


ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра психології

На правах рукопису

ВОЛКОВ АНТОН ОЛЕКСАНДРОВИЧ

ФЕНОМЕН КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У ЖІНОК

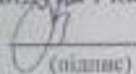
Спеціальність: 053 «Психологія»
(код) (назва спеціальності)
Освітня програма Психологія
(назва)
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

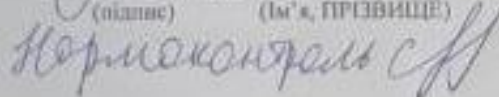

Науковий керівник: Пріснякова
Л.М., канд. психол. наук, доцент
Виконав: Волков А.О.

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол засідання кафедри психології

№ 10/ від 15.01.2024

Завідуюч кафедри психології

 Людмила ПРИСНЯКОВА
(підпис) (Ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

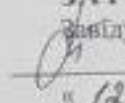

Нормаконтроль СФ

Дніпро, 2024__

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра	психології
Освітній ступінь	магістр
Спеціальність	053 «Психологія»
Освітня програма	Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології
 Людмила ПРІСНЯКОВА
« 12 » 02 2024 року

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ВОЛКОВ АНТОН ОЛЕКСАНДРОВИЧ**

1. Тема роботи: «Феномен кризи середини життя у жінок».
2. Науковий керівник роботи: : Пріснякова Л.М., канд.психол.наук, доцент
Затверджені наказом вищого навчального закладу від « » 2023 __ року №
3. Строк подання роботи на кафедру: 12.02.24р.
4. Мета кваліфікаційної роботи: з'ясувати особливості перебігу кризи особистості та отримати їх психологічні чинники; розкрити індивідуально психологічні параметри протікання кризи середнього віку у жінок
5. Завдання кваліфікаційної роботи
 - розкрити психологічний зміст вікової кризи, як передумови регресу або прогресу особистості;
 - проаналізувати феноменологію кризи середини життя у жінок;
 - виявити чинники, що впливають на протікання кризи середини життя у жінок;
 - здійснити емпіричне дослідження особливостей перебігу кризи середнього віку у жінок;
 - провести аналіз результатів емпіричного дослідження та вивчити особливості їх впливу на психічне здоров'я особистості.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ	Жовтень	виконано
2.	I Розділ	Листопад	виконано
3.	II Розділ	Грудень	виконано
4.	III Розділ	Січень	виконано
5.	Робота в цілому	лютий	виконано

Науковий керівник _____

ПРІСНЯКОВА Л.М.

Здобувач вищої освіти _____

ВОЛКОВ А.О.

Дата видачі завдання . 16 . 09 . 2023 __ р.

АНОТАЦІЯ

Волков Феномен кризи середини життя у жінок / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Психологія». ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2024____.

Зміст анотації

Актуальність теми. У сучасній психологічній літературі поняття віку визначається в контексті взаємодії людини з суспільством і по завданнях розвитку, які пред'являє співтовариство до кожного віку. Якщо на перших порах завдання розвитку пред'являє соціальне оточення у вигляді батьків, педагогів, однолітків і тому подібне, то з віком, у міру розвитку, ця функція все більше лягає на саму людину, на його ціннісні орієнтири і потреби. За точним визначенням Герардуса Хейманса, при успішному вирішенні вікових завдань розвитку людині надається право діяти на свій розсуд.

Об'єкт дослідження: перебіг психоемоційної сфери жінки середнього віку.

Предмет дослідження: феномен кризи середини життя у жінок.

Гіпотеза дослідження: гіпотезою дослідження є припущення про існування вікових та індивідуально-типологічних особливостей, які спричиняють виявлення психологічного захисту жінок відносно перебігу кризи середнього віку.

Мета роботи: з'ясувати особливості перебігу кризи особистості та отримати їх психологічні чинники; розкрити індивідуально психологічні параметри протікання кризи середнього віку у жінок.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що здійснений структурний аналіз показників за даними методиками на етапі розвитку особистості – етапі середнього віку. Результати дослідження можуть бути використані при розробці освітньо-просвітницьких програм та в діяльності практичного психолога.

