

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ
ЖИТТЯ У ЖІНОК**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Дмитра МАРКА

4 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук

Петро КОЗИРА

Рецензент

кандидат психологічних наук, доцент

Ольга УГРИН

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«24» травня 2022 р., протокол № 15

завідувач кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2022

АНОТАЦІЯ

МАРКО Дмитро Ігорович. Особливості емоційного переживання кризи середини життя у жінок.

У першому розділі розкрито сутність поняття «криза», її феномен у житті людини. Досліджено теоретичні основи емоцій, узагальнено існуючі види емоцій. Розглянуто проблематику емоційного переживання кризи у жінок. Обумовлено позитивну сторону кризи як переосмислення пройденого шляху. Обґрунтовано важливість та неухильність особистості від кризи.

Другий розділ містить емпіричне дослідження. Досліджуються питання переживання та реагування на кризові ситуації. Доведено взаємозв'язок продуктивного переживання кризового стану із потребою у розкритті свого соціального я та бажання до співпраці. З'ясовано, що жінкам у кризовому стані найбільше притаманні: компроміс, співпраця, соціальне та рефлексивне я.

На основі опрацювання теоретичних та практичних матеріалів зроблені відповідні висновки та обґрунтовано конкретні пропозиції.

Ключові слова: криза, вікова криза, криза середнього віку, емоції, емоційний стан, переживання кризи.

Рецензент: доцент кафедри теоретичної психології, кандидат психологічних наук, доцент Угрин Ольга Георгіївна.

ANNOTATION

MARKO Dmytro Ihorovych. Features of emotional experience of midlife crisis in women.

The first section reveals the essence of the concept of "crisis", its phenomenon in human life. The theoretical bases of emotions are investigated, the existing types of emotions are generalized. The issue of emotional experience of crisis in women is considered. The positive side of the crisis is due to a rethinking of the path taken. The importance and steadfastness of the individual from the crisis are substantiated.

The second section contains empirical research. Issues of experiencing and responding to crisis situations are studied. The connection between the productive

experience of the crisis state and the need to reveal one's social self and the desire to cooperate has been proved. Compromise, cooperation, social and reflective selves have been found to be most prevalent in women in crisis.

On the basis of elaboration of theoretical and practical materials the corresponding conclusions are made and concrete offers are substantiated.

Key words: crisis, age crisis, middle age crisis, emotions, emotional state, crisis experience.

Reviewer: Associate Professor of Theoretical Psychology, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor Olga Uhryn.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У ЖІНОК.....	7
1.1. Поняття про кризи та Емоції, їх роль у житті людини.....	7
1.2. Основні підходи до вивчення феномену криз та емоцій.....	15
1.3. Типи криз особистості та їхній вплив на повсякденне життя людини.....	20
1.4. Особливості переживання кризи середини життя у жінок.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЖІНОК, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ КРИЗУ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ.....	31
2.1. Організаційні та методичні засади дослідження, характеристика вибірki.....	31
2.2. Описовий та порівняльний аналіз, інтерпретація результатів дослідження.....	36
2.3. Результати кореляційного та факторного аналізу емпіричних даних.....	40
2.4. Рекомендації щодо переживання кризи середини життя жінками	42
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ.....	50

Вступ

Актуальність дослідження. Кризи зазвичай свідчать про завершення одного циклу становлення особистості і початок наступного. Кризу середини життя ще називають кризою першої життєвої ретроспективи. Людина вперше обертається назад і всерйоз задається питанням: а чи не так я поступив в житті? В цей час людина перебудовує свої цінності, пробує знайти зв'язок з зовнішнім світом на основі раніше зроблених виборів. Чому ця криза проходить так важко, сутужніше, ніж криза літнього віку? Тому що саме в 40 ми попадаємо в складну психоемоційну ситуацію "майже можливого успіху". Тобто людина розуміє: якщо до 40 у мене не вийшло, то вже і не вийде. Через цю кризу чоловіки часто покидають сім'ю, міняють місце роботи або ж закриваються в собі щоб не здатись слабкими. Як в цей період поступають жінки? Які емоції вони переживають та що відчувають?

Тому дане питання на теперішній стрімкий період розвитку суспільства, його постійних змін та коливань, буде не аби як актуальне і важливе для розуміння та адаптації під нього. Адже, розглядаючи кризу середнього віку в жінок як закономірність психічного розвитку людини, знаючи причини виникнення кризи, її можна щонайменше передбачити, а щонайбільше пом'якшити неминучі аспекти криз.

Таким чином, психологічна значущість визначеної проблеми зумовили актуальність і вибір теми: «Особливості емоційного переживання кризи середини життя у жінок».

Мета дослідження: дослідити особливості переживання кризи середини життя у жінок та її вплив на емоційний стан.

Для досягнення мети ми поставили наступні **завдання:**

1. Розкрити поняття про кризи та емоцій у житті людини;
2. Розглянути основні підходи до вивчення феномену криз та емоцій;

3. Провести емпіричне дослідження на визначення проживання кризи середини життя у жінок;
4. Розглянути основні методи надання психологічної допомоги при переживанні жінкою кризи середнього віку.

Об'єкт дослідження: Переживання кризи середнього віку жінками.

Предмет дослідження: Феномен кризи середнього віку у житті людини.

Гіпотеза дослідження: Припускаємо, що переживання кризи середини життя у жінок відрізняється від переживання цієї кризи чоловіками.

Методи дослідження: Для виконання поставлених завдань використано комплекс методів: *теоретичні* - аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення психологічної, соціально-психологічної літератури, історико-генетичний метод, теоретичне моделювання – дозволили опрацювати наукові джерела, розглянути основні підходи до вивчення феномену криз, проаналізувати кризу середнього віку життя жінки та з'ясувати їхній вплив на емоційній стани. *Емпіричні* – *Методика 10-ти відповідей ("Хто я?")* (автори М. Кун, Т. Маклартленд), *Методика оцінювання способів реагування в кризових ситуаціях* (автор К. Н. Томас, адаптація Н. В. Гришиної), *Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації* (автор В. В. Бойко).

Теоретичне значення роботи. Систематизовано та поглиблено знання про розуміння кризи середнього віку, фактори виникнення та розвитку у жінок. Розкрити вплив кризи середини життя у жінок на виникнення різних емоційних станів.

Практичне значення роботи. Матеріали курсового дослідження можуть бути використані з метою забезпечення психологічного супроводу жінок у стані кризи середнього віку та застосовані в роботі психологічних служб.

Структура курсової роботи: дослідження складається зі вступу, 2 розділів (теоретичного та емпіричного дослідження), а також з висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У ЖІНОК

1.1. Поняття про кризи та Емоції, їх роль у житті людини

Криза, як явище психічного життя людини – є переходом від однієї вікової стадії до іншої. Кризи мають короточасний, як правило непатологічний характер і зазвичай супроводжуються станом напруженості, тривоги або депресивними симптомами.

Становлення і життя особистості переживається як стабільними періодами, так і кризовими. Кризи, які зазвичай супроводжують людину в її перехідні періоди психічного розвитку, повідомляють про завершення певного циклу становлення особистості і початок наступного. Базою переживання кризи є суперечність, що існує між психічними й фізичними можливостями людини та системою його відносин з оточуючими людьми. [6, с. 170].

Криза психічного розвитку – явище серйозного посилення суперечностей, яке з запроваджує різку та максимально можливу перебудову самосвідомості індивіда і його стосунків з оточуючими людьми.

У психології сьогодення досі ще не прийнято єдиного трактування вікових криз. Одна група дослідників вважають їх болісним та ненормальним явищем, результатом неправильного виховання, інші – вважають, що у криз є конструктивна функція, вважаючи їх нормальним і неминучим явищем. Зрозуміло, більше правими є ті, хто називає вікову кризу природнім та нормальним явищем, тому що протягом життя усі люди переживають її. По суті, це внутрішній конфлікт щодо життя, його сенсу, його головної мети та способів її досягнення. Кризовий досвід людини тісно пов'язаний з глибиною і гостротою усвідомлення кризи, а також з рівнем особистісної зрілості та її здатністю відображати. Вікова криза назріває всередині особистості і її

початок визначається тим, наскільки людина засвоїла в певному віці. [19, с. 348].

Будь-яку кризу можна і потрібно розглядати двоюко — руйнування старих психологічних якостей, що втратили цінність для розвитку, і формування нових особистісних функцій. Це перший аспект кризи, який супроводжується негативними поведінковими реакціями з боку особистості — тривогою, конфліктом, депресією тощо. Загалом, однак, криза має позитивну мету – розв’язання суперечностей розуму, розвиток особистості. Конструктивне вирішення криз забезпечує якісну і поступову зміну психологічного розвитку, а нехтування - пригнічує особистість.

Вікові кризи виникають при переході від однієї вікової стадії до іншої. Вони знаменують закінчення однієї фази розвитку і початок іншої. У кризу старі речі відходять на другий план, і багато речей, які раніше були актуальними і важливими, втрачають свою важливість. Під час перехідного періоду особистість зазнає позитивних змін, черпаючи з минулого досвіду те, що потрібно для придбання нового, і адаптуючись до абсолютно нових обставин, що вимагає розвитку нових властивостей і характеристик. Внутрішні кризи можуть супроводжуватися зовнішніми конфліктами, але долаючи конфлікти, освоюються нові засоби, збільшуються можливості, освоюються нові сфери життя. Але криза – це насамперед труднощі та проблеми. І якщо новий попит пригнічується зовнішніми соціальними запитами, він може стати більш гострим і стійким. Тоді криза стає негативною, і тоді виникають питання про її причини, наслідки та шляхи її подолання. [23].

За силою впливу на психіку можна умовно виокремити три ступені кризи: **поверхову, поглиблену і глибинну.**

Поверхова криза Виражається у вигляді тривоги, занепокоєння, дратівливості, нестриманості, невдоволення собою, своїми діями, планами, стосунками з оточуючими. Виникає розгубленість, напруженість і передчуття нещасливого розвитку подій. Байдужий до всього, як тільки втрачені стабільні

інтереси, сфера зменшиться. Апатія безпосередньо впливає на зниження працездатності.

Поглиблена криза виявляється почуттям безпорадності перед тим, як що трапляється в житті людини. Все виходить з-під контролю, втрачається здатність контролювати події. Все навколо лише дратує, особливо найближчі та найдорожчі люди, котрі вимушені терпіти спалахи каяття та гніву. Навіть буденна діяльність, яка завжди була простою, тепер потребує докладення значних зусиль індивіда котрий переживає цю кризу. Людина втомлюється, негативно, песимістично бачить світ. У неї погіршується апетит та сон. В залежності від індивідуальних властивостей людини можуть виникати агресивні реакції. Усі ці симптоми ускладнюють стосунки, зменшують коло спілкування, сприяють зростанню відчуженості. Думки про майбутнє викликають дедалі більші страхи, людина не розуміє, як їй жити далі.

Глибинна криза переживається з відчаєм, розчаруванням у собі та іншими переживаннями. Люди які переживають таку кризу гостро усвідомлюють свою меншовартість, непотрібність і навіть нікчемність. Вони впадають у стан відчаю, який змінився апатією чи ворожістю. Поведінка втрачає гнучкість і стає жорсткою. Людина вже не в змозі спонтанно виражати свої почуття, безпосередність і креативність. Вона заглибилася в себе, відгороджуючись від родини та друзів. Все навколо здавалося несправжнім та нереальним. Зникає сенс існування. [14].

У кожній кризі завжди відчувається несвобода, яка неминуче стає тимчасовою перешкодою для розвитку. Іноді криза створює реальну загрозу існуванню, загрозу всьому існуванню. Звичний спосіб життя руйнується, і необхідно увійти в іншу реальність і знайти нові стратегії вирішення драматичних конфліктів.

