої. Почала більше цінувати любов, дружбу, близькі стосунки» (Лариса М.).

Самозвіти учасників тренінгової групи ще раз підкреслюють ефективність проведеної роботи, метою якої було зниження проявів загострених дисгармонійних рис характеру та психологічна корекція негативних проявів кризи середнього віку.

Отже, узагальнюючи результати формувального експерименту, можна сказати, що більшість досліджуваних експериментальної групи почали характеризуватися поверхневим та середнім рівнем глибини кризи, а значить, значним зменшенням негативних та появою позитивних проявів кризи середнього віку, а також усуненням або зменшенням вираженості таких дисгармонійних рис характеру, як дезадаптованість, ригідність, залежність, тривожність, агресивність, низький рівень стресовитривалості, рефлексії та вольової активності, несамоактуалізованість (відмінності у показниках яких до і після формувального впливу виявилися переважно статистично значущими).

Виходячи з вище сказаного, розроблену нами психокорекційну систему з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку, яка складається з двох основних форм роботи, зокрема, активного соціально-психологічного навчання та індивудуального консультування, а також додаткових: клубу зустрічей для осіб, які переживають кризу середнього віку, та надання психологічних рекомендацій таким людям, можна вважати ефективною, а припущення нашого дослідження про те, що усунення або зменшення рівня розвитку дисгармонійних рис характеру засобами активного соціально-психологічного навчання й індивідуального консультування, сприятиме подоланню негативних проявів кризи середнього віку та формуванню продуктивного ставлення до неї, доведеним.

Висновки до третього розділу

1. Переважна більшість осіб середнього віку (60%) переживають кризу середнього віку на глибокому рівні, що вказує на гостру необхідність розробки моделі психологічної корекції негативних проявів кризи та психокорекційної

системи з усунення негативних проявів кризи середнього віку, яка складається з двох основних форм роботи, зокрема, активного соціально-психологічного навчання та індивудуального консультування, а також додаткових: клубу зустрічей для осіб, які переживають кризу середнього віку, та надання психологічних рекомендацій таким людям.

2. Соціально-психологічний тренінг, спрямований на корекцію негативних проявів кризи середнього віку через зменшення вираженості або усунення дисгармонійних рис характеру особистості, розроблений спеціально для осіб середнього віку, які переживають життєву кризу, що була спричинена внутрішньоособистісними протиріччями та дисгармонійними рисами характеру особистості (дезадаптованістю, ригідністю, залежністю, тривожністю, агресивністю, низьким рівнем стресовитривалості, рефлексії та вольової активності, несамоактуалізованістю), та складається з 9 занять по 2-2,5 години. Кожне заняття присвячене подоланню або зменшенню загостреного прояву однієї або двох вище зазначених дисгармонійних рис характеру.

Впродовж індивідуального консультування використовуються методи та методики таких психологічних напрямків, як когнітивно-біхевіоральна терапія, психоаналітично-орієнтована терапія, індивідуальний аналіз за А. Адлером, логотерапія В. Франкла, провокативна терапія Ф. Фареллі, а також враховуються психологічні особливості типів переживання кризи середнього віку.

Клуб післятренінгових зустрічей з людьми, які переживають кризу середнього віку, проводиться з метою закріплення у учасників тренінгу отриманих знань та підтримки нових психологічних навичок щодо подолання кризи середнього віку. Зустрічі клубу проводяться 1 раз на 2 тижні впродовж 1,5-2 години, під час яких учасники мають змогу поділитися своїми переживаннями і новинами з приводу того, як вони почуваються в часі з новими знаннями та як вони їх втілюють в своє життя.

Психологічні рекомендації особам, які переживають кризу середнього віку, використовуються у письмовому вигляді, як певні настанови особам для подальшої роботи над собою в період переживання кризи.

2. Результатом психокорекційної системи з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку, є те, що більшість досліджуваних експериментальної групи почали характеризуватися поверхневим та середнім рівнем глибини кризи, й відповідно, значним зниженням негативних та появою позитивних проявів кризи середнього віку (кількість осіб, які переживають кризу на поверхневому рівні, зросла на 9%, на середньому рівні - збільшилась на 20%). Отже, кількість осіб, які переживають кризу на глибокому рівні, зменшилась на 29%, а також було усунено чи зменшено вираженість таких дисгармонійних рис характеру, як дезадаптованість, ригідність, залежність, тривожність, агресивність, низький рівень стресовитривалості, рефлексії та вольової активності, несамоактуалізованість, що вказує на її ефективність.

Зміст третього розділу відображено у таких публікаціях автора:

1. Лясковская И.Л. Формирование образа гармонической личности как необходимое условие преодоления кризиса среднего возраста / И.Л. Лясковская // Collected materials of International Distance Scientific and Practical Conference. Innovations in education: ideas, projects, work experience. Akademiai Kiado. 13–15 May 2013 y., c. Budapest. – P. 148 – 154.

2. Лясковская И.Л. Социально-психологический тренинг как средство психологической коррекции негативных проявлений кризиса среднего возраста / И.Л. Лясковская // Science and education a new dimension. Pedagogy and Psychology. Vol. 9. 2013 y., c. Budapest, 2013. − P. 183 – 188.

3. Лясковська І.Л. Психологічна корекція негативних проявів кризи середнього віку засобами соціально-психологічного тренінгу / І.Л. Лясковська // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. X, випуск 24. – Київ, 2013. – С. 344 – 352.

4. Лясковська І.Л. Ефективність психологічної корекції негативних проявів кризи середнього віку / І.Л. Лясковська // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. X, випуск 26. – Київ, 2013. – С. 287 – 295.

ВИСНОВКИ

В роботі представлене теоретичне узагальнення і нове вирішення проблеми психологічної корекції негативних проявів особистості кризи середнього віку, яке полягало у вивченні та розробці методичних засад дослідження вище вказаних проявів, експериментальному дослідженні психологічних особливостей переживання кризи середнього віку, вивченні загострених внутрішньо особистісних протиріч та рис характеру особистості як психологічних чинників її виникнення, виокремленні психологічних особливостей типів її переживання, розробці та апробації психокорекційної системи з усунення або зменшення її негативних проявів.

1. Життєва криза - це складне психологічне явище, яке переживається як гостра необхідність реконструкції ставлення до себе, власного минулого, теперішнього і майбутнього та торкається найбільш фундаментальних життєво значущих цінностей, стає домінантою внутрішнього життя, супроводжуючись сильними емоційними переживаннями. Криза особистості середнього віку (37-40 років), як нормативна (вікова) криза, обумовлюється соціальними та психологічними чинниками. До соціальних чинників можна віднести актуалізовані та загострені протиріччя, в основі яких лежать реальні ситуації, що об`єктивно не залежать від особистості, її бажань та вчинків, зокрема: протиріччя, пов'язані зі станом здоров'я, сімейним станом, становищем на роботі. Психологічні чинники виникнення кризи середнього віку характеризуються загостренням внутрішньо особистісних протиріч, пов'язаних зі зміною внутрішнього світу людини, зокрема, усвідомленням розходження між мріями, цілями молодості та досягнутими результатами, зміною цінностей, втратою сенсу буття, а також проявом певних рис характеру особистості (гармонійних та дисгармонійних). Якщо чинниками виступають зовнішні та внутрішні протиріччя, а особистість характеризується гармонійними рисами характеру, то вона переживає кризу шляхом формування продуктивного ставлення до неї, а значить, ефективного її подолання та позитивними проявами. Якщо ж при загостренні

зовнішніх та внутрішніх протиріч особистість має дисгармонійні риси характеру, то формується непродуктивне ставлення до кризи, яке супроводжується негативними проявами.

Криза особистості середнього віку, як предмет нашого дослідження, - це психологічний феномен, обумовлений соціальними та психологічними чинниками, який переживається людьми 37-40 років як переоцінка досягнутого в житті шляхом продуктивного ставлення до життєвих змін, що характеризується позитивними проявами, чи непродуктивного ставлення, що характеризується негативними проявами.

2. Криза особистості середнього віку може переживатися на трьох рівнях глибини: поверхневому, середньому та глибокому, які виокремлюються за такими критеріями, як рівень задоволеності життям, рівень усвідомленості та прийняття складної життєвої ситуації, наявність конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації й особливості емоційної сфери та психосоматичної симптоматики. Поверхнева криза характеризується незадоволенням звичним перебігом подій, власним життєвим ритмом, втратою внутрішньої збалансованості, зростанням напруженості; усвідомленням та прийняттям складної ситуації, вірою в свої сили; наявністю конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації; підвищеною тривожністю та роздратованістю, періодичним пригніченим настроєм. Середній рівень кризи супроводжується періодичним, проте досить сильним входженням в стан кризи та відчуттям повного краху свого життя; запереченням наявності кризи у своєму житті, зневірою в істинність та цінності своїх негативних переживань; відсутністю конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації; майже постійним пригніченим настроєм, агресивністю, самотністю, частою втратою сну та апетиту. Глибока криза характеризується постійним незадоволенням своїм життям, відчуттям втрати сенсу, емоційний шоком; межовим станом, при якому людина бачить безглуздість життя, але прагне позбутися цього відчуття, не приймаючи складну ситуацію, намагаючись втекти від неї; відсутністю конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації, пасивністю, втратою контролю над ситуацією, руйнацією життєвих цінностей та неготовністю до змін; високим рівнем

депресивності, психосоматичними захворюваннями. Отже, поверхневий рівень кризи характеризується переважно позитивними, а середній та глибокий – негативними проявами. Переважна більшість людей середнього віку переживають кризу на глибокому рівні.

3. Особи середнього віку характеризуються переважно середнім рівнем вираженості загострення внутрішньо особистісних протиріч, тобто наявністю у цьому віці розходження між цілями молодості і досягнутими результатами, втратою сенсу буття, зміною цінностей, середніми показниками таких рис особистості, як фрустрація, тривожність, ригідність, агресивність, дезадаптованість, рефлексивність, незалежність, стресостійкість, низьким рівнем розвитку вольової активності та самоактуалізації, що свідчить про непродуктивне ставлення до кризи середнього віку, яке представлене переважно негативними проявами (низьким та середнім рівнем задоволеності життям, усвідомленості та прийняття складної життєвої ситуації, відсутністю конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації, негативними проявами емоційної сфери та психосоматичної симптоматики). Значення кореляційного зв'язку вказує на те, що рівень глибини та характер напрямку кризи середнього віку тісно пов'язаний з загостренням внутрішньо особистісних протиріч та дисгармонійними рисами характеру. Це дає підстави стверджувати, що виникнення кризи середнього віку обумовлюється такими психологічними чинниками, як загострені внутрішньо особистісні протиріччя та дисгармонійні риси характеру особистості.

4. На основі вивчення глибини життєвої кризи досліджуваних середнього віку, змісту їх внутрішньо особистісних протиріч та рівня розвитку дисгармонійних рис характеру, що виступають психологічними чинниками її виникнення, можливо виокремити такі типи переживання кризи середнього віку, як агресивний, тривожний, наполегливий, фрустрований, конформний, нормативний та контролюючий. Тільки представники нормативного типу переживають кризу середнього віку на поверхневому рівні, а решта досліджуваних інших типів переживають кризу середнього віку на середньому та

глибокому рівнях з яскраво вираженими негативними проявами, що вимагає їх зменшення чи усунення.

5. Подолання негативних проявів кризи особистості середнього віку та формування продуктивного ставлення до неї відбувається за допомогою реалізації комплексної психокорекційної системи, при впливові якої на дисгармонійні риси характеру, як психологічний чинник виникнення даної кризи, відбуваються зміни у типові ставлення до кризи (від непродуктивного до продуктивного), рівні глибини її переживання (від глибокого до поверхневого), а значить, характеру її проявів (від негативних до позитивних). Психокорекційна система з усунення негативних проявів кризи середнього віку є ефективною при поєднанні, як групових форм роботи, зокрема, активного соціально-психологічного навчання та клубу зустрічей для осіб, які переживають кризу середнього віку, так і індивідуальних форм (консультування та надання психологічних рекомендацій таким людям). Соціально-психологічний тренінг має бути спрямований на корекцію негативних проявів кризи середнього віку через зменшення вираженості або усунення дисгармонійних рис характеру особистості. Впродовж індивідуального консультування необхідно враховувати психологічні особливості типів переживання кризи середнього віку. Клуб післятренінгових зустрічей необхідно проводити з метою закріплення у учасників тренінгу отриманих знань та підтримки нових навичок подолання кризи. Психологічні рекомендації особам, які переживають кризу середнього віку, є ефективними у письмовому вигляді, як певні настанови для подальшої роботи над собою в період переживання кризи.