Теоретичне значення полягає в тому що уточнено трактування перебігу кризи середнього віку; поглиблено уявлення про вплив індивідуальних чинників

на специфіку перебігу вікової кризи. Показано значення особливостей перебігу кризи у жінок.

Обсяг та структура роботи складається: зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел.

ABSTRACT

Volkov Phenomenon of the mid-life crisis in women / Qualification work for obtaining an educational degree "master" in the specialty 053 Psychology (educational and professional program "Psychology". VNPZ DSU, Dnipro, 20____.

Abstract content

Relevance of the topic. In modern psychological literature, the concept of age is defined in the context of human interaction with society and according to the developmental tasks set by the community for each age. If at first the task of development presents the social environment in the form of parents, teachers, peers, etc., then with age, as development progresses, this function increasingly falls on the person himself, on his value orientations and needs. According to the exact definition of Gerardus Heymans, with the successful solution of age-related developmental tasks, a person is given the right to act at his own discretion.

Study object: the course of the psycho-emotional sphere of a middle-aged woman.

Study subject: the phenomenon of the mid-life crisis in women.

Study hypothesis: the hypothesis of the study is the assumption of the existence of age and individual-typological characteristics that cause the identification of the psychological protection of women in relation to the course of the midlife crisis.

Work purpose: to find out the features of the course of the personality crisis and their psychological factors; reveal individually psychological parameters of the midlife crisis in women.

The practical significance of the results obtained lies in the fact that a structural analysis of indicators was carried out according to these methods at the stage of personality development - the stage of middle age. The results of the study can be used in the development of educational programs and in the activities of a practical psychologist.

The theoretical significance lies in the fact that the interpretation of the course of the midlife crisis has been clarified; deepened understanding of the influence of

individual factors on the specifics of the course of the age crisis. The significance of the features of the course of the crisis in women is shown.

The volume and structure of the work consists of: an introduction, three sections, conclusions, a list of used sources.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ.....	13
1.1. Поняття кризи у дорослої людини і погляди на його зміст.....	13
1.2. Вплив кризових і стабільних періодів життя людини на процес її соціалізації у суспільстві.....	22
1.3. Види кризи.....	38
Висновки до I розділу.....	54
РОЗДІЛ 2. ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА ПЕРЕБІГУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЖІНОК.....	56
2.1 Індивідуальні особливості фізіології жінок.....	56
2.2 Особливості жіночої кризи середнього віку.....	62
2.3 Планування й вибір життєвого шляху.....	66
2.4 Психологічні аспекти проектування професійної кар'єри.....	68
2.5 Механізми психологічного захисту.....	79
Висновки до II розділу.....	85
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІН ЕМОЦІЙНОГО І СМИСЛОВОГО АСПЕКТІВ САМОСВІДОМОСТІ ЖІНОК ПІД ВПЛИВОМ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ.....	86
3.1. Організація та обґрунтування методів дослідження.....	86
3.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	90
3.3. Корекційна робота та практичні рекомендації, щодо подолання кризи середини життя жінок.....	113
Висновки до III розділу.....	122
ВИСНОВКИ.....	124
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....
ДОДАТКИ.....	127

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасній психологічній літературі поняття віку визначається в контексті взаємодії людини з суспільством і по завданнях розвитку, які пред'являє співтовариство до кожного віку. Якщо на перших порах завдання розвитку пред'являє соціальне оточення у вигляді батьків, педагогів, однолітків і тому подібне, то з віком, у міру розвитку, ця функція все більше лягає на саму людину, на його ціннісні орієнтири і потреби. За точним визначенням Герардуса Хейманса, при успішному вирішенні вікових завдань розвитку людині надається право діяти на свій розсуд.

Проблемі кризи, зокрема вікової присвячені праці: Виготського Л.С., Козлова В.В, Крайга Г., Кулагіна І.Ю., Колюцкогo В.Н., Толстих А.В., Х'єла Л., Шихі Г., Еріксона Е..