Кризова поведінка відома своєю відвертістю. Людина втратила здатність бачити тіні, все для неї чорно-біле, з різкими контрастами, а сам світ здається небезпечним, хаотичним, нестабільним. Навколишній світ людини що переживає кризу знищується. Якщо навіть найближчий товариш звертає увагу

на поведінку людини, яка переживає кризу, вона може вмиць перекреслити свої багаторічні стосунки з ним, сприйнявши його слова як зраду. [2].

У світі повному небезпеки необхідно бути дуже обережним - думає той, хто переживає кризові життєві умови, та тому він старається розглядати кожную найменшу деталь як знак, що віщує майбутні події. Зростає або з'являється віра у Бога, карму, космічний розум тощо. Нездатність прийняти на себе відповідальність підштовхує до перекладання труднощів на когось іншого. Ставлення до часу змінюється так, що минуле і майбутнє людини більше не пов'язані одне з одним. Пережите здавалося непотрібним, старі плани неможливими, нездійсненними. Хід часу стає неконтрольованим, викликаючи тривогу, депресію. Практично неможливо жити теперішнім моментом, тому що не можна повністю усвідомити те, що їх оточує. Внутрішній світ все більше і більше відривається від зовнішнього, і люди все ще пов'язані власними фантазіями, невротичними перебільшеннями та параноїдальними ідеями.

Узагальнюючи симптоми кризи, можна виділити наступні показники:

- зниження адаптованості поведінки;
- падіння рівня самосприймання;
- примітивізація саморегуляції.

Причина кризи – велика подія. Ключові події – це поворотні моменти в житті людини, які супроводжують значні емоційні переживання. Ключові події для всіх професійних умов можна розділити на три групи:

Нормативні, зумовлені логікою розвитку кар'єри та життя людини: закінчення навчання, вступ до вищих навчальних закладів, створення сім'ї, працевлаштування тощо;

Ненормативні, що характеризуються випадковими або несприятливими обставинами: невдачею у навчанні, вимушеним звільненням, розпадом сім'ї тощо;

Екстраординарний (гіпернормативний), виникає внаслідок прояву інтенсивного особистісного емоційно-вольового зусилля: самотійного

припинення навчання, творчої ініціативи, зміни кар'єри, добровільної відповідальності тощо. [14].

Критичні, кризові ситуації можуть мати дві форми: позитивну та негативну. Модальність подій залежить від емоційної реакції на зміну життєвих, професійних обставин і труднощів. Однакова подія для двох осіб може мати різні форми. Різні люди по-різному переживають одні й ті ж екстремальні ситуації. Навіть одна людина, яка потрапили в біду минулого року і легко її подолала, тепер можуть зазнати зіткнення такого ж рівня, як катастрофу. Потужність соціальних катаклізмів у всіх різна – залежить від досвіду, загартованості до труднощів, погляду на життя у загальному (оптимістичного чи песимістичного).

У літературі з психології є багато термінів, які описують людей, які ростуть без конфліктів. Це «емоційно здорові» та «компетентні» хлопці та дівчата, які мають високі академічні знання, перебувають у хороших стосунках з однолітками, беруть участь у соціальних взаємодіях, дотримуються загальноприйнятих норм. Насправді індивідуальні варіанти кризи значною мірою залежать від вроджених конституційних особливостей і нервової системи. Основним симптомом майже нормальної кризи є психічна насиченість основних видів діяльності. Наприклад, у дошкільному віці такими заняттями є ігрові, в початковій школі – навчання, а в підлітковому віці – інтимно-особистісне спілкування. Саме домінуюча діяльність дає можливість подальшого розвитку, а коли вікові детермінанти вичерпуються, криза стає неминучою, якщо в існуючій домінантній діяльності більше не створюються сприятливі умови зростання. [7].

Що стосується аномальних (регресивних) криз, то вони не мають жодного відношення до завершення певного етапу психологічного розвитку. Виникає через складні життєві обставини, коли індивід переживає подію, яка ночікувано та миттєво змінює його долю. Труднощі в професійній діяльності, особистому спілкуванні, сімейних стосунках, особливо якщо вони збігаються з періодами загальної незадоволеності власним життям, людина може

сприймати як лихо, що призводить до стійких розладів настрою. Навіть невелика неприємність є рушійною силою кризи. Тому так важливо знати, який у людини так званий рівень «життєвого стресу», кількість негативних подій, що відбулися за останній місяць, рік. [9, с. 895].

Кризові явища розвиваються протягом певних відносно коротких проміжків часу. Але вони ініційовані не віком. Вік – це лише контекст, у якому проявляються кризи, насамперед реструктуризація, зміна соціальних ситуацій та лідерська діяльність. Звичайно, кризи психологічного розвитку не обмежуються дитинством. Соціальний розвиток та провідна діяльність змінюються і після дитячого віку.

Емоції – це відповідна реакція на внутрішні та зовнішні події чи подразники, що виражаються у формі задоволення чи незадоволення, радості, страху, гніву тощо. Емоції виявляють позитивне чи негативне ставлення людини до навколишнього світу.

Людина не тільки сприймає явища та предмети, що її оточують, - у неї формуються певні ставлення до них. Спілкування з оточуючими, природа, мистецтво, навчання, творчість – усе це призвело до її різних переживань: кохання, радості, захоплення, печалі, гніву, страху. Без переживання емоцій цілеспрямована діяльність людини є неможливою. Давній нідерландський філософ Спіноза зазначав, що емоції «... провокують збільшення або зменшення здатності організму діяти». [5, с. 26].

Види емоцій:

1. Позитивні емоції. Позитивні емоції - Позитивні оцінки предметів, явищ (радість, любов, захоплення тощо). Вони викликають розширення судин, підвищуючи інтенсивність енергетичного обміну, температуру тіла, розумову і фізичну працездатність. Тому вони спонукають людину до дії й досягнення позитивного результату.

2. Негативні емоції. Негативні емоції виникають при нестачі інформації, поразках людей. Негативні емоції є протилежними позитивним.

Але вони теж ініціюють діяльність індивіда, спрямовуючи його на подолання проблем. [17, с. 126].

Також емоції слід ділити на:

а) первинні. Люди, як і тварини, народжуються з певними емоційними реакціями. Ось основні емоції: тривога і страх - які виявляють потребу в самозбереженні; задоволення як відповідь на задоволення потреби; гнів - як потреба обмежити рух, дію.

б) вторинні. Вторинні емоції людини формуються її комунікабельністю та усвідомленням особистого «Я». Такі емоції не пов'язані з життєво важливими необхідними (образом, ревності, сором, провина, зарозумілість тощо). [32, с. 255].

Прояви емоцій:

Емоції проявляються у формі емоційних реакцій, станів чи стосунків.

1. Емоційні реакції. Посмішка, плач, гнів, сміх, страх, хвилювання, імпульсивність або абсолютна нерухомість – вони є тісно пов'язаними із подіями, які їх викликають. У крайніх випадках, коли людина не в змозі зрозуміти ситуацію, виникає так звана емоція — особлива емоція, яка супроводжується сильною бурхливою реакцією (наприклад, страх, гнів). Ці реакції не контролюються свідомо, і тому їх важко контролювати. Перехід на іншу діяльність (фізичну роботу) може допомогти емоційному розслабленню. Емоційні реакції в певних ситуаціях вимагають стриманості: не смійся і не прикидайся, коли хтось ненавмисно робить щось не так або каже не так.

2. Емоційні стани. Тривалий досвід викликає сильну емоційну реакцію. До них відносяться збудження, депресія, страх, тривога. Емоційний стан - це психологічне явище, що постійно змінюється. Щасливий настрій може трансформуватися в смуток, спокій - тривогу, депресія - активність. Емоції визначають настрій людини. Настрій - це стійкий, стійкий емоційний стан. Причини тих чи інших емоцій не завжди зрозумілі. Вони покладаються на властивості фізичного здоров'я чи пам'яті, щоб підсвідомо викликати попередні почуття. Тривалі конфліктні ситуації і нездатність робити те, що ви

хочете, можуть призвести до депресії, тривоги або агресивної поведінки. Справжня оцінка поточної ситуації, належна сила волі можуть допомогти вийти з цих станів.

3. Емоційні стосунки. Емоційні відносини характерні для людей, які можуть бути спрямованими на певних людей, об'єкти і процеси. До них належать любов, пристрасть, прихильність, ненависть, ревності, ревності. Емоційні стосунки можуть призводити до різноманітних емоційних станів. [12 с. 3-22].

Механізм виникнення емоцій

За будь-якої емоції в реакцію на той чи інший подразник включається багато фізіологічних систем (серцево-судинна, дихальна, ендокринна тощо). У людей ці реакції супроводжуються суб'єктивними переживаннями, які в свою чергу відображають діяльність систем мозку, призначених для обробки різної інформації з навколишнього середовища. Окремі продукти мозку взаємодіють у певному порядку — об'єднуються у функціональні системи та підсистеми. Одна — це ретикулярна (сітчаста) утворююча система стовбура мозку, а інша — так звана лімбічна система. Найважливішим «розпорядником» афективної складової складних форм поведінки людини є кора великої півкулі, яка тісно взаємодіє з лімбічною системою та ретикулярною формацією.

Ендокринна система також дуже важлива для вироблення емоцій. Під час збудження в підкірковий центр мозку (гіпоталамус) надходить інформація про зміни в організмі та навколишньому середовищі, посилення впливу на ендокринні органи (гіпофіз і наднирники). Це призводить до вироблення важливих речовин, особливо адреналіну, який підтримує тонус судин, зміцнює серце і м'язи, швидко підвищує рівень глюкози в крові, підвищує активність ферментів тощо. Під час короткочасного емоційного стресу адреналін може накопичуватися в крові, викликаючи тривале підвищення артеріального тиску та частоти серцевих скорочень, що може призвести до спазму судин,

включаючи кровоносні судини в серці, що може призвести до стенокардії та навіть інфаркту міокарда. [33, с. 464].

1.2. Основні підходи до вивчення феномену криз та емоцій

Різні психологи представили свої припущення та класифікації криз і емоцій. Всі вони різні. Однак ви можете побачити багато подібностей.

Криза як онтогенетичне нормативне явище та базовий механізм розвитку особистості, що розглядається в **культурно-історичних концепціях Л.С Виготського**. З його ідеї процес індивідуального психологічного розвитку, який не вважається поступовим удосконалювати вроджені характеристики розуму, причому поштучно. У тому числі стабільний період і критичний період. Вікова криза - така назва стану перехідної стадії вікового розвитку між стабільними періодами розвитку особистості. Будь-яка сутність кризи Л. Виготський бачить у перебудові, переоцінці потреб і мотивацій. Основна точка зору — це цінності, які найбільше впливають на поведінку людини [3 с. 264].

Леонт'єв дотримується протилежної точки зору щодо кризи. Це аж ніяк не неминучий супутник інтелектуального розвитку. Кризи може взагалі не бути, якщо інтелектуальний розвиток людини відбувається не спонтанно, а правильно керованим процесом - практикою виховання. Він каже, що розрив означає зміну системи особистих відносин і лідерської діяльності. Отже, цей метод розгляду кризи як несприятливого стану особистості, що може призвести до асоціальної поведінки. Соціальні умови теж мають безпосередній вплив на риси вікової кризи. Особливо у відомих наукових працях М. Міда емпіричний матеріал показує, що може бути навіть безкризовим підлітковий вік, який досліджують дослідники в Самоа і Нова Гвінея. Таким чином розвиваються стосунки підлітків і дорослих і проблем не

виникає при переході від однієї епохи до іншої. М. Мід вважає, що економіка розвинена суспільство створює багато умов, які викликають вікові кризи, складну соціалізацію. Це швидкі темпи соціальних змін, і протиріччя сім'ї та суспільства, відсутність необхідних інститутів просвітлення.