Результатом психокорекційної системи з усунення або зменшення негативних проявів кризи особистості середнього віку, стало те, що майже на чверть збільшився відсоток досліджуваних, які почали переживати кризу на поверхневому рівні, незважаючи на низький рівень задоволеності життям та особливості емоційної сфери (підвищення тривожності та роздратованості, періодичну наявність пригніченого настрою), характеризується переважно позитивними проявами – достатнім рівнем усвідомленості і прийняття складної

життєвої ситуації, наявністю конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації (активністю, намаганням по-новому подивитися на життя і знайти новий сенс шляхом вироблення конструктивної стратегії життєдіяльності, працездатністю, адекватними контактами з людьми). Кількість досліджуваних з глибоким рівнем переживання кризи середнього віку зменшилася майже в 2 рази за рахунок збільшення досліджуваних з середнім рівнем. Це підтвердило висунуту гіпотезу дослідження та продемонструвало ефективність запропонованої нами психокорекційної програми подолання негативних проявів кризи середнього віку шляхом усунення або зменшення рівня розвитку дисгармонійних рис особистості засобами активного соціально-психологічного навчання та індивідуального консультування.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми психологічної корекції негативних проявів кризи особистості середнього віку. Подальшого вивчення потребують питання розробки психокорекційних засобів попередження виникнення кризи середнього віку та інших вікових періодів, апробації та модифікації психокорекційної системи подолання негативних проявів кризи середнього віку з людьми інших вікових періодів в залежності від їх психологічної специфіки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
2. Аверинцев С.С. «Аналитическая психология» К.Г. Юнга и закономерности творческой фантазии / С.С. Аверинцев // Вопросы литературы. – 1970. – № 3. – С. 113 – 143.
3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / Альфред Адлер ; перевод с нем. ; [вступ. ст. А.М. Боковикова]. – М. : Фонд, 1995. – 96 с.
4. Айви А.Е. Психологическое консультирование и психотерапия : методы, теории и техники : Практическое руководство / А.Е. Айви, М.Б. Айви, Л. Саймэк-Даунинг. – М., 1999. – 487 с.
5. Амбрумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / А.Г. Амбрумова // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6, № 6. – С. 107 – 115.
6. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / Борис Герасимович Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с. – ISBN 5-272-00289-X.
7. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Борис Герасимович Ананьев. – Изд. 3-е. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с. – ISBN 5-272-00315-2. – (Серия «Мастера психологи»).
8. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – М. : 1994. – Т.15, № 1. – С. 3 – 18.
9. Анцыферова Л.И. Психика и сознание как функция мозга./ Л.И. Анцыферова. – М. : Наука, 1985. – 200 с.
10. Артемова К.Н. Особенности автобиографической памяти в «невозможной ситуации» / К.Н. Артёмова // Материалы VIII

Международной конф. студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов – 2001», М., 2001. – 254 с.

11. Асмолов А.Г. Психология личности : принципы общепсихологического анализа / А.Г. Асмолов. – М. : Смысл, 2001. – 416 с.
12. Ахмеров Р.А. Биографические кризисы личности : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 : «Общая псхология, психология личности, история психологии» / Рашад Анварович Ахмеров. – М. : ин-т психологии РАН, 1994. – 18, [1] с.
13. Балл Г.А. Психология в рациогуманистической перспективе : избранные работы / Г.А. Балл. – К. : Основа, 2006. – 408 с.
14. Бажин Е.Ф. Метод исследования уровня субъективного контроля / Е.Ф. Бажин // Психологический журнал. – Том 5. – 1984. – № 3. – С. 152 – 162.
15. Бацилєва О.В. Особливості ставлення до себе жінок клімактерічного періоду: дис. канд. психол. наук : спец. 19.00.01 : «Загальна психологія, психологія особистості, історія психології» / Ольга Валеріївна Бацилєва. – К. : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2004.
16. Бек А. Когнитивная терапия депрессий / А. Бек // Консультативная психология и психотерапия. – 1996. – № 3.
17. Бек А. Техника когнитивной терапии / А. Бек // Консультативная психология и психотерапия. – 1996. – № 3.
18. Белякова Ю.И. Опросник суицидального риска / Ю.И. Белякова // Практикум по психодиагностике. Прикладная психодиагностика. – М. : 1992.– С. 21 – 25.
19. Берн Эрик. Игры, в которые играют люди : Психология человеческих взаимоотношений / Эрик Берн. – М. : ЭКСМО, 2008. – 79 с.
20. Бех І.Д. Виховання особистості: сходження до духовності : наук. видання / І.Д. Бех. – К. : Либідь, 2006. – 272 с.

21. Бинсвангер Л. Бытие-в-мире : Избранные статьи : Введение в экзистенциальную психиатрию / Людвиг Бинсвангер – М. : КСП+, 1999. – 300 с. – ISBN 5-89692-024-5.
22. Битянова Н.Р. Проблема саморазвития личности в психологии : Аналитический обзор / Надежда Ростиславовна Битянова. – М. : Флинта, 1998. – 46 с. – ISBN 5-89502-044-5.
23. Блонский П.П. Избранные педагогические и психологические сочинения: в 2 т. / Павел Петрович Блонский. – М. : Педагогика, 1979. – (Серия «Педагогическая библиотека» Авторский сборник).
24. Бодалёв А.А. Акмеология : настоящий человек : каков он, и как им становятся? / А.А. Бодалёв, Н.В. Васина. – СПб. : Речь, 2010. – 224 с. – ISBN 978-5-9268-0872-5.
25. Божович Л.И. Проблемы формирования личности : избранные психологические труды / Л.И. Божович; под. ред. Д.И. Фельдштейна. – М., Воронеж : Ин-т практической психологи, 1995. – 352 с.
26. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика/ А.Ф. Бондаренко. – Изд. 3-е, испр. И доп. – М. : Независимая фирма «Класс» , 2001. – 336 с. – ISBN 5-86375-040-5. – (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 94).
27. Боришевський М.Й. Традиції в українській психологічній науці та їх розвиток у сучасному контексті // Спадкоємність та інновації в українській психологічній науці (Матеріали міжнародної наук.-практ. конф.). (Частина 1), Київ – Хмельницький – Кам'янець-Подільський, 2002 . – С. 9 – 15.
28. Братусь Б.С. К проблеме развития личности в зрелом возрасте / Б.С. Братусь. – Вестн. Моск. ун-та, сер. 14, психология, 1980. – № 2, С. 3–12.
29. Бринза І.В. Особливості переживання професійної кризи у осіб з різним типом емоційності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 : «Загальна психологія, психологія

особистості, історія психології» / Бринза Ірина В'ячеславівна. – К., 2000. – 16, [1] с.

30. Брюдаль Л.Ф. Психические кризисы в новой перспективе / Лисбет Ф. Брюдаль ; перевод с норвеж. М.Л. Алешкиной. – СПб. : Европейский Дом, 1998. – 164 с.
31. Брушлинский А.В. Проблемы психологии субъекта / А.В. Брушлинский. – М. : Институт психологии РАН , 1994. – 109 с.
32. Будницька О.А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючих ситуаціях : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 : «Загальна психологія, психологія особистості, історія психології» / Олександра Анатоліївна Будницька. – К., Національний університет ім. Т.Г. Шевченка, 2001. – 19, [1] с.
33. Бурлачук Л.Ф. Основы психотерапии / Л.Ф. Бурлачук, И.А. Грабская А.С. Кочарян. – К. : Ника-центр, 2001. – 320 с.
34. Бюллер Ш. Диагностика нервно-психического развития детей раннего возраста : тесты развития 1-6 годов / Шарлотта Бюллер, Г. Гетцер; перевод с нем. Н.И. Касаткина и Е.М. Лахтиной ; [под ред. с предисл. Н.М. Щелованова]. – М. : Учпедгиз, 1955. – 129 с.
35. Буль П.И. Основы психотерапии / П.И. Буль. – М. : Медицина, 1974. – 312 с.
36. Варбан Е.А. Жизненный кризис : попытка определения / Е.А. Варбан // Журнал практикующего психолога. –1997. – Вып. 3. – С. 153 – 161.
37. Варбан Є.О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій : деякі підходи та методи / Є.О. Варбан // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 12, Психологічні науки. – К., 2007. – № 17 (41), ч. 2. – С. 177 – 182.
38. Вассерман Л.И. Методика диагностики уровня социальной фрустрированности : Модификация В.В. Бойко [Электронный ресурс] /

Л.И. Вассерман. Режим доступа: http://www.testoteka. narod.ru/ lichn/1 /19.htm

39. Василевская К.Н. Автобиографическая память и перелом судьбы : формирование или разрушение? // Материалы IX Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых учёных «Ломоносов – 2002». М., 2002. – С. 155 – 156.
40. Васильев Я.В. Футурреальная психология личности: [Монография] / Ярослав Васильевич Васильев. – Николаев : Илион, 2007. – 519 с.
41. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис : типологический анализ критических ситуаций / Фёдор Ефимович Василюк // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16, № 3. – С. 90 – 101.
42. Василюк Ф.Е. Методологический смысл психологического кризиса / Фёдор Ефимович Василюк // Вопросы психологии. – 1995. – № 6. – С. 25 – 40.
43. Василюк Ф.Е. Психология переживания : анализ преодоления критических ситуаций / Фёдор Ефимович Василюк. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
44. Василюк Ф.Е. Типология переживания различных критических ситуаций / Фёдор Ефимович Василюк // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16, № 5. – С. 104 – 114.
45. Вінс В.А. Психологічні особливості переживання вікової кризи підлітками школи- інтернату для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування : дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / В.А. Вінс – К., 2003.
46. Вовк А.О. Психологічні чинники екзистенціальної фрустрації особистості : дис. канд. психол. наук: 19.00.01 : «Загальна психологія, психологія особистості, історія психології» / Анна Олександрівна Вовк.– Львівський національний ун-т ім. І. Франка. – Л.,2006. – 252 с.
47. Возрастная психология : Феноменология развития / В.С. Мухина – Изд. 10-е, перераб. и доп. – М. : Академия , 2006. – 608 с.

48. Волкова Н.В. Coping strategies как условие формирования идентичности / Н.В. Волкова // Мир психологии. – 2004. – № 2. – С. 119 – 124.
49. Волянюк Н.Ю. Психологія професійного становлення тренера: [Монографія] / Наталія Юріївна Волянюк. – Луцьк : Волинська обл. друкарня, 2006. – 444 с.
50. Восковская Л.В. Духовный кризис: проблемы определения и диагностики / Л.В. Восковская, А.В. Ляшук // Психологическая диагностика. – 2005. – № 1. – С. 51 – 71.
51. Выготский Л.С. Вопросы детской (возрастной) психологии : в 6 т. Т.3. Проблемы развития психики / Лев Семёнович Выготский – М. : Педагогика, 1983. – 368 с.
52. Выготский Л.С. Вопросы детской (возрастной) психологии : В 6 т. Т.4. Детская психология, ч.2. Проблемы возраста / Лев Семёнович Выготский – М. : Педагогика, 1984. – С. 244 – 268.
53. Выготский Л.С. Психология развития ребёнка / Лев Семёнович Выготский. – М. : Смысл, Эксмо, 2004. – С. 200 – 508.
54. Гамезо М.В. Возрастная и педагогическая психология / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова. – М. : Педагогическое общество России, 2003. – 512 с.
55. Герасимова В.С. Методика преподавания психологии : курс лекций / В.С. Герасимова. – Изд.3-е, перераб. и доп. – М. : Ось-89, 2007. –144 с. – ISBN 5-98534-53-X.
56. Гинзбург М.Р. Эриксоновский гипноз: систематический курс/ М.Р. Гинзбург, Е.Л. Яковлева. – М. : Московский психолого-социальный ин-т, 2008. – 312 с.
57. Головаха Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – Изд. 2-е. –М. : Смысл, 2008. – 272 с. – ISBN 978-5-89357-248-3. – (Серия «Психология. Педагогика»).

58. Горелова Г.Г. Кризисы личности и педагогическая профессия / Г.Г. Горелова. – М. : Моск. психолого-социальный ин-т (МПСИ), 2004. – 278 с.
59. Горностай П.П. Психология личности : словарь-справочник / П.П. Горностай, Т.М. Титаренко, Н.А. Грабская. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
60. Горностай П.П. Личность и роль. Ролевой подход в социальной психологии личности / П.П. Горностай, – К. : Интерпресс ЛТД, 2007. – 312 с. – ISBN 978-966-501-060-9.
61. Гнатенко П.И. Идентичность : философский и психологический анализ / П.И. Гнатенко, В.Н. Павленко. – К. : Арт-пресс, 1999. – 466 с.
62. Гримак Л.П. Общение с собой : Начала психологии активности / Л.П. Гримак. – Изд. 3-е. – М. : Книжный дом «Либроком», 2009. – 336 с. – ISBN 978-5-397-00772-6.
63. Гроф С. Духовный кризис: когда преобразование личности становится кризисом / С. Гроф, К. Гроф. – М. : Изд-во трансперсонального ин-та, 2003. – 380 с.
64. Данилюк І.В. Історія психології в Україні : Західні регіони (остання чверть XIX – перша половина XX століття) : навч. посібник / І.В. Данилюк. – К. : Либідь, 2003. – 152 с.
65. Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития. (Личностная шкала проявлений тревоги Дж Тейлор, адаптация Т.А. Немчина; ред. и сост. И.Б. Дерманова. – СПб. : Речь, 2002. – 176 с. – ISBN 5-9268-0103-6. – (Серия «Практикум по психодиагностике»).
66. Донченко Е.А. Фрактальная природа человека и невроз «недостижения» / Е.А. Донченко // Соционика, ментология и психология личности. –11/2003. №6. – С 5-11.
67. Дубровина И.В. Возрастная и педагогическая психология / И.В. Дубровина, А.М. Прихожан. – М. : Академия, 2003. – 368 с. – (Серия «Высшее образование»). – ISBN 5-7695-1523-6.

68. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю.Н. Емельянов. – Л. : Из-во Ленинградского ун-та, 1985. – 166 с.
69. Ермолаева М.В. Практическая психология старости / М.В. Ермолаева. – М. : ЭКСМО–Пресс, 2002. – 320 с. – ISBN 5-04-009785-9.
70. Жизненный путь личности : вопросы теории и методологии социально-психологического исследования / Л.В. Сохань, Е.Г. Злобина, В.А. Тихонович [и др.] ; отв. ред. Л.В. Сохань, АН УССР, ин-т философии. – К. : Наукова думка, 1987. – 277 с.
71. Життєві кризи особистості : у 2 ч. Ч. 1. Психологія життєвих криз особистості / Доній В.М., Несен Г.М., Сохань Л.В. [та ін.]. – К. : ІЗМН, 1998. – С. 239 – 249.
72. Жизненный путь личности : вопросы теории и методологии социально-психологического исследования / Под ред. Л.В Сохань. – К. : Наукова думка, 1987. – 280 с.
73. Забродський М.М. Основи вікової психології / М.М. Забродський. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. – 106 с.
74. Загайнов Р.М. К поиску практических путей преодоления кризисных ситуаций : на материале спортивной деятельности / Р.М. Загайнов // Психология с человеческим лицом : гуманистическая перспектива в постсоветской психологии; под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. – М. : Смысл, 1997. – С. 274 – 283.
75. Заіка В.М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи : методичні матеріали / За ред. Л.Г. Перетятька. – Вид.3-е, доп. – Полтава, 2006. – 100 с.
76. Зайва О.О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 : «Загальна психологія, історія психології» / Оксана Олександрівна Зайва. – Х. нац. ун-т ім. В.Н. Карамзіна – Х., 2006. – 19, [1] с.

77. Запорожец А.В. Избранные психологические труды: в 2 т. / А.В. Запорожец. – М. : Педагогика, 1986. – Т.1. – 321 с.; т.2. – 296 с.
78. Зеер Э.Ф. Психология профессий : Учебное пособие / Э.Ф. Зеер. Изд. 5-е, доп. и перераб.– М. : Академический проект, Фонд «МИР», 2008. – 336 с. – ISBN 978-5-8291-1098-7.
79. Идентичность: хрестоматия. / Сост. Л.Б. Шнейдер. – Изд. 2-е.– М. : Московский психолого-социальный университет (МПСУ), 2008. – 272 с. – (Серия «Библиотека психолог»). – ISBN 978-5-9770-0235-6.
80. Ільїна Ю.М. Трансформація ментальних моделей осіб середнього віку у кризових життєвих ситуаціях : дис. канд. психол. наук: 19.00.07 : «Педагогічна психологія» / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України – К., 2007. – 240 с.
81. Как жить с вашей болью : Как справиться с кризисом : Как справиться со стрессом / Аннабел Брум, Хелен Джеллико, Перри Гленис, Дэвид Фонтана ; перевод с англ. Т.М. Марютиной. – М. : Педагогика Пресс, 1995. – 352 с. – ISBN 5-7155-0718-9-X.
82. Каплан Г.И. Клиническая психиатрия : в 2 т. / Г.И. Каплан, Б.Дж. Сэдок ; перевод с англ. докт. мед. наук Б.Б. Стрелец. – М. : Медицина, 1998.
83. Карабанова О.А. Методы исследования идентичности в концепции статусов эго–идентичности / О.А. Карабанова, В.Р. Орестова // Психология и школа. – 2005.– № 1. – С.39 – 90.
84. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – М. : Медицина, 2004. – 553 с.
85. Карпиловська С.Я. Термінальний період в житті людини / С.Я. Карпиловська // Життєві кризи особистості : наук. метод. посіб. у 2ч.; [Ін-т змісту і методів навчання]. – В.М. Доній, Г.М. Несен, Л.В. Сохань [та ін.]. – К.,1998. – Ч.1; психологія життєвих криз особистості. – С. 239 – 249.
86. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов управления / А.В. Карпов, В.В. Пономарёва. – М. : ИП РАН, 2000. – 283 с.

87. Квинн В. Прикладная психология / В. Квинн. – СПб., : Питер, 2000. – 560 с. – (Серия «Учебник нового века»). – ISBN 5-88782-395-X.
88. Кириленко Т.С. Пошук гармонії : емоційні переживання та стани особистості (вчинково–орієнтований підхід) : [Монографія] / Таїса Сергіївна Кириленко – К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський ун-т», 2004. – 100 с.
89. Кисарчук З.Г. Проблема профессиональной подготовки психологов-консультантов и психотерапевтов / З.Г. Кисарчук // Психологической службе системы образования Украины 10 лет: достижения, проблемы, перспективы. – К. : Ника-центр, 2002. – С. 176–177.
90. Кисарчук З.Г. Диалогическое общение и развитие мышления : [на укр. языке] / З.Г. Кисарчук // Мышление в деятельности младших школьников. – К. : Радянська школа, 1981. – С. 67 – 77.
91. Киселёв Ю.А. Психодуховный кризис личности как психосоциальное явление : дис. …канд. психол. наук 19.00.05 : «Социальная психология» / Юрий Алексеевич Киселёв. – Ярославль, 2005. – 199 с.
92. Клапаред Э. Психология ребёнка и экспериментальная педагогика / Э. Клапаред. – Изд. 2-е. – М. : ЛКИ, 2007. – 168 с. – (Серия «Из наследия мировой психологии»).
93. Кон И.С. Психология старшеклассника / И.С. Кон. – М. : Просвещение, 1999. – 192 с.
94. Кон И.С. Ребенок и общество : историко-этнографическая перспектива / И.С. Кон. – М. : Главная ред. восточной лит. из-ва «Наука», 1988. – 270 с.
95. Косырев В.Н. Клиническая психология : учебн.-метод. комплекс для преподавателей и студентов факультетов психологии / В.Н. Косырев. – Тамбов : Из-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2003 – 451 с.
96. Кречмер Э. Строение тела и характер / Э. Кречмер. – М. : Эксмо, 2003. – 416 с. – ISBN 5-699-03435-8. – (Серия «Психологическая коллекция»).

97. Кроник А.А. Психология человеческих отношений : азбука взаимо-понимания / А.А. Кроник, Е.А. Кроник. – Дубна : Феникс, Когито-центр, 1998. – 224 с. – ISBN 5-87905-080-7.
98. Крупник Е.П. Психология преодоления кризиса середины жизни / Е.П. Крупник // Научно-методический журнал для классных руководителей, психологов, психотерапевтов, социальных педагогов и родителей. – 2010. – №2 (14) , апрель-июнь.
99. Крылов А.А. Практикум по общей экспериментальной и прикладной психологии / А.А. Крылов, С.А. Маничев; под ред. С.А. Маничева. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2003. – 560 с.
100. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладания / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 2. – С. 5 – 15.
101. Кузьмин В.П. Исторические предпосылки и гносеологические основания системного подхода // Психологический журнал. 1982а. Т.3, № 3. – С. 3–14.; 1982б. Т.3, № 4 (окончание). – С. 3 – 13.
102. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека: учебн. пособие для студ. высших учебн. заведений / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М. : ТЦ Сфера, 2001. – 237 с. – ISBN 5-89144-162-4.
103. Лазарус Арнольд. Краткосрочная мультимодальная психотерапия / Арнольд Лазарус. – СПб. : Речь, 2001. – 256 с.
104. Лазукин А.В. Диагностика самоактуализации личности : методика А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ) [Электронный ресурс] / А.В. Лазукин. – Режим доступа : http://www. psylist.net/ praktikum/ 00312.htm
105. Лановенко Ю.І. Психологічні особливості переживання суб'єктом юнацької кризи : дис. … канд. психологічних наук 19.00.07 : «Педагогічна психологія»/ Юлія Іванівна Лановенко. – К., : Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова, 2005.

106. Лебединский М.С. Очерки психотерапии / М.С. Лебединский. Изд. 2-е – М. : Медицина, 1971. – 412 с.
107. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний / Н.Д. Левитов // Вопросы психологии. – 1967. – № 6. – С. 118 – 129.
108. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека / А.Б. Леонова. – М. : МГУ, 1984. – 200 с.
109. Леонтьев Д.А. Личностная зрелость как опосредование личностного роста : Культурно-историческая психология развития / Д.А. Леонтьев; под ред. И.А. Петуховой. – М. : Смысл, 2001. – С. 154 – 161.
110. Ливехуд Б. Кризисы жизни : шансы жизни / Бернард Ливехуд. – Калуга : Духовное познание, 2000. – 264 с.
111. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков : Психология индивидуальных различий; под ред. Гиппенрейтер, В.Я. Романова / А.Е. Личко. – М. : МГУ, 1982. – С. 288 – 338.
112. Логинова Н.А. Опыт человекознания: История комплексного подхода в психологических школах В.М. Бехтерева и Б.Г. Ананьева / Н.А. Логинова. – СПб. : Из-во С.–Петерб. ун-та, 2005. – 285 с. – ISBN 5-288-03676-4.
113. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М. : Наука, 1984. – 445 с.
114. Лукин-Григорьев В.В. Психологические аспекты личностного кризиса: социально-психологические проблемы : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 : «Социальная психология» / Виктор Владимирович Лукин-Григорьев. – Ярославль, 1999. – 202 с.
115. Лушин П.В. Личностные изменения как процесс : теория и практика : [Монография] / Павел Владимирович Лушин. – Одесса : Аспект, 2005. – 334 с.
116. Магомед-Эминов М.Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация / М.Ш. Магомед-Эминов // Вестник МГУ. Сер.14. Психология. – 1996. – № 4. – С. 26 – 35.

117. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості / С.Д. Максименко. – К. : ТОВ «ККК», 2006. – 240 с.
118. Макшанов С.И. Психология тренинга : Теория : Методология : Практика; [Монография] / С.И. Макшанов. – СПб. : Образование, 1997. – 238 с.
119. Маноха І.П. Психологія потаємного «Я» / І.П. Маноха. – К. : Поліграф-книга, 2001. – 448 с.
120. Маслоу Абрахам Гарольд. Мотивация и личность / Абрахам Гарольд Маслоу. – Изд. 3-е. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
121. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология : практическое руководство / Владимир Давыдович Менделевич. – М. : Медпресс, 2001. – 592 с.
122. Минделл А. Вскачь, задом наперёд : Процессуальная работа в теории и практике / А. Минделл, Э. Минделл ; перевод с англ. Л. Маслова и В. Самойлова. – М. : Независимая фирма «Класс», Из-во Трансперсонального ин-та, 1999. – 224 с. – (Библиотека психологии и психотерапии; вып. 73.).
123. Мухина В.С. Феноменология развития и бытия личности. / В.С. Мухина // – Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т. : Избранные психологические труды М. : Моск. психол.-соц. ин-т., 1999. – 640 с.
124. Мясищев В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев; под ред. А.А. Бодалёва; вступ. статья А.А. Бодалёва. – М. : Ин-т практической психологии, 1995. – 356 с.
125. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behaviour» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т.18, № 5. – С. 20 – 30.
126. Носенко Е.Л. Походження, зміст та форми виявлення гумору як ресурсу психологічного подолання / Е.Л. Носенко, О.О. Зайва // Вісн. Дніпропетр. ун-ту. Сер. Педагогіка та психологія. – Д, : 2004. – № 7. – С. 22 – 31.

127. Нуркова В.В. Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации: новые феномены / В.В. Нуркова, К.Н. Василевская // Вопросы психологии. – 2003. – № 5. – С. 93 – 102.
128. Обухова Л.Ф. Возрастная психология / Л.Ф. Обухова. – М. : Из-во Моск. ун-та, 2004. – 372 с.
129. Обухова Л.Ф. Детская психология : теории, факты, проблемы / Л.Ф. Обухова. – М. : Тривола, 1998. – 352 с.– ISBN 5-78415-008-3
130. Орлова Л.М. Подсознание и его возможности / Л.М. Орлова. – Минск : Харвест, 2009. – 224 с. – ISBN 978-985-16-4936-1.
131. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А.А. Осипова. – Ростов н/Д. : Феникс , 2006. – 315 с.
132. Особистісні кризи студентського віку: Зб. наук. статей / За ред. Т.М. Титаренка. – Луцьк : Ред. вид. відд. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2001. – 110 с.
133. Павленко В.Н. Представления о соотношении социальной и личностной идентичности в современной западной психологии / В.Н. Павленко // Вопросы психологии. – 2000. – №1. – С. 135 – 141.
134. Пашукова Т.І. Практикум із загальної психології / Т.І. Пашукова, І.А. Допіра, Г.В. Д'яков; за ред. Т.І. Пашукової. – К. : Знання, 2006. – 110 с.
135. Пезешкиан Носсрат. Психосоматика и позитивная психотерапия / Носсрат Пезешкиан. – М. : Ин-т позитивной психотерапии, 2006. – 464 с. – (Серия «Позитивная психотерапія»).
136. Пек М.С. Непроторенная дорога : новая психология любви, традиционных ценностнй и духовного развития / Морган Скотт Пек ; перевод с англ. В. Трилиса. – К. : София, 2008. – 320 с. – ISBN 5-220-00266-X.
137. Пельцман Л.В. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу / Л.В. Пельцман // Психологический журнал. – 1992. – Т.13., № 1. – С. 126–130.
138. Перинатальная психология и педиатрия : учебн. пособие для студ. учреждений высш. мед. проф. образования : в 2 т. / Под ред.