Як ми всі знаємо, криз розвитку (нормальних чи поступових) ніколи не буває без симптомів напруженості, тривоги та депресії. Ця тимчасова підготовка до кризи загострює неприємні емоційні кореляції для нового - більш стабільного і гармонійного етапу. Така криза За Е. Еріксоном, також відома як норма, тобто існує в рамках специфікації.

Криза психічного розвитку. Вітчизняні психологи засвідчили, що при вивченні такого роду криз психологи для цього явища використовують різні терміни. Використовують терміни «вікові кризи» та «Криза психологічного розвитку» як ідентичні поняття. Пояснимо нашу законність як позицію, враховуючи фактори, які спровокували кризу. 1

У підсумковій статті К. М. Поліванова розповідає про психологічну кризу переконливо показуючи, що головним чинником кризи є розвиток дитини. Дитинство – це зміна суспільного розвитку, перебудова системи міжособистісних стосунків Спілкуйтеся з дорослими та навколишнім світом, а також з діяльністю лідера, що постійно змінюється. Е. Еріксон висуває гіпотезу, що кожен віковий етап має своє значення: нервозність - криза, викликана конфліктом розвитку «Я» особистості. Люди стикаються з внутрішніми і зовнішніми проблемами відповідності до сучасного стану існування. Коли в людині дозрівають певні риси особистості, вона, як і раніше, стикається з новими викликами, які кидає їй життя, як перед людиною певного віку. «Кожен наступний етап... це потенційна криза через фундаментальну зміну перспективи. Слово «криза» вжито в контексті ідеї про розвиток, не виділяючи загрозу проблеми, а сьогодні, зміни – це періоди підвищеного потенціалу та збільшеної вразливості. »

Як наголошував американський фізіолог У. Кеннон емоційну мобілізацію, щоб організм був у стані готовності, і витрати енергії: «Травна

діяльність, яка звільняє запаси, припиняє енергію від решти тіла, кров, що тече від шлунка до органів, беруть участь в м'язовій діяльності, збільшують інтенсивність серцевого ритму; глибоке дихання; бронхоектатична хвороба; швидке одужання. Вдома м'язів... - тому всі ці зміни безпосередньо використовуються для адаптації організму до масової втрати енергії, яка може бути потрібна під час страху, люті й болю.

За теорією Е. Зеєра вважається, що в основі кризи особистості лежить стадія професіоналізації людей. З точки зору кар'єрного розвитку він виділив чотири етапи відповідно до соціальної ситуації розвитку та рівня професійної діяльності: відбір, професійна освіта та навчання, професійна адаптація, спеціалізація та навички в початковій та середній школі. Виходячи з трактування кризи як переходу від одного етапу до іншого, він акцентує увагу на семи нормативних кризах розвитку особистої кар'єри, виділяє фактори, що викликають їх виникнення, і наводить приклади шляхів їх подолання. Він також зазначив, що такі життєві події, як вимушене звільнення, перепідготовка, переривання роботи через народження дитини, інвалідність, впровадження нових технологій, перебудова тощо, можуть призвести до інтенсивних емоційних переживань, які можуть призвести до ненормативних кар'єрних криз.

Еволюційна теорія емоцій Ч. Дарвіна. Дарвін у 1872 році опублікував «Емоційне вираження у «Людина і тварина», показавши еволюційний шлях емоційного розвитку та підтвердивши походження його фізичного вираження. Ідея його мислення - що емоції є або корисними, або просто залишками (зачатками) різних відповідних реакцій, які розвиваються під час боротьби за існування. Розгнівані люди червоніють, мають проблеми з диханням, стискають кулаки, тому що в первісній історії весь людський гнів викликав бійку, яка вимагала інтенсивних скорочень м'язів, а отже, посилення дихання та кровообігу, що забезпечувало роботу м'язів. Вчений пояснив, чому його руки потіють від страху, тим, що у людських предків людиноподібних мавп ця реакція на небезпеку полегшувала схоплення гілки. Тому Чарльз Дарвін

вважав, що в розвитку і вираженні емоцій немає непереборної межі між людиною і твариною. Він акцентував увагу на тому, що мавпи та сліпі діти мають багато спільного у зовнішньому вираженні емоцій. Ідеї, висловлені Дарвіном, ініціювали утворення слідуєчих теорій емоцій, наприклад «периферичної» теорії В. Джемса - Г. Ланге.

В. Джемс - Г. Ланге. - «Периферична» теорія Запропонована теорія «периферійних» емоцій американським психологом В. Джемсом, яка базується на тому, що емоції є пов'язані з певними фізіологічними функціями, які описувались вище. Він писав: «Зазвичай кажуть: ми втратили своє майно, ми були збентежені і плакали; ми зустріли ведмедя і були налякані; ми були ображені на ворога, ми розгнівалися і напали на нього. Згідно з моїм захистом Гіпотетично послідовність подій має бути дещо іншими, тобто: перший стан душі не відразу змінюється на інший стан розуму. Між ними має бути фізична присутність. Тому найрозумніше сказати так: ми відволікаємося. плачемо; сердитимось, бо вдарили когось; боїмося, бо тремтимо... Якщо фізичний прояв не з'являється відразу відповідно до сприйняття, останнє буде суто пізнавальним за формою, бліде, без кольору й емоційної теплоти. , ми могли побачити ведмедя і вирішили, що краще втекти, ми могли образитися і подумали, що це справедливо уникнути удару, але ми не відчували б при цьому обурення чи страху». Патологоанатом з Данії К.Г. Ланге 1895 р. опублікував працю окремо від В. Джемса, в якій висловлював схожі ідеї.

«Асоціативна» теорія В. Вундта. Цей вчений, з одного боку, дотримувався поглядів Гербарта, що певною мірою уявлення впливають на почуття, а з іншого боку, вважав, що емоції - це насамперед внутрішні зміни, яким притаманний безпосередній вплив почуттів на перебіг уявлень. «Тілесні» реакції Вундт розглядає лише як наслідок почуттів. За Вундтом, міміка пов'язана насамперед з основними, найпростішими почуттями, як відображення емоційного тону емоції. Вищий, тому більш складні почуття (емоції) розвиваються пізніше. Однак, коли емоція виникає в свідомості, вона завжди асоціюється з відповідним нижчим почуттям або відчуттям. Він

визначає міміку, що відповідає емоційному тону почуттів. Наприклад, зневажливий вираз обличчя (виштовхування нижньої губи вперед) схожий на те, що робила б людина, коли б плюнула собі в рот щось неприємне.

Теорія В. Кеннона - П. Барда. В. Кеннон різко критикував фізіолог **теорію Джемса-Ланге**. Особливо коли з експериментів були виключені всі фізіологічні прояви (розтин нервових шляхів між кишечником і корою головного мозку), суб'єктивний досвід залишився. Фізіологічні зміни відбуваються в багатьох емоціях як вторинне адаптивне явище, наприклад, для мобілізації резервних можливостей організму у відповідь на небезпеку і викликаний страх, або як форма пониження напруги у центральній нервовій системі. В. Кеннон зазначав дві обставини. По-перше, фізіологічні порушення, які виникають при різних емоціях, бувають досить схожими й не відображають їхньої якісної своєрідності. По-друге, ці фізіологічні зміни розгортаються повільно, водночас, як емоційні переживання, що виникають швидко, тобто передують фізіологічній реакції. Також він показав, що навмисно викликані фізіологічні зміни, є характерними для певних потужних емоцій, що деколи викликають очікувану емоційну поведінку. За теорією У. Кеннона, емоції виникають внаслідок специфічної реакції центральної нервової системи, і зокрема - таламуса.

Психоаналітична теорія емоцій. Основою фрейдівського розуміння афекту є теорія про потяги. Він, власне, ототожнював афект, і потяг із мотивацією. Найбільш концентроване уявлення психоаналітиків про механізми виникнення емоцій подає Д. Рапопорт. Суть його уявлень така: сприйнятий ззовні перцептивний образ зумовлює несвідомий процес, під час якого відбувається неусвідомлювана людиною мобілізація інстинктивної енергії. Якщо вона не може знайти собі застосування в зовнішній активності людини (у тому разі, коли на потяг накладається табу існуючою в даному суспільстві культурою), вона шукає інші канали розрядки у вигляді мимовільної активності. Різними прикладами такої активності є «емоційна експресія» й «емоційне переживання». Вони можуть виявлятися одночасно,

почергово або взагалі незалежно одне від іншого. З. Фройд та його послідовники розглядали лише негативні емоції, що виникають у результаті конфліктних потягів. Тому вони виокремлюють в афекті три аспекти: енергетичний компонент інстинктивного потягу («заряд» афекту), процес «розрядки» і сприйняття остаточної розрядки (відчуття, або переживання емоції).

1.3. Типи криз особистості та їхній вплив на повсякденне життя людини

Кризи у житті людини вивчають в психології за давна, проте вони ще не стали об'єктом детальних та довгих досліджень. Як наслідок у психології існує безліч різних точок зору на кризи, притаманні життєвому шляху. Психологічна наука пропонує багато різних методів і пояснень для розуміння природи і видів кризових явищ.

На наш погляд, кризи в житті людини, можна поділити на:

- кризи психічного розвитку;
- вікові кризи;
- кризи невротичного характеру;
- професійні кризи;
- критично-сміслові кризи;
- життєві кризи.

Кризи психічного розвитку. У вітчизняній психології значний сенс надавали вивченню криз психічного розвитку.

Кризові явища розвиваються у певні відносно короткотривалі періоди. Але їх аж ніяк не ініціює вік. Вік - лише тло, на якому виявляється криза, головне – перебудова, зміна соціальної ситуації і провідної діяльності. І звичайно, кризи психічного розвитку не обмежуються періодом дитинства.

Соціальна ситуація розвитку і провідна діяльність змінюються і за межами дитячого віку. [10].

Отже, криза психологічного розвитку — це перехід від однієї стадії розвитку до іншої, що характеризується зміною соціальних ситуацій, зміною лідерської діяльності, появою психологічних пухлин.

З 14-16 років зміна провідної діяльності та соціальної ситуації і далі ініціює виникнення криз психічного розвитку. Оскільки провідною діяльністю дорослої людини стає навчально-професійна і професійна, виправдано називати ці кардинальні зміни кризами професійного розвитку особистості. Вирішальне значення у виникненні цих криз належить зміні й перебудові провідної діяльності. Різновидом професійних криз є творчі кризи, зумовлені творчою неспроможністю, відсутністю значущих досягнень, професійною безпорадністю. Ці кризи вкрай важкі для представників творчих професій: письменників, режисерів, акторів, архітекторів, винахідників та ін. [4].

Вікові кризи. Вікові кризи повинні бути – це такий ж обов'язковий феномен, як захід сонця. Звідки ж вони беруться? Протягом свого життя особистість проживає дві групи розвитку, що послідовно чергуються.

Вікова криза - період в житті дитини, коли гостра і значна психологічна криза настає за відносно коротким проміжком часу (місяці, рік) При змінах і зміні характеру розвиток відбувається швидко, стрімко. , і кризові тіні. [11, с. 448].

Особливість кризових періодів полягає в тому, що деякі діти в цей час стають важко виховуваними, мають жорстокі конфлікти з навколишнім середовищем, переживають болісні, важкі переживання тощо. Так, трирічна дитина на деякий час може стати впертим, завзятим і впертим. У 7 років був період, коли у дитини порушувалася психологічна рівновага, воля та настрої були нестійкими. У тринадцятирічного хлопчика знизилася працездатність, а його успішність у навчанні знизилася. Перебіг кризи залежить від багатьох життєвих обставин, індивідуальних здібностей вихователя, чи вчасно вони

помічають у дитини настання різких змін, наскільки враховують це у стосунках з нею. [8, с. 338].

Життєвий шлях Е. Еріксон розділив на вісім стадій. Відповідно до виокремлених вікових етапів він обґрунтував основні кризи психосоціального розвитку.