Н.Н. Володина, П.И. Сидорова. – М. : Академия, 2009. – 304 с. – ISBN 978-7695-6030-9.

139. Перлз Ф. Теория гештальт-терапии / Ф. Перлз ; перевод с англ. В. Кислюк, А. Коренев, В. Петренко. – М. : Ин-т Общегуманитарных Исследований, 2004. – 384 с.
140. Петровская Л.А. Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга / Л.А. Петровская. – М. : Из-во Моск. ун-та, 1982. – 162 с.
141. Петровский А.В. Психология / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М. : Академия, 2002. – 512 с.
142. Поливанова К.Н. Психологический анализ кризисов возрастного развития / Катерина Николаевна Поливанова // Вопросы психологии. – 1994. – №1 – С. 61 – 70.
143. Поліщук В.М. Криза 13 років. / В.М. Поліщук .– К. : Наукова думка, 1999.– 250 с.
144. Поліщук В.М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці : базові симптомокомплекси : [монографія] / Валерій Миколайович Поліщук. – Суми, 2012. – 478 с.
145. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М. Титаренко. – К. : Агропромвидав України, 1998. – 348 с.
146. Психология личности : хрестоматия, т. 2. / Д.Я. Райгородский. – Самара : Изд. дом «Бахрах-М», 1999. – 544 с.
147. Психологія : навчальний посібник / О.В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнєцов, В.Л. Зливков [та ін.]. – К. : ІНКОС, 2005. – 351 с.
148. Психологія особистості: словник-довідник / За редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. – К. : Рута, 2001. – 320 с.
149. Психология: словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
150. Психологос : Энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс] – Режим доступа : http://www.psycho-logos.ru

151. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика : методики и тесты / Д.Я. Райгородский (редактор-составитель). – Самара : Изд. Дом «Бахрах – М», 2001. – 672 с.
152. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Филип Райс ; перевод с англ. Н. Малыгиной [и др.] ; под общ. ред. А.А. Реана. – 8-е междунар. изд. – СПб. : Питер, 2000. – 624 с. – (Серия «Мастера психологии»). – ISBN 5-88782-416-6.
153. Реан А.А. Психология и педагогика / А.А. Реан, Н.В. Бордовская, С.И. Розум. – СПб.: Питер, 2002 – 432 с. – (Серия «Учебник нового века»).
154. Реан А.А. Психология личности : Социализация, поведение, общение / А.А. Реан. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 416 с. – ISBN 5-93878-123-X.
155. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст : проблемы становления личности / Х. Ремшмидт ; перевод с нем. Г.И. Лойдиной [под ред. Т.А. Гудковой]. – М. : Мир, 1994. – 320 с.
156. Ридлер Билл. Сила твоего выбора / Билл Ридлер. – М. : ИГ «Весь», 2005. – 224 с. – (Серия «Библиотека доктора Норбекова»).
157. Риккерт Г. О системе ценностей : Науки о природе и науки о культуре / Г. Риккерт. – М. : Мысль, 1988. – С. 374 – 387.
158. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия / К. Роджерс. – М. : РЕФЛ-БУК; К. : Ваклер, 1997. – 320 с.
159. Рожнов В.Е. Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е. Рожнова. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Ташкент : Медицина, 1985. – 620 с.
160. Ромек В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб. : Речь, 2004. – 256 с.
161. Роменець В.А. Історія психології : Стародавній світ. Середні віки. Відродження : Навчальний посібник / В.А. Роменець. – К. : Вища школа, 2005. – 916 с.
162. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2002. – 720 с. – (Серия «Мастера психологи»).

163. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1973. – 424 с.
164. Рудестам Кьелл Эрик. Групповая психотерапия / Кьелл Эрик Рудестам. – СПб. : Питер, 2000. – 384 с. (Серия «Мастера психологи»).
165. Семичов С.Б. Теория кризисов и психопрофилактика // Труды Ленинградского научн. исслед. психоневрол. ин-та им. В.М. Бехтерева. – Т. 63. Неврозы и пограничные состояния. – Л., 1978. – С. 112 – 115.
166. Сенин И.Г. Опросник терминальных ценностей : руководство / И.Г. Сенин. – Ярославль : ФГИ «Содействие», 1991. − 17 с.
167. Смульсон М.Л. Реінтерпретація ментальної моделі в старості як інелектуальна задача. / М.Л. Смульсон. – М. : Школа-Пресс, 1995. – 383 с. – ISBN 5-88527-081-3.
168. Солдатова Е.Л. Нормативные кризисы развития взрослого человека [Электронный ресурс]: дис. доктора психол. наук : 19.00.01 : «Общая психология, психология личности, история психологи» / Солдатова Елена Леонидовна. – М. : РГБ, 2007. –375 с. – (Из фондов Российской Государственной Библиотеки). – Режим доступа : http://www.diss.rsl.ru/diss/ 03/ 0017/ 030017017.pdf
169. Степанова Е.И. Психология взрослых : экспериментальная акмеология / Е.И. Степанова. – СПб. : Алетея, 2000. – 286 с.
170. Татенко В.О. Психология в субъектном измерении / В.О. Татенко - К. : Просвіта, 1996. – 404 с. – ISBN 5-88500-044-1.
171. Техника "Sic volo" [Электронный ресурс] // а. я. Психология (azps.ru) : [web-сайт]. 1.05.2011. –
Режим доступа : http://www.azps.ru/training/volya/ sic_volo.html
172. Терлецька Л.Г. Шкільна психодіагностика / Л.Г. Терлецька. – К. : Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. –117 с. –ISBN 966-8200-27-6.
173. Титаренко Т.М. Життєва криза очима психолога / Тетяна Михайлівна Титаренко // Психологія життєвої кризи; відп. ред. Т.М. Титаренко. – К. : Агропромвидав України, 1998. – С. 8 – 68.

174. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування : перша частина / Тетяна Михайлівна Титаренко. – К. : Главник, 2007. – 144 с. – (Серія «Психологічний інструментарій»).
175. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування : друга частина / Тетяна Михайлівна Титаренко. – К. : Главник, 2007. – 176 с.– (Серія «Психологічний інструментарій»).
176. Титаренко Т.М. Испытание кризисом : одиссея преодоления / Татьяна Михайловна Титаренко. – М. : Когито-Центр, 2010. – 304 с.
177. Толстых А.В. Возрасты жизни / А.В. Толстых. – М. : Молодая гвардия, 1988. – 223 с.
178. Торндайк Э. Психология обучения взрослых / Эдвард Ли Торндайк. – М., 1931. – 390 с.
179. Тренинговая процедура «Сочинение на заданную коновку» [Электронный ресурс] // а. я. Психология (azps.ru) : [web-сайт]. 10.02.2010. – Режим доступа: http://www.azps.ru/training/kit/sochinenie.html
180. Туманова Е.Н. Кризисные ситуации жизни и особенности их преодоления в подростковом возрасте / Е.Н. Туманова // Вопросы социальной психологии личности. Вып.4; под ред. Р.М. Шамонова. – Саратов : Из-во СГУ, 2003. – 220 с.
181. Фаррелли Ф. Провокативная терапия / Ф. Фарелли, Д. Брандсма ; перевод с англ. Л. Кручининой. – Екатеринбург : Из-во «Екатеринбург», 1996. – 216 с. – ISBN 5-88464-027-5.
182. Фонтана Д. Как справиться со стрессом / Дэвид Фонтана ; перевод с англ. – М. : Педагогика – Пресс, 1995. – 352 с.
183. Фопель Клаус. Технология ведения тренинга : Теория и практика / Клаус Фопель ; перевод с нем. – Изд. 2-е. – М. : Генезис, 2005. – 267 с. – ISBN 5-98563-003-X.
184. Франкл В. Человек в поисках смысла : сборник / Виктор Франкл ; перевод с англ. и нем; общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева; [вст. ст.

Д.А. Леонтьева]. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с. − (Б-ка зарубежной психологии).

185. Фрейд З. Введение в психоанализ : лекции / Зигмунд Фрейд. − М.: Наука, 1995. − 456 с.
186. Фрейд З. Психоанализ детских неврозов / Зигмунд Фрейд ; перевод К.Б. Фельцмана и М.В. Вульфа – М., Л. : Госиздат.
187. Фрейд А., Фрейд З. Детская сексуальность и психоанализ детских неврозов / А. Фрейд, З. Фрейд ; сб работ; составитель и ред. М.М. Решетников. – СПб. – Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 1995. – 483 с.
188. Фрейджер Р. Личность: теории, эксперименты, упражнения / Роберт Фрейджер, Джеймс Фэйдимен. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004, – 608 с. – (Серия «Психологическая энциклопедия : большая университетская библиотека»). – ISBN 5-93878-102-7.
189. Хайдеггер М. Бытие и время / М. Хайдеггер. – К. : Эльга, Ника-Центр, 2011. – 460 с.
190. Хазратова Н.В. Психологічні проблеми та особистісні кризи студентського віку / Н.В. Хазратова // Особистісні кризи студентського віку: зб. на-ук.статей / За ред. Т.М. Титаренко – Луцьк : Вежа, Волинський держ. ун-т. ім. Л. Українки, 2001. – 112 с.
191. Херсонский Б.Г. Психология смысла жизни [Электронний ресурс] / − Режим доступа : http://www. psy.piter.com / library
192. Холл Ст. Проблемы воспитания / Стэнли Холл. – СПб. : 1913. – 90 с. [Электронний ресурс] / – Режим доступа: http://imp.rudn.ru/psychology/ age_psychology/biograf48.html
193. Холл Ст. Юность [Электронний ресурс] / – Режим доступа : http://imp.rudn.ru/psychology/age_psychology/biograf48.html
194. Хрестоматия по возрастной психологии / сост. Л.И. Семенюк ; под ред. Д.И. Фельдштейна. – М. : Ин-т практической психологии, 1996. – 304 с.

195. Хрящова Н.Ю. Психодиагностика в тренинге / Н.Ю. Хрящова. – СПб. : Речь, 2000. – 103 с.
196. Хухлаева О.В. Кризисы взрослой жизни : Книга о том, что можно быть счастливым и после юности / О.В. Хухлаева. – М. : Генезис, 2009. – 208 с. – ISBN 978-5-98563-160-9.
197. Червоненко А.Е. Беседы с учителем : философия и практика тибетского искусства воздействия / А.Е. Червоненко. – М. : Прометей, 1992. – 96 с.
198. Чернецов П.И. Изучение возрастных и индивидуальных особенностей детей в процессе семейного воспитания. / П.И. Чернецов // Вестник Челябинского государственного ун-та. – 2009. – № 14 (152). Специальный выпуск. – С. 91 – 94.
199. Шевцова И.В. Тренинг тренеров: 9 дней личностного роста / И.В. Шевцова. – СПб. : Речь, 2008. – 128 с. – ISBN 5-9268-0434-5.
200. Шибутани Т. Социальная психология / Т. Шибутани ; перевод с англ. – Ростов н/Д : Феникс, 1999. – 539 с.
201. Шихи Г. Возрастные кризисы : ступени личностного роста / Гейл Шихи ; перевод с англ. Р. Никитенко. – СПб. : Ювента, 1999. – 436 с. – ISBN 5-87399-108-1.
202. Шляпникова И.А. Методика диагностики симптомов нормативного кризиса взрослости / И.А. Шляпникова // Вестник Челябинского гос. пед. ун-та.– Челябинск : Из-во ЧГПУ, 2009. – № 4. – С. 185 – 192.
203. Шостром Эверетт. Человек – манипулятор : Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации [Электронный ресурс] / Эверетт Шостром; перевод В. Данченко. – Режим доступа : http://www.psylib.org.ua/ books/ shost01
204. Шпрангер Э. Два вида психологии / Э. Шпрангер // История психологии: период открытого кризиса (начало 10-х – середина 30-х годов XX в.); под ред. П.Я. Гальперина и Л.П. Ждан. – Изд. 2-е. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1992. – С. 346 – 362. – ISBN 5-211- 02153-3.

205. Штерн Э. «Серьёзная игра» в юношеском возрасте // Психология подростка : хрестоматия; сост. Фролов Ю.И. – М. : Российское педагогическое агентство, 1997. – С. 20 – 32.
206. Эволюция психотерапии: сб. ст. Т.2. Осень патриархов: психо-аналитически ориентированная и когнитивно-бехивиоральная терапия / Под ред. Дж. К. Зейга ; перевод с англ. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 416 с.– (Библиотека психологии и психотерапии).
207. Эллис Альберт. Психотренинг по методу Альберта Эллиса / Альберт Эллис ; перевод с англ. Л. Царук. – СПб. : Питер, 1999. – 224 с. – ISBN 5-314-00048-2.
208. Эллис Альберт. Гуманистическая психотерапия : Рационально-эмоциональный подход / Альберт Эллис ; перевод с англ. – СПб. : Из-во «Сова», 2002. – 272 с. – (Серия «Ступени психотерапии»).
209. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах : Избранные труды / Д.Б. Эльконин. – М. – Воронеж : НПО «МОДЭК», 2001. – 417 с. – ISBN-5-89395-284-7. (Избранные психологические труды. Психологи отечества).
210. Эриксон Э. Детство и общество / Эрик Г. Эриксон. – СПб.: Летний сад, Речь, фонд «Университетская книга», 2000. – 142 с.
211. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон ; перевод с англ. – М. : Флинта, 2006. – 342 с. – (Серия «Библиотека зарубежной психологи»).
212. Юнг К. Конфликты детской души / Карл Густав Юнг ; перевод с нем. – М. : Канон, 1997. – 336 с. – (История психологии в памятниках). – ISBN 5-88373-025-6.
213. Юрьева Л.Н. Клиническая суицидология: [Монография] / Л.Н. Юрьева. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 472 с. – ISBN-966-525-740-4.
214. Яценко Т.С. Теория и практика глубинной психокоррекции : первая авторская школа академика АПН Украины Т.С. Яценко / Т.С. Яценко. – Донецк : Дип и П, 2008. – 268 с.

215. Bemporad J.R. Child Development in normality and psychopathology / J.R. Bemporad. – New York, 1980. – 549 p.
216. Bernard H.S. Identity formation during late adolescence : a review of some empirical findings / H.S. Bernard // Adolescence, 1981, Vol. 16, № 62.
217. Bertalanffy, Luchvig von. General System Theory – A Critical Review / Bertalanffy, Luchvig // General Systems Yearbook, 7 : 1–20, 1962.
218. Birren J.E. & K. Cochran. Telling the Stories of Life Through Guided Autobio-graphy Groups / J.E. Birren. – The Johns Hopkins University Press, 2001.
219. Breznits S. The Denial of Stress / S. Breznits. – New York : International Universities Press, 1983.
220. Breakwell G.M. Integrating paradigms, methodological implications : Empirical approaches to social representations / G.M. Breakwell ; eds. G.M. Breakwell, D.V. Canter.– Oxford : Clarendon Press, 1993. – P. 180 – 201.
221. Bromley D.B. The Psychology of Human Ageing / D.B. Bromley. – England: Penguin Books, 1966.
222. Brown F.A. The biological cloc phenomenon : exogenous timing hypothesis / F.A. Brown // J. interdiscip. Cycle Res., 1983, vol. 14, N 1, 137 p.
223. Caplan G. Emotional crisis. – 111: The encyclopedia of mental health / G. Caplan. – New York , 1963, vol.2. – P. 521 – 532.
224. Caplan G., Grunebaum H. Perspectives on primary prevention / G. Caplan, H. Grunebaum // Archives of General psichiatry, 1967, vol. 17, № 3. – P. 331 – 347.
225. Cohen S. & Willis T.A. Stress, social support, and the buffering hypothesis / S. Cohen, T.A.Willis // Psychological Bulletin, 98, 1985. – P. 310 – 357.
226. Conflict, decision and dissonance / Ed. by L. Festinger. – Standford : Standford univ. press, 1967. – 163 p.
227. Cote J.E. The relationships among ego identity status, neuroticism, dogmatism, and purpose in life / J.E. Cote, Levine C. Marcia and Erikson // Journal of Youth and Adolescence, 1983, Vol. 12, № 1.

228. Encyclopedia of psychology / Ed. by H.I. Eysenck, W. Arnold, R. Meily. – L. : Fontana – Collins, 1975, vol. 1 – 2.
229. Evans A.L. Dreams and suicide behaviour. Crisis / A.L. Evans. – 1990, v.l 1(1). P. I2 – 19.
230. Fenichel O. The psichoanalitical theory of neuroses / O. Fenichel. – New York : Norton, 1945. – 703 p.
231. Forrester M.A. The embedding of the self in early interaction / M.A. Forester // Human Developmental at the turn of the century. IX European Conference on Development Psychology. Island of Spetses, Greece, September's 1–5, 1999 / Abstracts. – Greece, 1999. – 109 p.
232. Grof S. LSD Psychjterapy / S. Grof. – Hanter House, CA, 1980.
233. Hampson S. The Construction of Personality : An Introduction to Modern Psychology / S. Hampson. – London, New York, 1988.
234. Hart D., Maloney J., Damon W. The Meaning and Development of identity / D. Hart, J. Maloney, W. Damon; ed. by T. Honess, R. Yardley // Self and identity : perspectives across the life-span. – London, New York, 1987. – P. 121 – 133.
235. Hilgard E.R., Atcinson R.C. Introduction to psychology / E.R. Hilgard, R.C. Atcinson. – N.Y.– Chicago : Harcourt, Brace & World, 1967. – 686 p.
236. Hoff L.A. People in crisis : understanding and helping / L.A. Hoff. – Menlopark (Calif.) Addison –Wesley publ. C°, 1978. – 336 p.
237. Jacobson G.F. Programs and techniques of crisis intervention / G.F. Jacobson // American handbook of psychiatry ; ed. by S. Arieti. – New York.,1974. – P. 810 – 825.
238. Maier N.R.B. Frustration theory : restatement and extention / N.R.B. Maier // Psychological review, 1965, vol. 63, № 6, P. 370 – 388.
239. Marcia J.E. Development and validation of ego identity status J.E. Marcia // Journal of Personality and Social Psychology. –1966. – № 3. – P. 551 – 558.
240. Matteson D.R. Adolescence today. Sex roles and the search for identity / D.R. Matteson. – Homewood (III): Dorsey Press, 1975.

241. Miller D.R., Swanson G.E. The study of conflict / D.R. Miller, G.E. Swanson // Simposium on motivation. – Nebraska, 1956, vol. 4.– P. 137 – 179.
242. Moos R.H., Tsu V.D. The crisis of phisical illness : an overview / R.H. Moos, V.D. Tsu // Coping with physical illness. – New York, 1977. – P. 3 – 21.
243. Psychology and you / Berryman J.C., Hargreaves D. J., Howells K.R., Hollin C. – London, 1996.
244. Rosenberg M. Depersonalisation : the loss of personal identity / M. Rosenberg ; ed. by T. Honess, R. Yardley // Self and identity : perspectives across the life-span. – London, New York, 1987. – P. 193 – 205.
245. Stafford C. Psychedelics Encyclopedia / C. Stafford. – Los Angeles : J.P. Tarcher, CA, 1983.
246. Strenger C. The Designed self / C. Strenger. – London : Routledge, 2004.
247. Strenger C. The Quest for Voice in Contemporary Psychoanalysis / C. Strenger. – Madison, CT: International Universities Press, 2002.
248. Waterman A. S. Identity development from adolescence to adulthood: an extension of theory and review of research // Development psychology. – 1982. V. 18. N 3. – P. 341 – 358.
249. Wilber K. The Atman Project : A Transpersonal Viev of Human Development / K. Wilber. – The Theosophical Publication House, Wheaton, il, 1980.
250. Wigfield A., Karpatian M. Who Am I and What Can I Do? Children's Self-Concepts and Motivation in Achievement Situations / A. Wigfield, M. Karpatian // Educational Psychologist, 26 (3&4), Lawrence Erlbaum Asso-ciates, Inc., 1991. – P. 233 – 261.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика визначення глибини життєвої кризи Л.В. Восковської - О.В. Ляшук (модифікована) [50]

Бланк опитувальника

П.І.Б. (або псевдонім) Стать Вік

І етап.

Інструкція: "Перед Вами знаходиться таблиця з вісьма життєвими категоріями. Кожну категорію можна представити в трьох часах: минулому, теперішньому та майбутньому. Задумайтеся про своє життя: про те, яким воно було, яке воно зараз і яким Ви його бачите в майбутньому. Виходячи з уявлень про власне життя, охарактеризуйте виявлення наведених категорій у Вашому житті за шкалою від 0 ("повністю відсутнє") до 6 ("постійно присутнє")".

Категорія	Минуле	Теперішнє	Майбутнє
Незадоволеність			
Самотність			
Свобода			
Гріх			
Страждання			
Відповідальність			
Страх смерті			
Безглуздість			

ІІ етап.

Інструкція: "На зворотному боці аркушу напишіть, як Ви розумієте кожну з перерахованих життєвих категорій. Постарайтеся не користуватися цитатами і стійкими виразами. Опишіть саме Ваше розуміння цих категорій. Якщо в процесі описания життєвих категорій Ви захочете виправити щось в таблиці, Ви можете це зробити: але не закреслюйте первісну цифру - нову цифру пишіть або через "риску" ("/") або через кому (або крапку з комою)".

Продовження додатка А

Примітка: щодо категорії "страх смерті" напишіть Ваше розуміння того, що таке смерть, а щодо категорії "безглуздість" - опишіть Ваше розуміння сенсу життя.

III етап.

Інструкція: "Після того, як Ви заповнили бланк відповіді, постарайтеся співвіднести те, що відбувається з Вами на цьому життєвому етапі з тим, що було зазначено Вами в цьому бланку. Дайте відповіді на наведені нижче питання".

З якою точністю наведені Вами результати описують Ваш стан?

Чи змінилося Ваше ставлення до власного життя після проходження методики?

Чи здатна дана методика допомогти Вам більш глибше зрозуміти себе?

Додаток Б

Анкета ступеню задоволеності своїми життєвими цінностями (за основу взято методику ціннісних орієнтацій М. Рокіча) [151]

Інструкція. Оцініть в балах від 0 до 5, наскільки задовольняють Вас на сьогоднішній день запропоновані життєві цінності:

1. активне діяльне життя (повнота і емоційна насиченість життя);
2. життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються завдяки життєвому досвіду);
3. здоров'я (фізичне і психічне);
4. цікава робота;
5. краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі та в мистецтві);
6. любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
7. матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
8. наявність хороших і вірних друзів;
9. суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);
10. пізнання (можливість розширення своєї освіти, світогляду, загальної культури, інтелектуальний розвиток);
11. продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
12. розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);
13. розваги (приємне, необтяжливе проводження часу, відсутність обов'язків);
14. свобода (самостійність, незалежність в думках і вчинках);
15. щасливе сімейне життя;
16. щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому);
17. творчість (можливість творчої діяльності);
18. впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

Додаток В

Методика самооцінки психічних станів (Г. Айзенка) [151]

Інструкція. Вам пропонується опис різних психічних станів. Якщо цей стан часто спостерігається, то поставте 2 бали, якщо цей стан буває, але зрідка, то поставте 1 бал, якщо зовсім не підходить - 0 балів.

Опис станів (Айзенка).

I

1. Не відчуваю в собі впевненості.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю у відчай.
5. Турбуюся про тільки ще уявні неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися в своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я насилу переношу час очікування.

II

11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких все ж таки можна знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.
13. При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною.
16. Я нерідко відчуваю себе беззахисним.
17. Іноді у мене буває стан відчаю.
18. Я відчуваю розгубленість перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по-дитячому, хочу, щоб пожаліли.

Продовження додатка В

20. Вважаю недоліки свого характеру невиправними.

III

21. Залишаю за собою останнє слово.

22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.

23. Мене легко розсердити.

24. Люблю робити зауваження іншим.

25. Хочу бути авторитетом для інших.

26. Я не задовольняюся малим, хочу найбільшого.

27. Коли гніваюсь - погано себе стримую.

28. Віддаю перевагу керуванню, ніж підкоренню.

29. У мене різка, грубувата жестикуляція.

30. Я мстивий.

IV

31. Мені важко змінювати звички.

32. Нелегко перемикати увагу.

33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

34. Мене важко переконати.

35. Нерідко у мене не виходить з голови думка, від якої слід було б звільнитися.

36. Нелегко зближуються з людьми.

37. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.

38. Нерідко я проявляю впертість.

39. Неохоче йду на ризик.

40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Додаток Д

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда [158]

Інструкція. В опитувальнику містяться висловлювання про людину, її спосіб життя: переживання, думки, звички, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя. Прочитавши або прослухавши черговий вислів опитувальника, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть: якою мірою це висловлювання може бути віднесено до Вас. Для того, щоб визначити Вашу відповідь на бланку, виберіть відповідний, на Вашу думку, один з шести варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від "0" до "6":

"0" - це до мене зовсім не належить;

"1"- мені це не властиво в більшості випадків;

"2" - сумніваюся, що це можна віднести до мені;

"3" - не наважуюся віднести це до себе;

"4" - це схоже на мене, але немає впевненості;

"5" - це на мене схоже;

"6" - це точно про мене.

Текст опитувальника.

1. Відчуває незручність, коли вступає з будь-ким в розмову.
2. Немає бажання розкриватись перед іншими.
3. В усьому любить змагання, боротьбу.
4. Висуває високі вимоги до себе.
5. Часто картає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, бадьорі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута, тримається від всіх трохи в стороні.

Продовження додатка Д

11. У своїх невдачах звинувачує себе.

12. Людина відповідальна, на неї можна покластися.

13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, що всі зусилля марні.

14. На більшість речей дивиться очима однолітків.

15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.

16. Власних переконань і правил не вистачає.

17. Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.

18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: "застрягає" на переживанні образ, подумки перебираючи способи помсти.

19. Вміє керувати собою та своїми вчинками, змушувати себе, дозволяти собі, самоконтроль для нього - не проблема.