Кризи невротичного характеру. Кризи невротичного характеру виникають на основі неврозу. Причинами захворювання є специфічні психологічні фактори, особливо особливі цінності та ставлення, які багато сімей заохочують і виховують. Як атрибути індивідуальної свідомості вони продукують психологічні тенденції до розладів настрою, включаючи негативні емоції та переживання депресивних і тривожних станів.

Дослідниця К. Хорні розробила соціокультурну теорію неврозу, повернувши увагу до соціальних фактів, що призводять до розвитку тривожних розладів. Це глобальний конфлікт між християнськими цінностями, які проповідують любов і партнерство, і справжнім культом суперництва і сили. Результатом конфлікту цінностей є витіснення власної агресії та перенесення її на інших («Я не ворожий і агресивний, а люди, які мене оточують»). [30, с. 224].

Професійні кризи. Виходячи з концепції кар'єрного розвитку особистості, кризу можна визначити як раптову зміну вектора її кар'єрного розвитку. За короткий проміжок часу вони найбільш яскраво проявляються при переході від однієї стадії професійного розвитку до іншої. Реконструкція смислової структури усвідомлення кар'єри, переорієнтація на нові цілі, перегляд і перегляд соціально-професійного статусу, підготовка до змін у способах роботи, що веде до змін у взаєминах з іншими, а в деяких випадках – до кар'єрних змін.

Професійна криза – Це своєрідна травма для людини, яка може завдати їй багато проблем. Після травми все так само, як і раніше. Звичайний світ людини, її стосунки з оточуючими, з родиною, з роботою повністю руйнується на наших очах. Світ, який вона вважала недоторканим, став

непередбачуваним, а його ідеї безпеки і безпеки зникли. Людина більше не контролює своє життя і свою діяльність у цьому житті. Але, в той же час, кризу слід розцінювати як можливість перебудувати, змінити, віднайти в собі щось. Кризи «штовхають» людину до прогресу.

Факторами, що призводять до професійних криз, можуть бути соціально-економічні умови життя людини: ліквідація підприємства, звільнення, неоптимальна заробітна плата, переїзд на нове місце проживання тощо.

Крім того, чинниками, що сприяють кризі розвитку кар'єри, є вікові психофізіологічні зміни: професійна втома, інтелектуальна безпорадність, синдром «емоційного вигорання», погіршення здоров'я, зниження працездатності, ослаблення психічних процесів тощо.

Критично-сміслові кризи. Це пов'язано з критичними ситуаціями в житті: драматичними, а деколи навіть трагічними подіями. Такі кризові ситуації можуть мати руйнівні, а іноді й катастрофічні наслідки для людей. Загалом, радикальна реорганізація свідомості, цінностей і сенсу життя. Така криза знаходиться на кордоні можливостей людини і переживаються з нескінченними емоційними переживаннями, викликаними такими ненормативними подіями, як інвалідність, розлучення, вимушене безробіття, імміграція, раптова смерть близької людини, ув'язнення.

В особистому житті великі кризи протікають по-різному: руйнування і відчай; неусвідомлення, руйнування і відчай. Особам важко переживати поєднання цих криз, і результати можуть бути руйнівними, а іноді й суїцидальними. [18].

Життєві кризи. Життєва криза – це важкий період у житті, у часі якого різко змінюється ставлення до життя, до світу і до себе, способи осмислення пережитого досвіду, напрям життя. Складні життєві обставини (професійні, сімейні, особисті) викликають кризи, часто у вигляді внутрішніх конфліктів, які швидко і несподівано загострюються, не вистачаючи часу на адаптацію, підготовку та пристосування. [15].

Життєві кризи знаходяться в центрі уваги психологів, особливо С. Бюлера, Б. Лівехуда, Е. Еріксона. Вони поділяють життя людини на періоди, етапи, тим самим підкреслюючи складність переходу від однієї стадії до наступної. При цьому підкреслюється особливість кризи між чоловіками і жінками, аналізуються чинники, що викликають кризу. За науковою орієнтацією одні дослідники вбачили причини кризи біологічного розвитку людини, акцентуючи увагу на статевих змінах, інші приділяють більше уваги соціалізації індивідів, а треті — духовно-моральному розвитку. [26].

Таким чином, наведена вище типологія дає чітке розуміння видів і причин різних криз. Хоча періоди кризи дуже різноманітні, основними елементами кожного періоду є позитивні зміни. Кризу слід розглядати як внутрішньо необхідну стадію розвитку, як якісний стрибок, з якого психіка дитини піднімається на вищу стадію розвитку.

1.4. Особливості переживання кризи середини життя у жінок

Криза середини життя. Перша стадія середнього віку починається близько 30 років і триває до початку наступного десятиліття. Ця фаза відома як «десятиріччя лінії долі» або «криза середнього віку». Її головна особливість — розуміння різниці між мріями, своїми життєвими цілями та реальністю. Оскільки сні майже завжди мають якийсь нереалістичний, а часом і фантастичний характер, оцінка їх відмінності від реальності на цьому етапі, звичайно, забарвлюється в негативний і примхливий тон. 35-40-річні кажуть: «Занадто пізно щось змінювати в кар'єрі.»

Позбавлення від галюцинацій, що нерідко трапляється в 35 і 40 років, також може бути загрозою для людей. Внутрішній стан людини в дорослому віці може бути досить суперечливим. Вона радіє щастю своєї сім'ї, кар'єрі чи

творчості і все частіше думає про смерть і нестачу часу. Цей перехід до середнього віку є стадією середньої або навіть важкої кризи. Її головна особливість – відмінність між мріями людей і життєвими цілями від реальності. Оскільки людські сни, як правило, мають нереалістичні, а іноді й фантастичні риси, оцінки їх відмінності від реальності в цей період часто зображуються в негативних емоціях. Людина раптом усвідомлює, що час невпинно йде, тому різниця між сном і реальністю для нього дуже різка. Середній вік іноді сприймається як безнадійний етап життя, оскільки багато можливостей здається втраченими назавжди. [27].

Життя постійно корегує задум людини, час постійно йде вперед, а іноді в очах людини всі плани і плани не можуть бути реалізовані, тому вона намагається перебудуватися.

Криза середнього віку – це усвідомлення того, що людина досягла середини життя, і ось-ось увійде в старість. З цієї причини найлегше усвідомити, що їхній стан важкий, болючий або жахливий жінки та чоловіки віком 40-55 років. Розрив або протиріччя між очікуваннями та реальністю може призвести до невротичної тривоги. Оскільки переживання постійного стресу від відпочинку є нестерпним, людина вдається до невротичного спотворення реальності. Якщо діяльність продуктивна і бажання не суперечать дійсності, а служать засобом їх творчого перетворення, розрив між ними постійно відкладається, оскільки очікування приводять у більшу гармонію з реальністю, що є способом подолання невротизму. [28, с. 199].

У дорослих спостерігається тенденція до посилення жорсткості у ставленнях і діях, а також сприйняття нових ідей. Цю психічну плутанину необхідно подолати шляхом встановлення нових перспектив у діяльності, інтересу до суб'єктивного невідомого, оскільки ця тенденція може призвести до поведінкової нетерпимості та параної, що може стати джерелом конфліктів у професійних та сімейних відносинах (жорстокі установки можуть призвести до помилок і нездатність сприймати творчі рішення проблем). [31, с. 270].

У ранньому дорослому віці люди професійно виражаються, а переходячи в середній вік, починають по-іншому оцінювати свою роботу. Більшість людей усвідомлюють, що вони зробили та задоволені своїм вибором кар'єри, а деякі люди, які розчаровані своєю роботою, втратили роботу або не досягли бажаних кар'єрних посад, можуть відчувати смуток і духовну втрату. Інші можуть просто спробувати реструктуризувати свою систему пріоритетів, яка не обов'язково повинна бути професійною. Наприклад, деякі люди досягають середнього віку і вирішують більше зосередитися на стосунках або моральних зобов'язаннях перед членами сім'ї. [22, с. 400].

Лише невеликий відсоток дорослих людей середнього віку змінюють кар'єру, і це відбувається, коли дорослі не усвідомлюють себе або змінюють свої цінності та цілі. Зміни у вашому робочому житті в середньому віці можуть бути надмірно тривожними і навіть стресовими, якщо вам доведеться примусово змінити роботу або якщо ваша кар'єра йде не так, як очікувалося. Втрата роботи в цьому віці супроводжується досвідом і великим горем (коли не можна знайти іншу роботу). Але є одна категорія людей середнього віку, настільки зайнятих своєю професійною діяльністю, що про них говорять — вони «вигорають» на роботі.

Люди середнього віку часто є сполучною ланкою між молодшим і старшим поколінням, тобто їхніми дорослими дітьми та старіючими батьками. У міру того, як старші батьки стають все більш залежними від дітей, влада (вирішення сімейних проблем, фінансових проблем) поступово переходить до них. Старше покоління потребує турботи та розуміння, а це те, чим повинні займатися дорослі діти, підтримувати сімейні традиції, спілкуватися з членами сім'ї, створювати сімейну історію. [24, с. 456].

У свою чергу люди середнього віку змінили своє ставлення і діти, що виросли, теж повинні поступово жити самостійно. Середній клас повинен навчитися жити окремо. Деякі сім'ї мають Розуміння і такт пов'язані з наданням дорослим дітям свободи тощо. Вони заслуговують на довіру, але в деяких сім'ях є діти, прагнення до незалежності яких порушено. Звичний

спосіб життя, з тривогою, перетворюється на трагедію, хочуть дорослі діти залишити батьків або, принаймні, їх керівництво та опіку, батьки можуть. Схоже, їх недооцінюють, а з їхніми думками не звертаються. Дорослі діти з батьками (середнього віку) повинні мати можливі стосунки, що називаються взаємною рівноправністю. Відносини виникають не раптово, а розвивався з роками. Однією з причин кризи середнього віку є «Імпульсивний блиск» молодості, що вимагає величезної життєвої сили. Частина - це фізичні сили. Проблеми з фізичною слабкістю в житті, будь-яке заняття, зниження витривалості і привабливості - серед багатьох проблем, з якими стикається людина під час кризи середнього віку тоді. Для тих, хто покладається на фізичну форму в молодому віці, середній вік може бути часом важкої депресії. У цьому віці емоційна гнучкість (смерть батьків, дорослішання та діти поза домом). Психічна гнучкість допомагає уникати жорстких думок і дій (закривайте нові ідеї). [25].

Сприятливі успішній кризі середнього віку можуть цілі з більш реалістичною та стриманою перспективою, розуміння людиною того, що обмежений час життя у кожного. Спостерігається тенденція задовольнятися існуючим положенням і менше думати про те, що швидше найголовніше, це ніколи не реалізується. Усі ці зміни позначають наступне - етапи розвитку особистості - «Нові стабільні» періоди (тобто, спокійніше, щасливіше життя).

Існують також загальні тенденції у реакціях жінок на кризи середнього віку. Традиційно жінки частіше визначають себе в сім'ї, ніж у кар'єрному становленні. У цей момент домогосподарок важче оцінити від раннього до пізнього віку. Грає лише роль господині і самої матері, які частіше хворіють на синдром «Домогосподарка»: занижена самооцінка, тривожність, депресивний стан, самотність, залежність. Тривожна жінка сором'язлива, боїться всього і всіх, невпевнена, переживає за них, що щось не впораються, з чимось не впораються, десь не встигнуть. Це тривале невдоволення собою вимагає психологічної підтримки. Працюючі жінки більше задоволені життям,

собою та сім'єю, ніж жінки домогосподарки, хоч і винні, конфлікт соціальних ролей дружини, матері та спеціаліста. [20, с. 272].