20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.

21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.

22. Люди, як правило, йому подобаються.

23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх висловлює.

24. Серед великого скупчення народу буває трошки самотньо.

25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь сховатися.

26. З оточуючими зазвичай ладнає.

27. Все важче боротися з самим собою.

28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.

29. В душі - оптиміст, вірить у майбутнє.

30. Людина неподатлива, уперта, таких називають важкими.

31. До людей критичний і засуджує їх, якщо вважає, що вони цього не заслуговують.

32. Зазвичай відчуває себе не ведучим, а ведомим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.

33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.

Продовження додатка Д

34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.

35. Людина з привабливою зовнішністю.

36. Відчуває себе безпорадним, потребує, щоб хто-небудь був поруч.

37. Прийнявши рішення, слідує йому.

38. Приймаючи, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших.

39. Переживає почуття провини, навіть коли звинувачувати себе нема в чому.

40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.

41. Всім задоволений.

42. Легко вибити з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.

43. Відчуває млявість: все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.

44. Врівноважений, спокійний.

45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.

46. Часто відчуває себе скривдженим.

47. Людина поривчаста, нетерпляча, гаряча.

48. Буває, що бреше.

49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.

50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж щось зробити, подумає.

52. Що відбувається з ним, тлумачить на свій лад, здатний навигадувати зайвого... Словом - не від світу цього.

53. Людина, терпима до людей і приймає кожного таким, який він є.

54. Намагається не думати про свої проблеми.

55. Вважає себе цікавою людиною - привабливою як особистість, помітною.

56. Людина сором`язлива, легко тушується.

57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.

58. В душі відчуває перевагу над іншими.

Продовження додатка Д

59. Немає нічого, що б висловив себе, проявив свою індивідуальність, своє Я.

60. Боїться того, що думають про нього інші.

61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали; в тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.

62. Людина, у якої в даний час багато чого гідно презирства.

63. Людина активна, енергійна, повна ініціатив.

64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

65. Себе просто недостатньо цінує.

66. По натурі ватажок і вміє впливати на інших.

67. Відноситься до себе в цілому добре.

68. Людина наполеглива, напориста; їй завжди важливо наполягти на своєму.

69. Не любить, коли з будь-ким псуються відносини, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.

70. Довго не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.

71. Розгублений, все сплуталось, все змішалося у нього.

72. Задоволений собою.

73. Невдачливий.

74. Людина приємна, що розташовує до себе.

75. Зовнішньо, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.

76. Зневажає осіб протилежної статі і не зв'язується з ними.

77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом не впораюся, а раптом не вийде.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.

79. Вміє наполегливо працювати.

80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і відношення до навколишнього світу.

81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.

82. Завжди говорить тільки правду.

Продовження додатка Д

83. Стривожений, стурбований, напружений.

84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід настояти, і тоді він поступиться.

85. Відчуває невпевненість в собі.

86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обґрунтовувати свої вчинки.

87. Людина поступлива, податлива, м'яка у відносинах з іншими.

88. Людина розумна, любить міркувати.

89. Інший раз любить похвалитися.

90. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.

91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на будь-чию допомогу.

92. Ніколи не виправдовується.

93. Відчуває скутість, внутрішню несвободу.

94. Виділяється серед інших.

95. Не дуже надійний товариш, не у всьому можна покластися.

96. В собі все ясно, добре розуміє.

97. Комунікабельний, відкритий; легко сходиться з людьми.

98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.

99. Себе не цінує: ніхто серйозно не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.

100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.

101. Всі свої звички вважає хорошими.

Додаток Е

Додаток Е 1

Таблиця Е 1.1

Кількісний аналіз балів за методикою дослідження рефлексивності А.В. Карпова і В.В. Пономарьової

Проставлений бал	7	6	5	4	3	2	1
Інверсований бал	1	2	3	4	5	6	7

Додаток Е 2

Таблиця Е 2.1

Перетворення балів у стени за методикою дослідження рефлексивності А.В. Карпова і В.В. Пономарьової

Бали	до 99	100	101-107	108-113	114-122	123-130	131-139	140-147	148-156	157-171	172 і вище
Стени	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Додаток Е 3

Методика діагностики рефлексивності А.В. Карпова і В.В. Пономарьової [86]

Інструкція. Вам належить дати відповіді на кілька тверджень опитувальника. Поставте, будь ласка, цифру, відповідну варіанту Вашої відповіді:

1- абсолютно невірно;

2- неправильно;

3- швидше неправильно;

4 - не знаю;

5- швидше вірно;

6- вірно;

7- абсолютно вірно.

Не замислюйтесь довго над відповідями. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей в даному випадку не може бути. Відповідь, яка спала на думку першою - і є вірною.

Текст опитувальника.

1. Прочитавши гарну книгу, я завжди потім тривалий час думаю про неї, хочеться її з ким-небудь обговорити.

2. Коли мене раптом несподівано про щось запитають, я можу відповісти перше, що прийшло в голову.

3. Перш ніж зняти трубку телефону, щоб подзвонити по справі, я зазвичай подумки планую майбутню розмову.

4. Зробивши якийсь промах, я довго потім не можу відволіктися від думок про нього.

5. Коли я міркую над чимось чи розмовляю з іншою людиною, мені цікаво буває раптом згадати, що стало початком ланцюжка думок.

6. Приступаючи до важкого завдання, я намагаюся не думати про майбутні труднощі.

Продовження додатка Е 3

7. Головне для мене - представити кінцеву мету своєї діяльності, а деталі мають другорядне значення.

8. Буває, що я не можу зрозуміти, чому будь-хто незадоволений мною.

9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.

10. Для мене важливо в деталях уявити собі хід майбутньої роботи.

11. Мені було б важко написати серйозний лист, якщо б я заздалегідь не склав плану.

12. Я вважаю за краще діяти, а не роздумувати над причинами своїх невдач.

13. Я досить легко приймаю рішення щодо іншої покупки.

14. Як правило, щось задумавши, я прокручую в голові свої задуми, уточнюючи деталі, розглядаючи всі варіанти.

15. Я турбуюся про своє майбутнє.

16. Думаю, що в багатьох ситуаціях треба діяти швидко, керуючись думкою, яка спала на розум першою.

17. Часом я приймаю необдумані рішення.

18. Закінчивши розмову, я, буває, продовжую вести її в думках, наводячи все нові і нові аргументи на захист своєї точки зору.

19. Якщо відбувається конфлікт, то, розмірковуючи над тим, хто в ньому винен, я, в першу чергу, починаю з себе.

20. Перш ніж прийняти рішення, я завжди намагаюся все ретельно обміркувати й зважити.

21. У мене бувають конфлікти тому, що я іноді не можу передбачити, якої поведінки очікують від мене оточуючі.

22. Буває, що обмірковуючи розмову з іншою людиною, я подумки веду з нею діалог.

23. Я намагаюся не замислюватися над тим, які думки і почуття викликають в інших людях мої слова і вчинки.

Продовження додатка Е 3

24. Перш ніж зробити зауваження іншій людині, я обов'язково подумаю, в яких словах це краще зробити, щоб її не образити.

25. Вирішуючи важке завдання, я думаю над ним навіть тоді, коли займаюся іншими справами.

26. Якщо я з кимось сварюся, то в більшості випадків не вважаю себе винним.

27. Рідко буває так, що я шкодую про сказане.

Додаток Ж

Опитувальник уявлення про себе У. Стефансона (скорочений) [151]

Інструкція: Вам пропонується відповісти "так", якщо твердження відповідає Вашому уявленню про себе як члена даної конкретної групи, або "ні ", якщо воно суперечить Вашим уявленням, і тільки у виняткових випадках дозволяється відповісти: "сумніваюся".

Текст опитувальника.

1. Схильний слідувати порадам лідера.
2. Схильний суперечити лідерові.
3. Подобається похвала лідера.
4. Схильний керувати товаришами.
5. Схильний підтримувати настрій своєї групи.
6. Відчуває задоволення, протиставляючи себе лідеру.
7. Подобається, коли лідер активний і добре керує.
8. Прагне згуртувати навколо себе однодумців.
9. Віддає перевагу погоджуватися з основними напрямами в групі.
10. Прагне бути в центрі уваги.
11. Відчуває внутрішнє занепокоєння, коли лідер вчиняє всупереч його очікуванням.
12. Схильний взяти на себе керівництво в групі.
13. Віддає перевагу, щоб лідер брав на себе відповідальність при плануванні робіт.
14. Намагається вести інших проти лідера.
15. Легко погоджується з пропозиціями інших членів групи.
16. Виникає неприязнь до тих, хто намагається виділитися.
17. Стає на бік лідера при групових розбіжностях.
18. Вважає за краще звертатися до лідера частіше, ніж до інших.
19. Прагне утримувати своє високе становище в групі.
20. Схильний висловлювати невдоволення лідером.

Додаток З

Додаток З 1

Таблиця З 1.1

Порівняльна таблиця стресових характеристик за методикою стресостійкості і соціальної адаптації Т.Х. Холмса і Р.Х. Раге

Ступінь опору стресу	Загальна сума балів
Висока	150-199
Порогова	200-299
Низька (ранимість)	300 і більше

Додаток З 2

Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т.Х. Холмса и Р.Х. Раге [151]

Інструкція: Постарайтеся згадати всі події, що сталися з Вами протягом останнього року і підрахуйте загальне число "зароблених" вами очок.

№ Життєві події	Бали
1. Смерть чоловіка (дружини).	100
2. Розлучення.	73
3. Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив з партнером.	65
4 . Тюремне ув'язнення.	63
5 . Смерть близького члена сім'ї".	63
6. Травма або хвороба.	53
7. Одруження, весілля.	50
8. Звільнення з роботи.	47
9. Примирення подружжя.	45
10. Вихід на пенсію.	45
11. Зміна в стані здоров'я членів сім'ї.	44
12. Вагітність партнерки.	40
13. Сексуальні проблеми.	39
14. Поява нового члена сім'ї, народження дитини.	39
15. Реорганізація на роботі.	39
16. Зміна фінансового становища.	38
17. Смерть близького друга.	37
18. Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи.	36
19. Посилення конфліктності відносин з чоловіком.	35
20. Позика на велику покупку (наприклад, дома).	31
21. Закінчення строку виплати позики, зростаючі борги.	30
22. Зміна посади, підвищення службової відповідальності.	29
23. Син або дочка залишають домівку.	29

Продовження додатка З 2

24. Проблеми з родичами чоловіка (дружини).	29
25. Видатне особисте досягнення, успіх.	28
26. Чоловік кидає роботу (або приступає до роботи).	26
27. Початок або закінчення навчання в навчальному закладі.	26
28. Зміна умов життя.	25
29. Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки.	24
30. Проблеми з начальством, конфлікти.	23
31. Зміна умов або годин роботи.	20
32. Зміна місця проживання.	20
33. Зміна місця навчання.	20
34. Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля або відпустки.	19
36. Зміна звичок, пов'язаних з релігією.	19
36. Зміна соціальної активності.	18
37. Позика для покупки менш великих речей (машини, телевізори).	17
38. Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну.	16
39. Зміна кількості членів сім'ї, що проживають разом, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами родини.	15
40. Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо).	15
41. Відпустка.	13
42. Різдво, зустріч Нового року, день народження.	12
43. Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху).	11

Додаток И

Дослідження наполегливості Т.І. Пашукової [134]

Інструкція: Використовуючи всі слова набору, надруковані на бланку, складіть осмислені речення. Зафіксуйте час Вашої роботи з кожним набором слів.

Набори слів.

Набір №1	Набір №2	Набір №3
Викликати	Країна	Країна
Влада	Імперіалізм	Оцінка
Напад	Умова	Зростати
Обстановка	Перш	Представники
Заходи	В	В
Злість	Американський	Тобто
Цілі	Єдність	Мирні
В	Загострення	Дії
Кола	Значення	Розглянути
Польські	Обстановка	Повідомлення
Нормалізація	Весь	Арабські
В	Дії	З
У	Викликаний	Налагодити
Право	Купувати	Експерти
Прийняти	Соціалістичний	Напруга
Польща	Великий	Допомагати
Політика	Персонал	Міжнародний

Зафіксуйте час Вашої роботи з кожним набором слів.

Додаток К

Методика діагностики ступеню задоволення основних потреб В.В. Скворцова [151]

Інструкція: Виберіть з пари запропонованих тверджень те, що для Вас найбільш бажане в даний момент. Якщо обидва твердження для Вас однаково значущі (не значимі), все ж таки виберіть одне з них, найбажане.

Твердження будуть повторюватися.