Для жінок середини віку симптоми кризи часто асоціюються з тим, коли дитина росте, тому що дитина більше не потребує її догляду вперед. Іноді прояви кризи середнього віку пов'язані з кар'єрою, в моменти коли керівництво віддає перевагу молодшим спеціалістам, коли ті жінки мають передчуття, що ось-ось підуть на пенсію тощо. [29, с. 220]. Психологи сходяться на думці, що найбільше страждають ті хто, давно не задоволений цією хворобою. Криза особливо нестерпна, якщо людина пережила середній вік незадоволеною своїм шлюбом або незадоволеною роботою. Це невдоволення наростаючи поступово, криза стає лише гострою рушійною силою. Симптоми кризи середнього віку досить численні, хоча вже зіткнувшись з цією проблемою, може не знайти її: байдужість до праці, зниження розумової активності, ентузіазм до праці, алкоголізм, агресія, абстиненція, безсоння, іпохондрія, погіршення пам'яті.

Вважається, що кризи середнього віку часто починаються з розуму і найчастіше викликані певною подією або серією подій. Один «Шок» може раптово усвідомити недоліки своєї зовнішності. Надмірна вага, зморшкуватість і посивіння волосся дійсно можуть вплинути на самооцінку. Внутрішній стан людей, особливо жінок. Це призводить до переоцінки життя і невдачі, постійних мук. Те ж саме стосується гормональних змін, може вплинути на розвиток кризи середнього віку. Багато жінок думають, що менопауза знаменує кінець їхньої молодості, відчуття депресивності.

Життєдіяльність жінок. На сучасному етапі історичного розвитку значні зміни відбулися в становищі жінки в сім'ї та суспільстві. Для багатьох протягом поколінь роль жінки фактично зводилася до одного: турботи про домашню кухню, будь спадкоємцем, виховуй дітей. Але серед останніх двох-трьох поколінь жінки у розвинених країнах мають рівні права з чоловіками. Завдяки цій рівності вона завжди грала роль хранительки вогнища та спадкоємця сім'ї, додавши таким чином ще одну не менш важливу і

трудомістку кар'єру. В результаті вона продовжує заробляти гроші і тим самим вносить вклад в сімейний бюджет. Звичайно, завдяки цьому жінки отримують фінансову незалежність і самостійність, а також додають нові обов'язки [1, с. 431].

Більшість жінок, які працюють вдома, виконують три функції: домогосподарки, дружини та матері. Будь-яка з цих функцій вимагає від жінки зосередженості і, звичайно, всього серця. В результаті виникає багато спонукань, які відволікають її від поточної роботи і можуть викликати стрес. Повторна нездатність зосередитися. Адже це повсякденне «розривання на шматки» може виснажувати, переважно розумово.

Використання жіночої праці висуває дуже важливі вимоги до соціальної функції жінки – відтворення. Після народження дитини і короткого періоду щасливого материнства ролі матері і жінки, а також усі обов'язки, які з цим пов'язані, починають обтяжувати жінку — нудьгу, депресію. Жінка завжди думає, що, занурюючись у одноманітність домашніх справ, вона дискваліфікується. Її почали мучити сумніви, чи вдасться їй увійти в робочий ритм після тривалої перерви. Чи вміє вона поєднувати роботу та домашні справи? При цьому її внутрішня напруга зростає, створюючи сприятливі умови для розвитку стресу.

Психологічна криза матерів може бути викликана виходом з батьківського дому дорослих дітей. Виникає відчуття порожнечі, безглуздості життя. Фахівці називають такий стан «синдромом зруйнованого гнізда». Природньо, сильніше і глибше цю кризову ситуацію переживає жінка, у якої в житті не було більших життєвих цінностей, ніж материнство. [16].

Фізико-психологічні особливості жіночого організму спричиняють, що певні продуктивні фактори (висока фізична активність, вимушені положення, вібрація, шум, дискомфорт, навколишнє середовище, забруднення, запилені приміщення тощо) впливають на жінок більше, ніж на чоловіків. Особливо посилюють цей ефект фізіологічні зміни в організмі (вагітність, менструація, клімакс, лактація).

Висновки до першого розділу

У першій частині розкриваються та описуються поняття кризи та емоції. Життєва криза є складним явищем індивідуального життя. Коли людина переживає кризу, вона відкриває нові можливості та зміни на шляху свого зростання або прагне зберегти статус-кво. Подолання вікових криз мотивує людину і спричиняє її розвиток, екзистенціалізму – формуванню особистості. Ця криза є відповіддю на заклики щодо потенційних можливостей для особистісного зростання. Вона корениться в головному атрибуті особистості - прагненні розвиватися і вдосконалюватися, бажання змінюватися.

Криза є передумовою важливих особистісних змін.

Основною ознакою кризи середнього віку є невідповідність між мріями та цілями в житті та екзистенційною реальністю. Причинами кризи є психофізіологічні зміни, нереалізовані життєві перспективи, переоцінка особистих досягнень, зміни сімейних стосунків, орієнтація на відтворення типової життєвої траєкторії особистості попередніх поколінь. Ознакою кризи є змінене ставлення до цінностей минулого життя, усвідомлення й оцінка минулих досягнень, зміна світогляду, поява нових вимог до себе.

Чоловіки і жінки по-різному сприймають психофізіологічні зміни віку. Жінки більш розбірливі та адекватні у своєму віці, і втрата краси як засобу досягнення життєвих цілей є вагомим фактором кризи. Чоловіки менш чутливі до змін (їх висновки можуть бути дивовижними), і вони зосереджуються на тілесних переживаннях і почуттях.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЖІНОК, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ КРИЗУ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ

2.1. Організаційні та методичні засади дослідження, характеристика вибірки

Емпіричне дослідження ціннісної орієнтації майбутніх психологів організовується і проводиться відповідно до вимог такого дослідження, а також професійно-етичних стандартів.

Логіка дослідження полягала в тому, щоб охарактеризувати емоційні переживання жінок у кризі середнього віку, передбачивши визначення трьох взаємопов'язаних етапів: дослідження-теорія, теорія-досвід та інтерпретація.

Оскільки будь-яке наукове дослідження завжди передбачає постановку та вирішення наукової проблеми, виявлення прогалин, які існують у певній галузі дослідження особистості, усвідомлення необхідності подолання прогалин у теоретичних та емпіричних знаннях та постановках проблем, є перш за все дослідженням. питання фази. Проаналізуйте психолого-педагогічну наукову літературу для вивчення стану досліджуваного питання. Вивчення емоційного переживання кризи жінок середнього віку на цьому етапі передбачало розробку плану дослідження для визначення календарних дат виконання конкретних дослідницьких завдань, що допомогло адекватно організувати та сконцентрувати подальшу експериментальну роботу. У ході подальшої роботи первинний план деталізували, оновлювали, а іноді й змінювали.

На цьому етапі було з'ясовано та уточнено науково-дослідницькі цілі, об'єкти дослідження та тематика дослідження особливостей емоційного переживання кризи середнього віку жінок.

Друга фаза — теоретична та емпірична — передбачає первинну перевірку та уточнення теоретичних гіпотез щодо існування та характеру відмінностей психологічних компонентів емоційних переживань кризи середнього віку між чоловіками та жінками. Крім того, на цьому етапі також проводилися емпіричні дослідження, пояснювалися отримані дані та створювалась емпірична модель для вивчення особливостей емоційного переживання кризи середнього віку жінок. Важливо відзначити, що для отримання специфічних характеристик емоційного переживання кризи середнього віку жінок досліджували 10 чоловіків і 10 жінок різного віку. Вибір порівняння віку був пов'язаний з необхідністю дослідити динаміку емоційних переживань кризи середнього віку, життя чоловіків і жінок до та після кризи середнього віку, а також порівняти їхні переживання щодо статі випробовуваних. Крім того, якісний і кількісний відбір обстежуваних когорт дозволяє дотримуватися основної вимоги вибірки - вона повинна бути репрезентативною, максимально відображати базові характеристики генеральної сукупності.

Третій етап – інтерпретаційний, що дозволяє систематизувати та узагальнити результати теоретичних та емпіричних досліджень, дати рекомендації та сформулювати висновки, завершити літературне оформлення бакалаврської роботи.

Для вирішення цих завдань використовується комплекс теоретичних і експериментальних методів: статистичні - методи обробки отриманих даних, емпіричні - психолого-діагностичний, порівняльні - порівняльний метод, метод теоретичні - системно-структурний аналіз.

Емпірична вибірка включала 10 чоловіків у віці від 25 до 50 років і 10 жінок у віці від 27 до 50 років. Дослідження проводилося у 2022 навчальному році.

У складі комплексу було використано такі психодіагностичні методики.

Методика 10-ти відповідей ("Хто я?") (автори М. Кун, Т. Маклартленд)

Досліджувані пишуть, 15 різних відповідей: на просте запитання "Хто я?" в тій послідовності, у якій вони спадають їм на думку.

Відповіді слід поділити на 4 групи:

А. Фізичне Я: як об'єкт у часі та просторі ("Я - жінка!" "Я живу в місті"...);

В. Соціальне Я: місце у групі, соціальна роль ("Я - учень", "Я - старший син"...);

С. Рефлексивне Я: індивідуальний стиль поведінки, особливості характеру ("Я - оптиміст", "Я люблю співати"...);

Д. Трансцендентальне Я: абстрактна рефлексія незалежно від соціальної ситуації ("Я - суб'єкт історичного процесу", "Я - носій свідомості"...).

Потім потрібно підрахувати кількість відповідей для кожної групи, зробити семантичний аналіз. Групи А і D зазвичай в меншості, тому в основному аналізуються групи В і С. Ці дані допомагають у роботі психологів, особливо окремих людей.

Методика оцінювання способів реагування в кризових ситуаціях (автор К. Н. Томас, адаптація Н. В. Гришиної)

Метод Гришина американського соціального психолога К. Н. Томаса (1973) за допомогою адаптованого НВ визначає типовий підхід до конфліктних ситуацій. Зокрема, можна з'ясувати, наскільки конкурентоспроможною та кооперативною є та чи інша людина в групах, спортивних, шкільних командах, класах, педагогічних колективах та будь-якій іншій спільноті. Визначте індивідуальні відмінності людини в пошуку компромісу, запобіганні конфлікту або, навпаки, спробі загострення конфлікту. Цей прийом також дозволяє оцінити, наскільки комфортно

кожному члену команди спільна діяльність. Це вимірюється за п'ятьма шкалами

Компроміс.

Пристосування.

Суперництво.

Запобігання.

Співробітництво.

Отримані кількісні оцінки порівнюються між собою для визначення основних форм соціальної поведінки людини в кризових ситуаціях, її поведінкових тенденцій та відносин у складних умовах.

Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. В. Бойко)

Щоб змінити риси особистості, які викликають розвиток дезадаптивної, стресової поведінки, рекомендується уточнити, як суб'єкти справляються зі стресом і як вони піддаються стресовим факторам.

Встановлено, що певні стереотипні форми поведінки, так званий тип А, визначають схильність до різних захворювань, а певні риси особистості та погляди на життя стають основними причинами симптомів стресу. У той же час люди типу В рідше мають психологічні проблеми в процесі взаємодії з іншими. Щоб мати можливість змінити свою поведінку, необхідно визначити, до якого типу відноситься суб'єкт – А чи Б, після чого вже можна використовувати відповідні методи психологічної допомоги.

Ось деякі відмінності між людьми типу А або типу В. Деякі люди мають усі або більшість цих рис одного типу, а деякі потрапляють до третьої групи -

АВ. Незалежно від типу, людина повинна усвідомлювати, що навіть невеликі події іноді можуть стати джерелом стресу і хвороби.

Особи типу А характеризуються агресією та збудженням, швидко говорять і нетерпляче слухають; багато з них діють швидко, відчують стислість часу, нетерплячі, зосереджені на успіху та конкурентоспроможні.

Навпаки, тип В характеризується відсутністю агресії в міжособистісних стосунках, і вони характеризуються відчуттям повільності з часом; вони, як правило, менш конкурентоспроможні, розслаблені, спокійні та спокійні.

Кількість балів може варіюватися від 30 (найнижчий) до 150 (найвищий). Значення від 100 до 150 балів представляють тип поведінки А; від 39 до 75 балів - тип В відповідно; від 76 до 99 балів - тип АВ.

Оскільки всі люди різні, то, звичайно, немає абсолютно правильних чи абсолютно неправильних відповідей на те чи інше питання цього тесту. Травматична ситуація для однієї людини не однакова для іншої. Однак ніхто, незалежно від того, наскільки він енергійний після стресу, не може дотримуватися більшості стереотипів поведінки типу А і підтримувати міцне здоров'я в довгостроковій перспективі. Люди з типом А страждають від симптомів стресу частіше і хворіють частіше, ніж люди з типом В.

Поведінка типу В або АВ дозволяє їм досягати своїх цілей, працювати агресивно, продуктивно і робити те ж саме, що і тип А, але без ворожої агресії, надмірного нетерпіння, і досягати вищих очікувань, відповідаючи очікуванням. В результаті, зберігаючи цю здатність володіти собою і розслаблятися (це може навчитися будь-хто, якщо поставити перед собою таку мету). Змінивши стереотипну поведінку, характерну для типу А, і пересиливши себе прийняти якомога більше рис, які є властивими типу В, людина буде менше хворіти, та її життя стане більш незалежним і радісним, вільним від стресів.

2.2. Описовий та порівняльний аналіз, інтерпретація результатів дослідження

При дослідженні групи людей, їх поведінку та стани у кризових ситуаціях застосовувались такі методики: Методика 15-ти відповідей ("Хто я?") (автори М. Кун, Т. Маклартленд), Методика оцінювання способів реагування в кризових ситуаціях (автор К. Н. Томас, адаптація Н. В. Гришиної), Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. В. Бойко).

Проаналізуємо отримані нами результати за вказаними методиками та визначимо їх взаємозалежність.

Отримані результати свідчать, що досліджувані в більшості характеризуються Соціальним Я (37,30% досліджуваних осіб) та Фізичним Я (26,30% досліджуваних осіб). Що показує про важливість різних соціальних ролей які люди за кожен день встигають змінити багато разів. Також важливість фізичної орієнтації себе в просторі, важливість бути тут і тепер, важливість відчувати реальність.

22,20% припадає на Рефлексивне Я. Що характеризується як помірну важливість у трактуванні своїх почуттів, відстоюванням своїх бажань та активним виконанням своїми захопленнями.

Та лише 14,20% опитувані написали про своє Трансцендентальне Я, що свідчить про низький рівень оцінки рефлексії абстрактної оцінки соціальної ролі опитуваних.

Детальний аналіз отриманих результатів наведено на рис. 2.1.

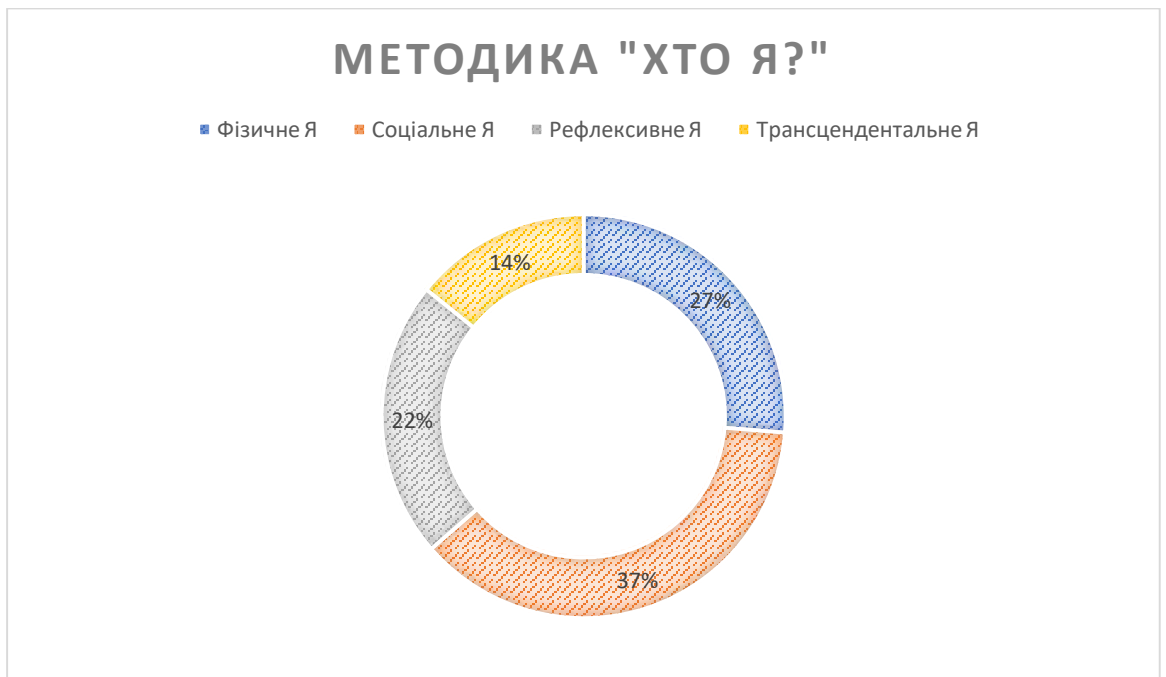


Рис.2.1. Результати за методикою "Хто я?" за авторством М. Куна, Т. Маклартленда.

За методикою “оцінювання способів реагування в кризових ситуаціях (автор К. Н. Томас, адаптація Н. В. Гришиної)” було виявлено, що у групі досліджуваних нами осіб сильно вираженими формами соціальної поведінки в кризовій ситуації є співробітництво (29%) та компроміс (28%) що вказує на готовність та потрібність кооперації у кризовій ситуації для двосторонньої допомоги та якнайшвидшого подолання кризової ситуації.

Середньо вираженою є ознака пристосування (17%), що може означати про здатність людей пристосовуватись до кризових ситуацій для заспокоєння та її ефективного подолання.

Та лише (14%) та (12%) припадають на суперництво та запобігання відповідно. Нам здається, що це пов'язано з тим, що людям просто ніколи суперничати між собою у кризовій ситуації. Також як факт найнижчий рівень саме у запобігання, отже люди не готові працювати з запобігання кризової ситуації – а тільки з її вирішенням.

Детально результати можна розглянути на рис. 2.2.



Рис 2.2. Результати за методикою “оцінювання способів реагування в кризових ситуаціях” автор К. Н. Томас, адаптація Н. В. Гришиної.

Після проведення методики “Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації” (автор В. В. Бойко) було одержано такі результати:

До типу “А” належать 35% опитуваних. Люди типу А страждають від значно більшої кількості стресових симптомів і хворіють частіше, ніж люди типу В.

На тип “В” припадає 45% опитуваних. Поведінка людей, які належать до типу В дає їм змогу досягати цілей, бути активними, продуктивно працювати і виконувати те саме, що й люди типу А, але без ворожої агресивності, зайвого нетерпіння, з більш високими результатами досягати бажаного, зберігаючи при цьому самоопанування і здатність розслаблятися

Та до типу “АВ” відносяться 20% опитуваних. Це люди на межі двох типів які описані вище, але на відміну від типу “В” їм ще слід працювати над

самоопануванням, та можливо над деякими проявами поведінки. Змінивши стереотипи поведінки, характерні для типу А, і змусивши себе засвоїти більше рис, властивих типу В, людина менше хворітиме, а її життя стане більш радісним і незалежним, вільним від стресів.

Результати зображені у гістограмі на рис. 2.3.

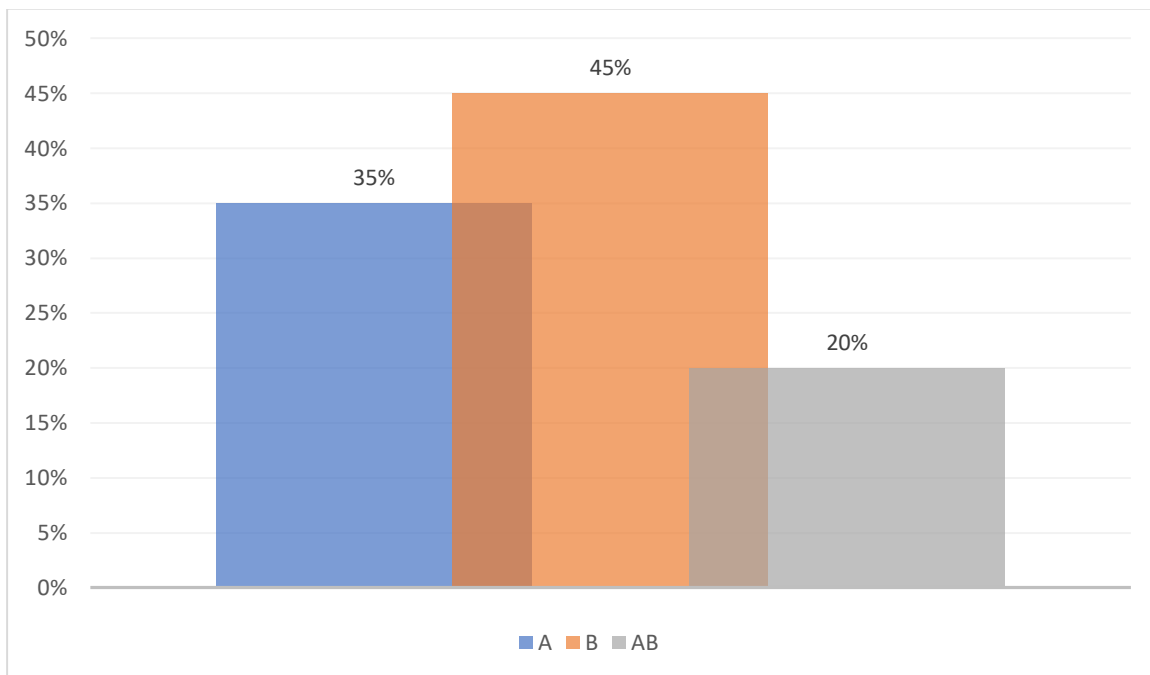


Рис 2.3. Результати за методикою “ Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації”, автор В. В. Бойко.

2.3. Результати кореляційного та факторного аналізу емпіричних даних

У результаті математичної обробки даних методом встановлення статистично значущих зв'язків між змінними (кореляційний аналіз) було отримано такі результати:

Виявлено пряму взаємозалежність між ознаками *компроміс та співпраця* ($r=0,336$; $p=0,01$), що дає нам інформацію, що ці два способи реагування схожі за своєю суттю. Ми можемо зрозуміти про співпрацю як метод для знаходження компромісу який є способом який використовують досліджувані під час подолання кризової ситуації.

Існує статистично-достовірний кореляційний зв'язок між ознаками *в та компроміс* ($r=0,459$; $p=0,025$). Такий взаємозв'язок виглядає досить логічним і закономірним, адже саме люди типу в справді готові до пошуку компромісу для того, щоб виграла кожна із сторін.

Також існує кореляційний зв'язок між ознаками *компроміс та соціальне я* ($r=0,278$; $p=0,112$). Що може означати, що під час знаходження компромісу для виходу з кризової ситуації опитувані застосовують саме соціальне я.

Існує негативний кореляційний зв'язок між *компроміс та суперництво* ($r=-0,378$; $p=0,015$). Оскільки ці два способи реагування є по своїй суті протилежними – цей негативний кореляційний зв'язок є цілком логічним.

Негативний кореляційний зв'язок також виявлено між ознаками *фізичне я та трансцендентальне я* ($r=-0,268$; $p=0,001$). Що показує нам певне роз'єднання фізичного існування та абстрактної рефлексії у опитуваних.