1та 2, 1 і 3, 1 і 4, 1 і 5, 1 і 6, 1 і 7, 1 і 8 і т.д

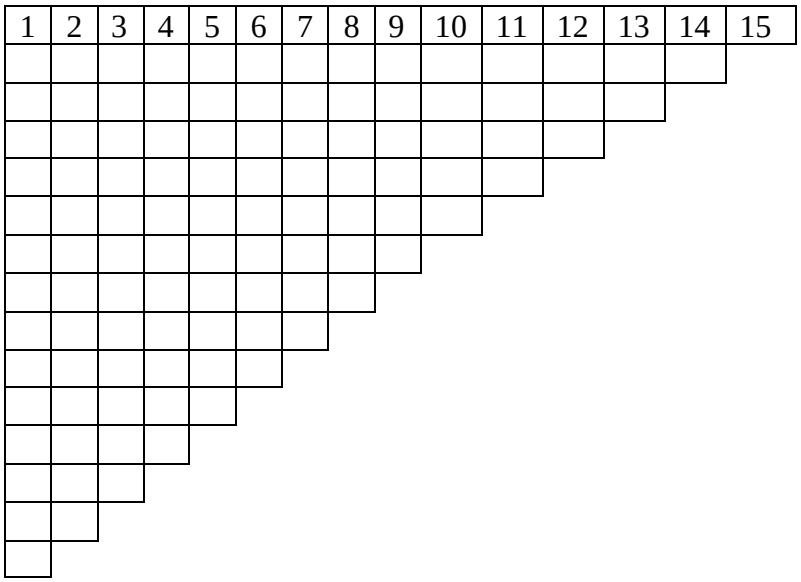
2 і 3, 2 і 4, 2 і 5, 2 і 6 і т.д.

3 і 4, 3 і 5, 3 і 6 і т.д.

"Я ХОЧУ..."

1. Досягти визнання і поваги.
2. Мати теплі стосунки з людьми.
3. Забезпечити собі майбутнє.
4. Заробляти на життя.
5. Мати хороших співрозмовників.
6. Зміцнити своє становище.
7. Розвивати свої сили і здібності.
8. Забезпечити собі матеріальний комфорт.
9. Підвищувати рівень майстерності та компетентності.
10. Уникати неприємностей.
11. Прагнути до нового і незвіданого.
12. Забезпечити собі становище впливу.
13. Купувати гарні речі.
14. Займатися справою, що вимагає повної віддачі.
15. Бути зрозумілим іншими.

Продовження додатка К



Додаток Л

Таблиця Л 1.1

Перевірка нормальності розподілу та всі основні описові статистики вимірюваних показників дослідження

N=90

Шкали тестів	Ср. ар.	Медіана	Станд. відх.	Станд. помилка ср.	Асим.	Ексцес	W	p	Форма
Вік	41	40	2,8	0,3	0,1	1,6	0,9	<0,001	Ненорм
Тривожність	7,8	7,5	3,1	0,3	0,1	3	0,98	0,32	Норм
Фрустрація	7,8	7	3,4	0,4	0,5	2,9	0,96	0,013	Ненорм
Агресивність	9,6	10	2,9	0,3	-0,1	2,1	0,97	0,021	Ненорм
Ригідність	9,3	10	2,3	0,2	-0,2	2	0,95	0,002	Ненорм
Адаптація	66	66	11	1,2	0,1	2	0,97	0,041	Ненорм
Самоприйняття	79	79	10	1,1	0	1,8	0,95	0,002	Ненорм
Прийняття інших	66	65	12	1,3	0,3	2,5	0,98	0,205	Норм
Емоційний комфорт	61	57	14	1,5	0,5	2,3	0,95	0,002	Ненорм
Інтернальність	70	69	12	1,2	0,2	2,4	0,98	0,127	Норм
Домінування	55	55	10	1,1	-0,1	2,6	0,99	0,404	Норм
Рефлексивність	129	126	19	2	1	5,4	0,94	0,001	Ненорм
Залежність	67	70	18	1,9	-0,3	2,5	0,95	0,003	Ненорм
Незалежність	41	40	21	2,2	0,1	2,1	0,96	0,004	Ненорм
Стресостійкість	238	223	97	10	1,2	5	0,91	<0,001	Ненорм
Наполегливість	1,7	1,7	0,7	0,1	3,9	28	0,7	<0,001	Ненорм
Матеріальний стан	21	22	6,3	0,7	-0,5	2,1	0,93	<0,001	Ненорм
Безпека	18	18	5	0,5	0,1	2	0,96	0,009	Ненорм
Соціальне становище	16	15	6,1	0,6	0,8	3,1	0,93	<0,001	Ненорм
Визнання	21	21	4,5	0,5	0	2,3	0,98	0,146	Норм
Самовираження	25	25	6,6	0,7	-0,2	2,1	0,96	0,014	Ненорм
Активне життя	3,2	3	0,9	0,1	-0,3	2,8	0,89	<0,001	Ненорм
Мудрість	3,2	3	1	0,1	-0,1	2,6	0,91	<0,001	Ненорм

Здоров'я	3,2	3	1	0,1	-0,1	2,6	0,9	<0,001	Ненорм
Цікава робота	2,9	3	1,4	0,1	-0,2	2,3	0,93	<0,001	Ненорм
Краса	3,5	4	1,2	0,1	-0,6	3,2	0,9	<0,001	Ненорм
Любов	2,9	3	1,3	0,1	0	2	0,92	<0,001	Ненорм
Забезпечене життя	2,9	3	1,3	0,1	-0,1	2,5	0,92	<0,001	Ненорм
Друзі	3,4	4	1	0,1	-0,4	2,6	0,89	<0,001	Ненорм
Визнання	2,9	3	1,3	0,1	-0,4	2,6	0,93	<0,001	Ненорм
Пізнання	3,7	4	1	0,1	-0,4	2,6	0,88	<0,001	Ненорм
Продуктивність	2,8	3	1,2	0,1	-0,2	2,3	0,93	<0,001	Ненорм
Розвиток	3,3	3	1,1	0,1	-0,2	2,3	0,91	<0,001	Ненорм
Розваги	3	3	1	0,1	0	2,7	0,9	<0,001	Ненорм
Свобода	3,6	4	1,1	0,1	-0,5	2,7	0,89	<0,001	Ненорм
Щасливе сімейне життя	2,8	3	1,5	0,2	-0,3	2,1	0,92	<0,001	Ненорм
Щастя інших	2,4	2	1,1	0,1	-0,2	2,5	0,92	<0,001	Ненорм
Творчість	3,1	3	1	0,1	0,2	2,4	0,9	<0,001	Ненорм
Впевненість	3	3	1	0,1	-0,1	2,6	0,91	<0,001	Ненорм
Минуле	57	60	11	1,2	-0,9	3,1	0,9	<0,001	Ненорм
Теперішнє	61	66	14	1,4	-0,5	2	0,93	<0,001	Ненорм
Майбутнє	53	57	14	1,5	-0,3	2,1	0,95	0,003	Ненорм
Життєва криза	56	57	11	1,2	-0,3	2,1	0,96	0,007	Ненорм
Екзистенційний вакуум	57	58	12	1,3	-0,4	3	0,98	0,143	Норм

Додаток М

Додаток М 1

Таблиця М 1.1

Статеві відмінності показників кризи середнього віку за методикою визначення глибини життєвої кризи Л.В. Восковської і О.В. Ляшук (у %)

Шкала тесту	Жінки	Чоловіки	U	P
Минуле	61,59	59,78	1064	0,403
Теперішнє	66,13	64,66	1088,5	0,299
Майбутнє	55,67	56,9	918,5	0,719
Життєва криза	56,13	58,34	1014,5	0,67
Екзистенційний вакуум	58,26	57,4	1052	0,461

Додаток М 2

Таблиця М 2.1

Статеві відмінності за задоволеністю життєвих цінностей (у %)

Шкала тесту	Жінки	Чоловіки	U	p
Активне життя	3,06	3,29	785,5	0,121
Мудрість	3,11	3,1	992,5	0,798
Здоров'я	3,05	3,57	802	0,164
Цікава робота	3,06	2,85	1036,5	0,534
Краса	3,66	3,7	958	0,973
Любов	2,95	2,88	953	0,939
Забезпечене життя	3,04	2,47	1097,5	0,251
Друзі	3,72	3,1	1160,5	0,086
Визнання	3,16	2,8	1148,5	0,115
Пізнання	3,97	3,32	1182	0,057
Продуктивність	2,85	3,06	854,5	0,361
Розвиток	3,71	2,97	1250	0,014
Розваги	2,98	2,98	966,5	0,976
Свобода	3,81	3,69	1073,5	0,342
Щасливе сімейне життя	2,95	3,06	891,5	0,552
Щастя інших	2,65	2,18	1057	0,419
Творчість	3,03	3	996,5	0,772
Впевненість	2,97	3,12	827	0,243

Додаток М 3

Таблиця М 3.1

Статеві відмінності за тестом психологічних станів (у %)

Шкала тесту	Жінки	Чоловіки	U	P
Тривожність	8,73	7,04	1258	0,014
Фрустрація	8,47	6,22	1376	0,001
Агресивність	11,05	7,65	1578	0
Ригідність	8,97	10,14	683,5	0,02

Додаток М 4

Таблиця М 4.1

Статеві відмінності соціально-психологічної адаптації досліджуваних середнього віку (у %)

Шкала тесту	Жінки	Чоловіки	U	P
Адаптація	65,42	66,06	856	0,38
Самоприйняття	80,9	76,89	983,5	0,865
Прийняття інших	62,12	70,55	663	0,013
Емоційний комфорт	55,72	59,75	840,5	0,314
Інтернальність	67,36	70,1	882,5	0,51
Домінування	51,96	57,15	609	0,003

Додаток М 5

Таблиця М 5.1

Статеві відмінності за тестом рефлективності (у балах)

Шкала тесту	Жінки	Чоловіки	U	P
Рефлексивність	123,26	130,96	700	0,03

Додаток М 6

Таблиця М 6.1

Статеві відмінності стресостійкості досліджуваних середнього віку (у балах)

Шкала тесту	Жінки	Чоловіки	U	P
Стресостійкість	213,19	238,41	797	0,172

Додаток М 7

Таблиця М 7.1

Статеві відмінності за тестом наполегливості (у балах)

Шкала тесту	Жінки	Чоловіки	U	P
Наполегливість	1,48	1,9	508,5	0

Додаток М 8

Таблиця М 8.1

Статеві відмінності за тестом задоволеності потреб (у балах)

Шкала тесту	Жінки	Чоловіки	U	P
Матеріальний стан	21,27	24,55	547	0,001
Безпека	14,24	21,87	244,5	0
Соціальне становище	17,56	13,52	1447	0
Визнання	19,75	22,84	708	0,035
Самовираження	26,16	23,78	948,5	0,911

Додаток Н

Додаток Н 1

Таблиця Н 1.1

Залежність рефлексивності від напрямку кризи (у балах)

Шкала тесту	Регресивна криза	Стагнаційна криза	Прогресивна криза	Н	Р
Рефлексивність	120,22	127,95	128,44	8,55	0,014

Додаток Н 2

Таблиця Н 2.1

Взаємозв'язок напрямку кризи від залежності чи незалежності осіб середнього віку (у %)

Шкала тесту	Регресивна криза	Стагнаційна криза	Прогресивна криза	H	P
Залежність	74,28	67,48	71,58	4,43	0,109
Незалежність	34,51	32,69	59,87	9,29	0,01

Додаток Н 3

Таблиця Н 3.1

Залежність стресовитривалості від напрямку кризи (у балах)

Шкала тесту	Регресивна криза	Стагнаційна криза	Прогресивна криза	H	P
Рівень стресу	236,77	219,55	229,31	1,43	0,489

Додаток Н 4

Таблиця Н 4.1

Залежність задоволеності основних потреб від напрямку кризи середнього віку (у балах)

Шкала тесту	Регресивна Криза	Стагнаційна криза	Прогресивна криза	Н	Р
Матеріальний стан	19,99	23,75	21,78	3,44	0,179
Безпека	16,33	16,91	19,37	0,87	0,647
Соц. становище	14,05	15,24	12,65	4,8	0,091
Визнання	20,25	20	25,18	8,09	0,018
Самовираження	27,09	25,53	17,48	1,14	0,565

Додаток П

Таблиця П 1.1

Порівняльна таблиця типів переживання кризи середнього віку

Шкали тестів	Типи переживання						
	1	2	3	4	5	6	7
Тривожність	+	+		+	+		-
Фрустрація	+	+		+	+		-
Агресивність	+			+	+	-	-
Адаптація	-	-	+	-	-		-
Самоприйняття	-	-	+		-		+
Прийняття інших	-	-			-	+	+
Емоційний комфорт	-	-	+	-			+
Інтернальність	-	-	+	-	-	-	-
Домінування			+	+	-	+	
Залежність	+	+				-	+
Незалежність	-						
Низький рівень вольової активності	+	-	-	-	-	+	-
Матеріальний стан		-			+		
Безпека				-	+	+	+
Соціальне становище	-	+			-		-
Визнання, як потреба	+	-			+	-	+
Самовираження	+	+		+			-
Мудрість	+	-		-			+
Цікава робота	+		+	-		-	
Любов	+	-	+	-			-
Забезпечене життя	+	+		-		-	-
Друзі	+	+	+		-		+
Визнання, як цінність			-	-	+	-	+
Свобода	+	-			-	+	+
Щасливе сімейне життя	+		+	-	-		
Щастя інших	+	+	+	-	-		
Впевненість	-	-	+	-			

Додаток Р

Додаток Р 1

Таблиця Р 1.1

Середні значення задоволеності цінностями за типами переживання кризи середнього віку