Виявлено статистично-достовірний зв'язок між *фізичне я та соціальне я* ($r=0,349$; $p=0,001$). Що свідчить про нероздільне існування соціального я та

почуття себе у просторі у досліджуваних, що підтверджує про високі потреби до спілкування під час кризової ситуації.

Також існує негативний кореляційний зв'язок між ознаками *стать та соціальне я* ($r=-0,383$; $p=0,001$). Тобто під час кризової ситуації у жінок потреба у соціальному я значно вища ніж у чоловіків.

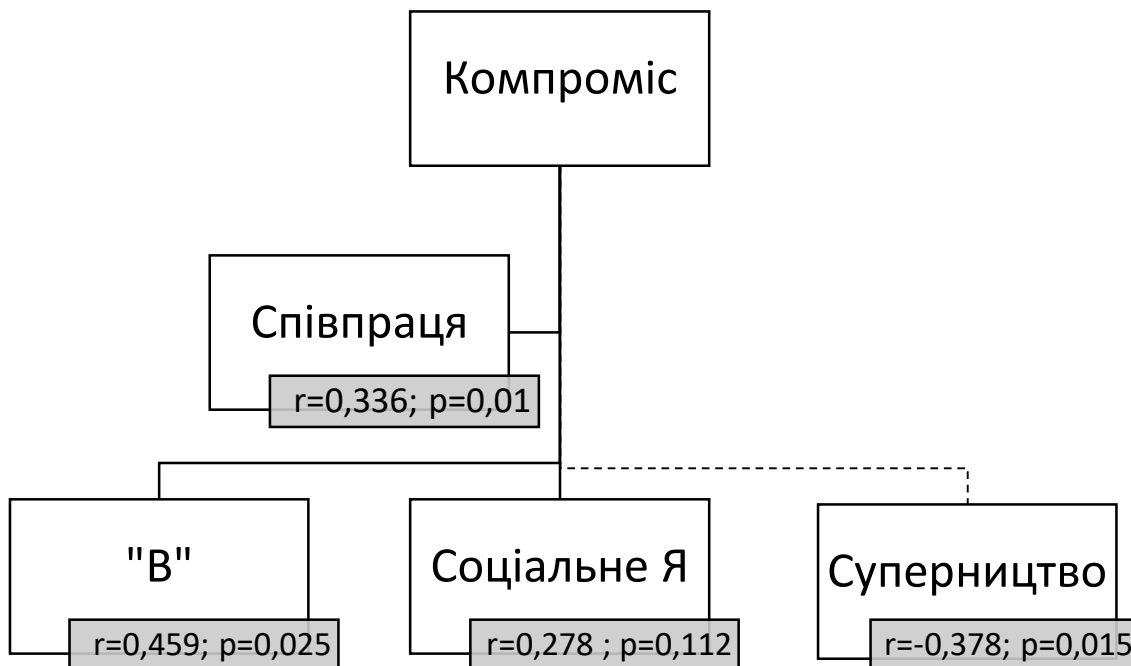


Рис.2.4. Кореляційна плеяда показників багатозначних зв'язків.

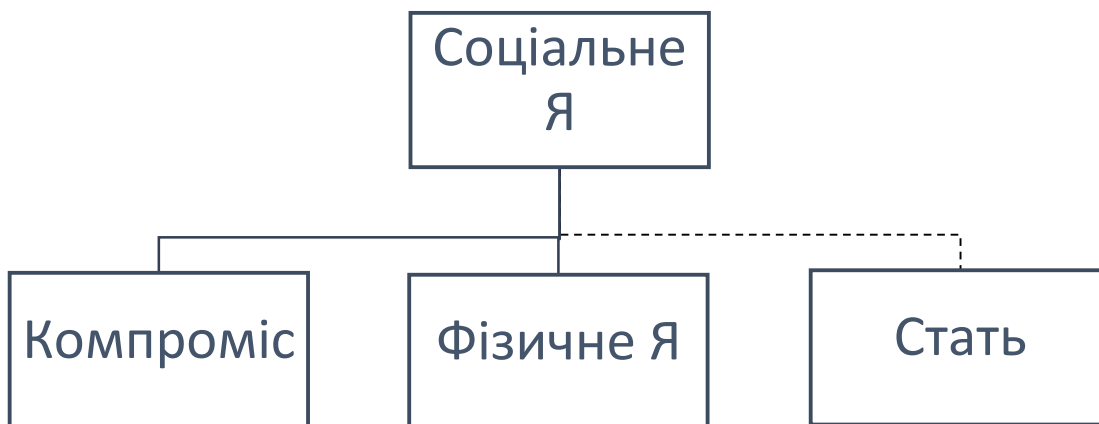


Рис 2.5. Кореляційна плеяда показників багатозначних зв'язків.

2.4. Рекомендації щодо переживання кризи середини життя жінками

Тому, хоча цей термін використовувався раніше лише для чоловіків, зараз психологи говорять про жіночу кризу середнього віку.

В даний час поняття визначає психологічне, фізичне, соціальне, проблеми з гендерним представництвом. Найпоширенішим є це у мешканців великих міст та тих чиї професії стосуються творчості.

Як подолати кризу середнього віку жінок? Найкращий спосіб - запитати у експертів. Але і без цього можна, ви можете спробувати зробити самостійні кроки:

Заспокойтеся. Спокійно проаналізуйте ситуацію, проаналізуйте її компоненти, які послідовно вирішують проблеми;

Розраховуйте на підтримку сім'ї та друзів;

Шукайте активну діяльність. Спілкуйтеся з новими друзями, починайте вивчати іноземну мову та почитайте хорошу книгу. ви можете спробувати це самі, якийсь новий бізнес, який вас цікавить;

Постарайтеся позитивно поставитися до ситуації.

По-перше, вам не потрібно втомлюватися і бути серйозним. Втомлений організм не може впоратися з кризою. Вам потрібні регулярні перерви, але не на дивані, а на вулиці. Частіше виїжджайте на природу;

Знайдіть нові заняття. Зазвичай самокопання здійснюється тільки в додатковий вільний час. Виберіть хобі, яке приносить вам задоволення, знайомтесь з однодумцями та змінюйте своє життя;

Зрозумійте своє ставлення до роботи. Дайте собі відповідь на запитання про задоволеність виконаною роботою та її вплив, чи приносить вона користь іншим.

Побудова хороших стосунків зі своєю сім'єю – це також робота. Намагайтеся проводити більше часу з чоловіком, дітьми, батьками.

Не дивіться на все «крізь рожеві окуляри», віддайте перевагу реальності. Будьте ласкаві до своїх сильних і слабких сторін, а не намагайтеся закрити на них очі.

Як поводитись з жінками в яких криза середнього віку? Протягом цього періоду залишати її одну небезпечно, а підтримка родини надзвичайно важлива.

Чоловікові потрібно завжди нагадувати, що його дружина красива. Варто також зблизитись і подружитись з дітьми. Жінки повинні спробувати знайти більше справ для душі.

Наприклад, спілкуйтеся з людиною, з якою маєте спільне хобі, і обидві сторони зацікавлені.

Якщо до кризи ви вели менш здоровий спосіб життя – пора розпочинати піклуватись про своє здоров'я! Це допоможе подолати кризу та покращити загальні умови та самопочуття. Перегляньте свій раціон і додайте овочі та фрукти. Киньте пити, киньте палити. Замініть еспресо трав'яною кавою чи чаєм .

Зробіть кілька вправ без стресу, і ви досягнете успіху - це сприяє щастю та оптимізму. [13].

Вікова криза в психології визначається як перехідний період, що починається з однорічного віку вікову стадію до іншої. Таких криз у житті людини багато.

Перші супроводжують певні вікові кризи для жінок і чоловіків, руйнується система відносин із зовнішнім світом, а встановлюється інша. Тож вікова криза для чоловіків і жінок – важкий час як для чоловіків, так і для жінок і для тих, кого вони люблять.

Існує кілька теорій про патогенез кризи середнього віку. Одна з них вказує на те, що людина розвиває завдання в середньому віці, які дають певні навички та вміння. Якщо криза вдалого завершиться, то у людини настане час душевного спокою та нових вражень.

Головне завдання – вибрати між застоєм і генерацією (поширення переваг за межі їхнього добробуту). Якщо реалізовано другий варіант, людина ідентифікує себе з іншими і своїми предками. Поки що питання сенсу життя принаймні частково вирішене. Вибираючи застій, людина підкоряється звичному способу життя. В результаті це може призвести до майбутньої депресії та розчарування.

Висновки до другого розділу

Друга частина містить емпіричне дослідження життя жінок у кризі середнього віку. Він складається з трьох етапів дослідження-теорії, теорії-досвіду та інтерпретації, кожна зі своїми власними цілями та завданнями, забезпечуючи цілісність і узгодженість для вирішення емоційного досвіду жіночої кризи середнього віку.

Можна стверджувати, що ця гіпотеза підтверджується, оскільки в переживаннях жінок кризи середнього віку домінує соціальне его, що відрізняє їх переживання цього кризового періоду від його досвіду з чоловіками.

Також надається низка порад, які допоможуть жінкам ефективно реагувати на кризи, швидко їх подолати та шукати ресурси для їх подолання.

Висновки

Психологічна криза – це переломний момент у житті людини, лінія розмежування між старим і новим досвідом, якісна зміна одного періоду життя в інший. Він містить два рішення: внутрішні (за рахунок поступової внутрішньої зміни, що веде до якісного стрибка, і зовнішні, зумовлені життєвими обставинами, складністю міжособистісних стосунків, якоїсь великої життєвої події.

Криза середнього віку – сучасні вчені мають декілька пояснень щодо причин і природи цього явища. Деякі психологи пов'язують цей стан в першу чергу з психологічними причинами, коли інші вважають, що це пов'язано з віковими гормональними змінами. З іншого боку, інші експерти стверджують, що такої кризи взагалі не існує, а є інші причини симптомів цього психологічного стану в середньому віці.

Емоційне переживання кризи середнього віку не завжди негативне, тому що під час кризи середнього віку людина переосмислює свою поведінку, чи правильно вона робить і що можна змінити. Він пам'ятає не лише моменти, коли щось пішло не так, а й моменти, коли людина перемагає, коли робить все можливе, щоб досягти успіху — саме так можна залишатися, коли наодинці. Ми повинні зосереджуватися не на «чим я не є», а на «хто я» і «ким я можу бути», тому що криза середнього віку — це як ловити останню машину, людина може багато чого змінити у своєму житті. У цьому віці є ще можливості, сильні сторони та амбіції.

В результаті емпіричного дослідження проведене вивчення емоційного переживання кризи середнього віку у жінок було використано: Методика 15-

ти відповідей ("Хто я?") (автори М. Кун, Т. Маклартленд), Методика оцінювання способів реагування в кризових ситуаціях (автор К. Н. Томас, адаптація Н. В. Гришиної), Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. В. Бойко).

На основі кореляційного аналізу встановлені прямі та обернені кореляційні зв'язки між рівнем Соціального Я, Фізичного Я, компромісу, суперництва, співпраці, віку, статі, людей типу В.

Отже, криза середнього віку жінки – це час, коли чоловік переосмислює своє життя, це можуть бути різні емоції, але головне – не зосереджуватися на поганому, тому що такий чоловік не захоче знайти хороше, Натомість ви можете лише довести свою правоту всім, а не за рахунок поганих речей. Криза стимулює людину обернутись назад та глянути на пройдений шлях що безсумнівно добре.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бендас Т. В. Гендерная психология: Учебное пособие / Т. В. Бендас. СПб.: Питер, 2006. – 431 с.
2. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія/О.І. Власова - К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005
3. Выготский Л.С. Мышление и речь : собр. соч. : в 6 т. / Л.С. Выготский. – М. : Педагогика, 1982. – Т.2. – С.5-361.
4. Гамезо М. В., Герасимова В.С., Горелова Г.Г., Орлова Л.М. Вікова психологія. Особистість від молодості до старості. – М.: Академія, 2001
5. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г.Г. Гарскова // Тезисы науч.-практ. конф. «Ананьевские чтения». – СПб . : Изд-во СПб. ун-та, 1999. – С. 26.
6. Геранюшкина Г.П. Социальный интеллект студентов-менеджеров и его развитие в условиях формирующего эксперимента : Дисс. канд. психол. наук / Галина Петровна Геранюшкина. – Иркутск, 2001. – 170 с.
7. Диагностика эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост.
8. И.Б. Дерманова. – СПб.: Речь, 2002. – 176 с. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: Изд. группа «Прогресс», 1996, – 338 с.
9. И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2004. – 895 с.
10. Кулагіна І.Ю., Колоцький В.М. Вікова психологія: повний життєвий цикл розвитку людини. Навчальний посібник для студентів ВНЗ. – М.: Сфера, 2001
11. Кутішенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: Навч. посіб. – К.: Каравела, 2009. – 448 с.
12. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3-22.

- 13.Максимов М. Как преодолеть кризисы // Физкультура и спорт. -1986. - N 10-12.
- 14.Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. Справочник практического психолога. /
- 15.Морено Дж. Театр спонтанности: Пер с англ. - Красноярск, 1993.
- 16.Назаренко Г. Гендерні аспекти: сучасний вимір / Г. Назаренко // Психолог. – 2005. – № 9. – С. 3-6.
- 17.Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К.: Вища школа, 2003. – 126 с.
- 18.Психодрама: вдохновение и техника / Под ред. П.Холмса, М.Карп.: Пер. з англ. - М., 1997.
- 19.Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М. Титаренко. – К.: Агропром-видав України, 1998. – 348 с.
- 20.Радугин А. А. Философия: курс лекцій / Алексей Алексеевич Радугин.– М.: Центр, 2000. – 272 с.
- 21.Савчин М.В. Вікова психологія : навч. посіб. – 2 – е вид., стереотип. / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. – К. : Академвидав. 2009. – 360 с. (Серія «Альма - матер»).
- 22.Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. 2-ге вид. – К.: Каравела, 2009. – 400 с.
- 23.Титаренко Т. М. Жизненный мир личности: этапы становления // Философ. и социол. мысль. - 1991. -N 1.
- 24.Титаренко Т.М. Життєві домагання. Монографія. – К. : Педагогічна думка, 2007. – 456 с.
- 25.Тойч Дж. М, Тойч Ч. К. Второе рождение, или Искусство познать и изменить себя: Пер. с англ. - М.; Лос-Анжелес, 1995.
- 26.Толстых А. В. Возрасты жизни. - М., 1988.
- 27.Франкл В. Человек в поисках смысла: Пер. с англ., нем. - М., 1990.

28. Холлис Дж. Перевал в середине пути. – М., 2002. – 199 с.
29. Хорни К. Женская психология. – СПб., 1993. – 220 с.
30. Хорни К. Невроз и развитие личности. – М., 1996. – 224 с.
31. Шихи Гейл. Возрастные кризисы. – СПб.: Ювента, 1999. – 270 с.
32. Bradberry T. Emotional intelligence 2.0 / T. Bradberry, J. Greaves. – San Diego: TalentSmart, 2009. – 255 p.
33. Zeidner M. What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health / Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. – London: A Bradford book, 2009. – 464 p.

Додатки

Додаток А

1. Методика 10-ти відповідей ("Хто я?") (автори М. Кун, Т. Маклартленд)

Інструкція

Напишіть, будь ласка, 15 різних відповідей: на просте запитання "Хто я?". Відповідайте так, ніби собі особисто, не комусь іншому. Пишіть відповіді в тій послідовності, у якій вони спадають вам на думку. Не зважайте на логіку і важливість відповідей.

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.
5. _____.
6. _____.
7. _____.
8. _____.
9. _____.
10. _____.

Додаток Б

2. Методика оцінювання способів реагування в кризових ситуаціях (автор К. Н. Томас, адаптація Н. В. Гришиної)

1. а) іноді я даю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання;
б) перш ніж обговорювати те, в чому наші думки не збігаються, я намагаюся звернути увагу на те, в чому ми погоджуємось;
2. а) я намагаюся знайти компромісне рішення;
б) я намагаюся залагодити його з урахуванням усіх інтересів іншого і своїх;
3. а) звичайно, я наполегливо намагаюся добитися свого;
б) іноді я поступаюся своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини;
4. а) я намагаюся знайти компромісне рішення;
б) я намагаюся не зачепити почуттів іншої людини;
5. а) улаштовуючи спірну ситуацію, я постійно намагаюся знайти підтримку в іншого;
б) я намагаюся робити все, аби запобігти зайвому напруженню;
6. а) я намагаюся запобігти неприємності для себе;

- б) я намагаюся добитися свого;
7. а) я намагаюся добитися свого рішення спірного питання, аби з часом вирішити його остаточно;
- б) я вважаю можливим у чомусь поступитися, щоб добитися свого в іншому;
8. а) звичайно, я наполегливо намагаюся добитися свого;
- б) я передусім намагаюся визначити, що становить сутність усіх порушених інтересів та спірних питань;
9. а) гадаю, що не завжди варто хвилюватися через суперечності, що виникли;
- б) я докладаю зусилля до того, щоб добитися свого;
10. а) я твердо намагаюся добитися свого;
- б) я намагаюся знайти компромісне рішення
11. а) передусім я намагаюся чітко визначити, що становить сутність усіх порушених інтересів та спірних питань
- б) я намагаюся заспокоїти іншого, щоб зберегти наші стосунки;
12. а) частіше за все я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки;
- б) я даю можливість іншому в чомусь залишатись при своїй думці, якщо він так само іде назустріч
13. а) я пропоную середню позицію;
- б) я наполягаю на тому, щоб усе було зроблено по-моєму;
14. а) я повідомляю іншому свою точку зору і цікавлюсь його поглядами;
- б) я намагаюся довести іншому логіку і переваги моїх поглядів;
15. а) я намагаюся заспокоїти іншого і зберегти наші стосунки;
- б) я намагаюся зробити все для того, щоб запобігти напруженню;
16. а) я намагаюся не зачепити почуттів іншого;
- б) я звичайно намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції;
17. а) я зазвичай наполегливо намагаюся добитися свого;
- б) я намагаюся зробити все, щоб запобігти зайвій напрузі;
18. а) якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму;
- б) я дам іншому залишитись при своїй думці, якщо він іде мені назустріч
19. а) насамперед я намагаюся визначити, у чому сутність усіх порушених інтересів та спірних питань;
- б) я намагаюся відкласти спірні питання, щоб із часом вирішити їх остаточно;
20. а) я намагаюся терміново подолати наші суперечності;
- б) я намагаюся знайти найкраще поєднання вигоди (користі) та втрат для нас обох;
21. а) під час переговорів намагаюся бути уважним до іншого;
- б) я завжди схильюся до безпосереднього обговорення проблеми;

22. а) я намагаюся знайти середню позицію між моєю і позицією іншої людини;
б) я захищаю свою позицію;
23. а) я зазвичай турбуюсь про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас;
б) іноді я даю можливість іншим узяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання;
24. а) якщо позиція іншого здається мені дуже важливою, я намагаюся йти йому назустріч;
б) я намагаюся переконати іншого піти на компроміс;
25. а) я намагаюся переконати іншого у своїй правоті;
б) проводячи переговори, я намагаюся бути уважним до аргументів іншого;
26. а) я звичайно пропоную середню позицію;
б) я майже завжди намагаюся задовольнити інтереси кожного з нас;
27. а) частіше намагаюся уникнути суперечок;
б) якби це зробило іншу людину щасливою, я дав би їй можливість наполягти на своєму;
28. а) звичайно, я намагаюся наполегливо домогтися свого;
б) уладнуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого;
29. а) я пропоную середню позицію;
б) думаю, що не завжди варто хвилюватися через суперечності, що виникли;
30. а) я намагаюся не зачепити почуттів іншого;
б) я завжди займаю таку позицію в суперечці, щоб ми спільно могли добитися успіху.

За кожним із п'яти розділів опитувальника (суперництво, співробітництво, компроміс, запобігання, пристосування) треба підрахувати кількість відповідей, які збігаються з ключем.

Ключ

Суперництво:

3а, 6б, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а;

Співробітництво:

2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б;

Компроміс:

2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а

Запобігання:

1а, 5б, 7а, 9а, 15б, 17б, 19б, 21а, 23б, 27а, 29б;

Пристосування:

1б, 3б, 4б, 6а, 11б, 15а, 13а, 18а, 24а, 25б, 27б, 30а.

Додаток В

3. Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. В. Бойко)

Опитувальник для визначення типу поведінки у кризовій ситуації

1.	Я завжди серджусь або відчуваю роздратування, якщо змушений(-а) стояти в черзі більш як 15 хвилин.	1	2	3	4	5
2.	Я вирішую одночасно кілька проблем.	1	2	3	4	5
3.	Протягом дня мені важко знайти час для відпочинку і розслаблення.	1	2	3	4	5
4.	Я відчуваю роздратування або нервую, коли хтось розмовляє надто повільно.	1	2	3	4	5
5.	Я завжди прагну перемогти у спорті або грі.	1	2	3	4	5
6.	Коли програю, серджуся на себе й на інших.	1	2	3	4	5
7.	Мені важко зробити для себе деякі речі.	1	2	3	4	5
8.	Я значно краще працюю, якщо перебуваю в цейтноті або під тиском.	1	2	3	4	5
9.	Я поглядаю на годинник, навіть коли сиджу або не зайнятий справами.	1	2	3	4	5
10.	Я беру роботу додому.	1	2	3	4	5
11.	Я відчуваю приплив енергії і збудження після того, як пережив напруження.	1	2	3	4	5
12.	Я відчуваю, що повинен(-а) взяти на себе керівництво групою, аби справа якось просувалася.	1	2	3	4	5
13.	Я швидко їм, щоб скоріше взятися за роботу.	1	2	3	4	5
14.	Я все роблю швидко, незалежно від того, є в мене час чи немає.	1	2	3	4	5
15.	Я перебиваю людей, якщо вважаю, що вони не праві.	1	2	3	4	5
16.	Я незговірливий(-а) і впертий(-а), коли йдеться про зміни на роботі або вдома.	1	2	3	4	5
17.	Коли я нервую, мені хочеться рухатися, щоб розслабитися.	1	2	3	4	5
18.	Я їм швидше за інших.	1	2	3	4	5

19.	На роботі мені потрібно виконувати кілька завдань одночасно, щоб відчути свою продуктивність.	1	2	3	4	5
20.	Я не використовую відпустку повністю.	1	2	3	4	5
21.	Я вважаю себе надто прискіпливим (-ою) і дріб'язковим(-ою).	1	2	3	4	5
22.	Мене дратують люди, які не працюють так само старанно, як я.	1	2	3	4	5
23.	Мені здається, що мій день міг би бути заповнений більш щільно.	1	2	3	4	5
24.	Я багато думаю про роботу.	1	2	3	4	5
25.	Я легко втрачаю інтерес до будь-чого.	1	2	3	4	5
26.	У вихідні дні я або працюю, або планую роботу.	1	2	3	4	5
27.	Я сперечаюся з людьми, які думають не так, як я.	1	2	3	4	5
28.	Стикаючись із проблемою, я завжди відчуваю розгубленість.	1	2	3	4	5
29.	Я втручаюсь у чужу розмову, щоб прискорити події.	1	2	3	4	5
30.	Я серйозно ставлюся до всього.	1	2	3	4	5