N=90

Шкала тесту	1	2	3	4	5	6	7	H	P
Активне життя	3,22	2,65	3,82	3,08	3,48	3,08	3,13	10,19	0,117
Мудрість	3,89	2,75	3,5	2,81	3	3,09	4,07	18,68	0,005
Здоров'я	2,86	2,91	3,5	3,08	3,88	2,91	3,11	10,02	0,124
Цікава робота	3,89	2,87	4,71	2,51	2,72	2,27	3,08	20,5	0,002
Краса	4,11	3	3,73	3,51	3,71	3,05	4,18	12,19	0,058
Любов	4	2	4	2,3	2,48	3,05	2,27	18,59	0,005
Забезпечене життя	4,48	3,38	3,5	2,16	3,09	2,85	2,23	17,08	0,009
Друзі	3,8	3,91	3,84	3,45	2,84	3,14	4	13,81	0,032
Визнання	2,89	2,87	3,75	2,44	3,55	2,1	3,93	23,55	0,001
Пізнання	4	3,89	3,77	3,84	3,43	3,91	4,06	4,93	0,553
Продуктивність	3,6	3,13	3,48	2,16	3	2,85	3,22	8,74	0,188
Розвиток	3,86	3,78	4,09	3	2,92	3,14	3,86	9,76	0,135
Розваги	3,12	2,75	3,18	2,96	2,78	3	3,13	4,96	0,548
Свобода	3,86	2,91	3,86	3,46	3,2	4,28	3,8	14,36	0,026
Щасл. сімейне життя	3,95	2,38	4,05	2,05	2	3,33	2,83	17,97	0,006
Щастя інших	3	3,2	3,18	1,52	1,82	2,68	2,33	30,41	0
Творчість	2,75	2,35	3,25	3	2,37	3,05	3,93	11,22	0,082
Впевненість	2,86	2	4	2,8	3,21	3,12	3,06	16,36	0,012

Додаток Р 2

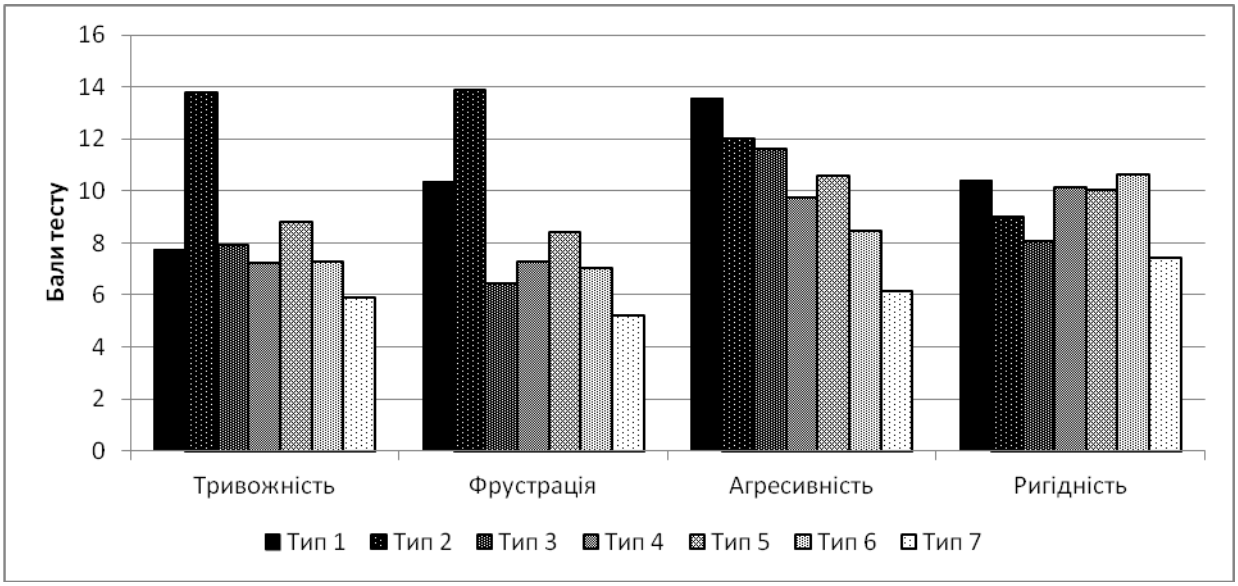


Рис Р 2.1. Середні значення психологічних станів у кожному типові переживання кризи середнього віку (у балах)

Додаток Р 3

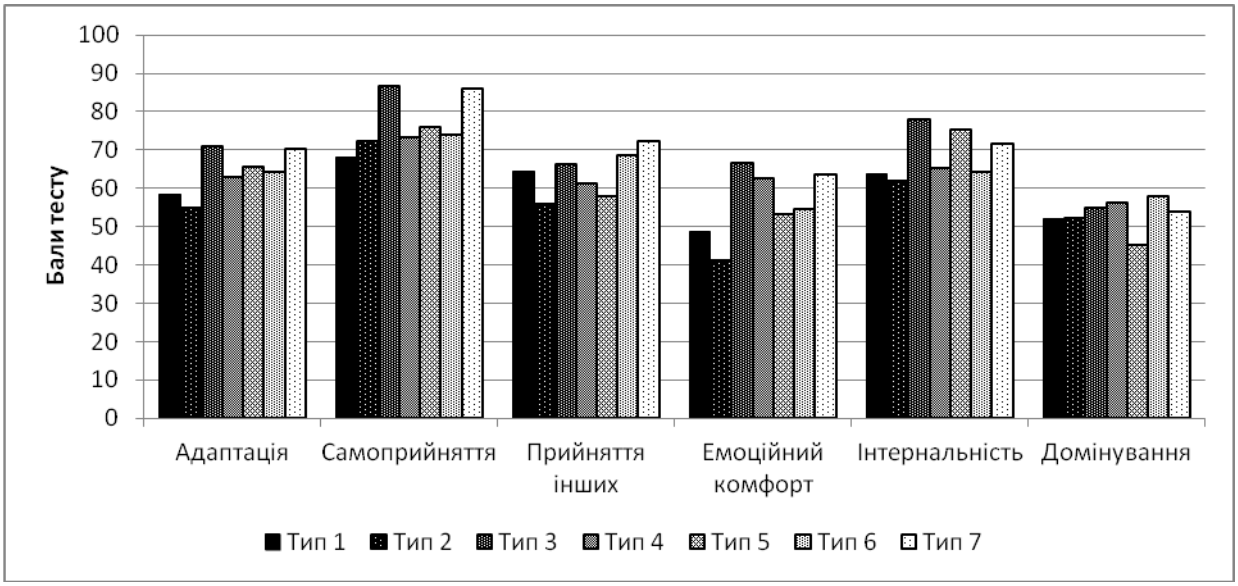


Рис Р 3.1. Середні значення показників адаптованості за типами переживання кризи середнього віку (у %)

Додаток Р 4

Таблиця Р 4.1

Середні значення рефлексивності за типами переживання кризи середнього віку (у балах)

N=90

Шкала тесту	1	2	3	4	5	6	7	Н	Р
Рефлексивність	115,2	142,1	119,8	126,3	123,5	126,5	124,6	10,25	0,115

Додаток Р 5

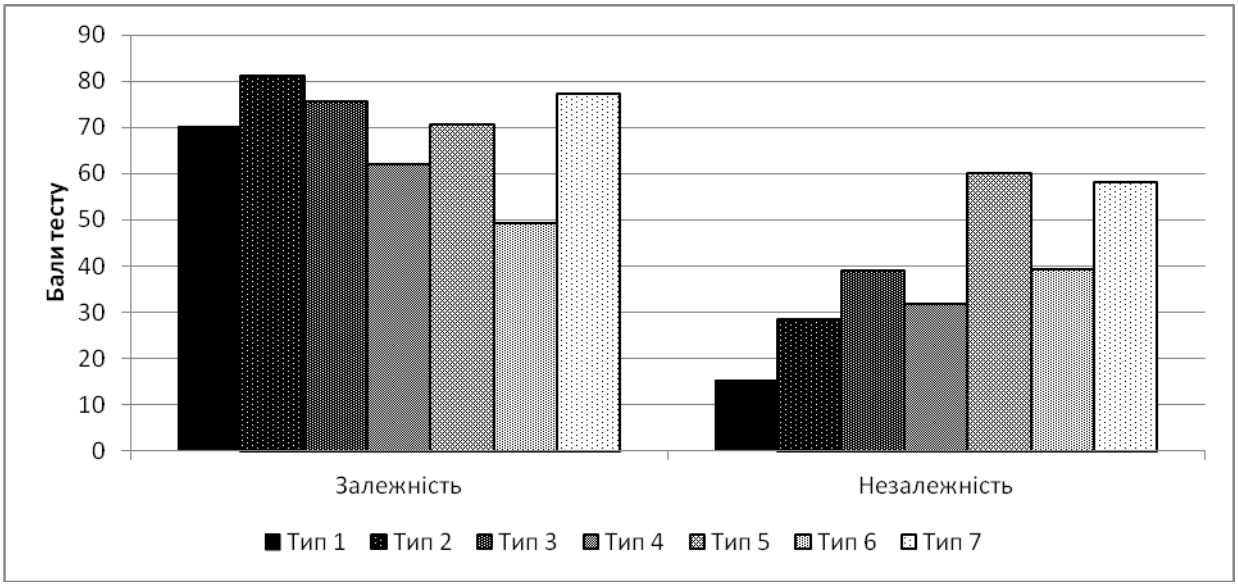


Рис Р 5.1. Середні значення залежності та незалежності за типами переживання кризи середнього віку (у %)

Додаток Р 6

Таблиця Р 6.1

Середні значення стресостійкості за типами переживання кризи середнього віку (у балах)

N=90

Шкала тесту	1	2	3	4	5	6	7	H	P
Стресостійкість	217,8	264,9	253,2	212	204,6	208,9	188,9	8,36	0,213

Додаток Р 7

Таблиця Р 7.1

Середні значення наполегливості за типами переживання кризи середнього віку (у балах)

N=90

Шкала тесту	1	2	3	4	5	6	7	H	p
Вольова активність	1,75	1,26	1,86	1,69	1,27	1,74	1,78	15,84	0,015

Додаток Р 8

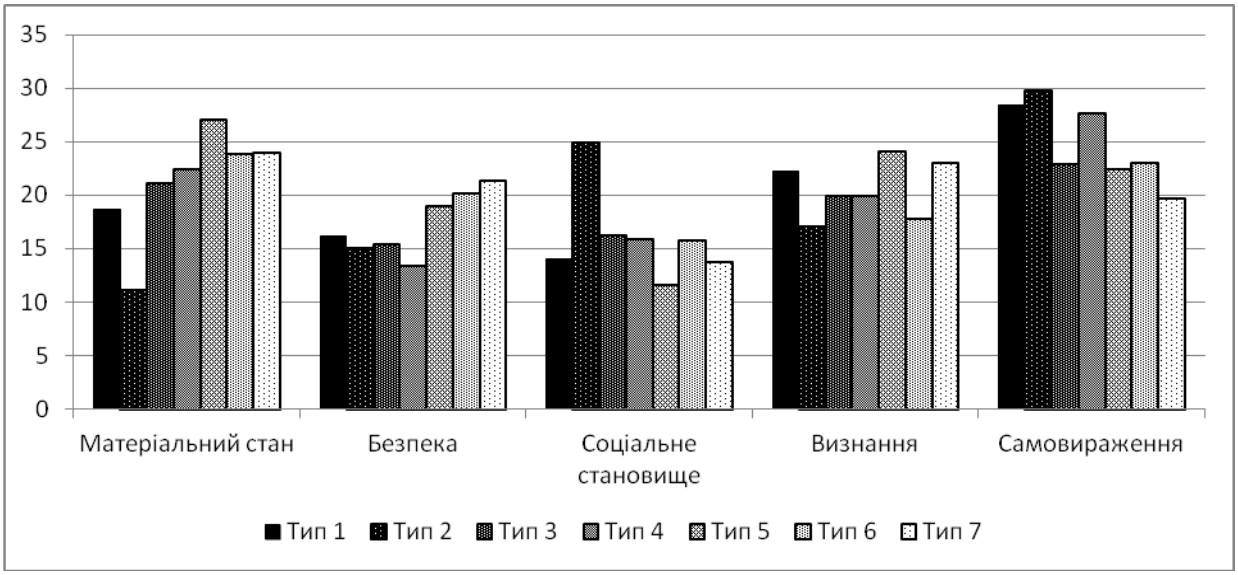


Рис Р 8.1. Середні значення задоволеності основних потреб за типами переживання кризи середнього віку (у балах)

Додаток С

Додаток С 1

Таблиця С 1.1

Особливості розвитку рефлексивності експериментальної групи до та після впровадження психокорекційної системи з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку

N=45

Риса характеру	До	Після	Приріст (%)	T	P
Рефлексивність	126,08	145,34	15	0	<0,001

Додаток С 2

Таблиця С 2.1

Рівень розвитку стресостійкості експериментальної групи до та після впровадження психокорекційної системи з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку

N=45

Риса характеру	До	Після	Приріст (%)	T	P
Стресостійкість	216,21	218,66	1	479,5	0,861

Додаток С 3

Таблиця С 3.1

Особливості розвитку вольвої активності експериментальної групи до та після впровадження психокорекційної системи з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку

N=45

Риса характеру	До	Після	Приріст (%)	T	P
Вольова активність	1,6	2,13	33	1	<0,001