У культурно-історичній теорії Л.С. Виготського розрізняються стабільні і критичні віки людини. Стабільний період визначається гармонією між середовищем і відношенням людини до неї, а критичний період – дисгармонією, протиріччям.

Кризи дорослості менш, ніж в дитинстві, залежать від хронологічного віку і більшою мірою визначаються особистими обставинами життя людини; вони можуть готуватися поступово або виникати раптово в разі різкої зміни в соціальній ситуації розвитку – системі стосунків між суб'єктом і соціальною дійсністю що оточує його.

Можливість розрізнення стабільних і критичних віків дає аналіз соціальної ситуації розвитку, в структуру якої окрім об'єктивної позиції суб'єкта в системі соціальних і між особистих стосунків і «ідеальної форми» розвитку, заданою системою прав, обов'язків, вимог до поведінки і діяльності суб'єкта, певних чекань і санкцій, входить також і «внутрішня позиція» суб'єкта, що відображає його відношення до своєї об'єктивної соціальної позиції, міру її прийняття і освоєння, характер уявлень про себе і стосунки з іншими.

У своїх дослідженнях Е. Еріксон популярно і чітко виклав свою концепцію життєвого циклу. Він створив схему, що показує, як послідовно розгортається

життя. Кожна ступінь закінчувалася кризою. Причому «криза» розглядався не як катастрофа, а як переломний момент, період, пов'язаний із загостреною чутливістю і підвищеним потенціалом. Е. Еріксон обережно зазначив, що не розглядає всі розвиток людини як серію криз.

Однак він вважав, що психічний розвиток особистості відбувається в процесі проходження через критичні точки. «Критична точка» характеризує моменти ухвалення прогресивних або регресивних рішень. У цих точках людина домагається досягнень чи зазнає невдачі, отримуючи майбутнє дещо краще або дещо гірше, але в кожному разі змінене.

Криза приводить до необхідності нових стосунків між суб'єктом і соціальною дійсністю. Перехід до нової соціальної ситуації розвитку задається результатом вікового розвитку в стабільний період – новоутворенням – новою здатністю, яка приводить до перебудови структури особи, свідомості. Перебудова структури свідомості означає новий характер сприйняття зовнішньої дійсності і діяльності в ній, новий характер сприйняття внутрішнього життя людини і внутрішньої активності психічних процесів.

Криза середини життя можна сказати що це перше підведення підсумків характеризується переоцінкою власних цінностей і переосмислення життєвих цілей, стосунків з тими, що оточують, способу життя, результатом чого повинне стати вироблення нового «образу Я» і приведення особи у відповідність з умовами життя, що змінилися. Розв'язання кризи середини життя залежить від здатності людини визнати власні помилки відносно потреб, що склалися, і установок, привести до адекватного співвідношення свої можливості і бажання, встановити адекватний рівень домагань, знайти інші дороги досягнення поставлених цілей або переформулювати їх в рамках реалістичнішої точки зору.

Таким чином, в період життя 27-33 років можуть спостерігатися зміни як в зовнішньому (робота, сім'я, соціальні ролі), так і у внутрішньому (цілі, прагнення, образ Я) аспекти, які можна вважати проявом кризи середини життя, під впливом якого відбуваються зміни в структурі свідомості особистості.

Об'єкт дослідження: перебіг психоемоційної сфери жінки середнього віку.

Предмет дослідження: феномен кризи середини життя у жінок.

Гіпотеза дослідження: гіпотезою дослідження є припущення про існування вікових та індивідуально-типологічних особливостей, які спричиняють виявлення психологічного захисту жінок відносно перебігу кризи середнього віку.

Мета роботи: з'ясувати особливості перебігу кризи особистості та отримати їх психологічні чинники; розкрити індивідуально психологічні параметри протікання кризи середнього віку у жінок.

Завдання дослідження:

1. Розкрити психологічний зміст вікової кризи, як передумови регресу або прогресу особистості.
2. Проаналізувати феноменологію кризи середини життя у жінок.
3. Виявити чинники, що впливають на протікання кризи середини життя у жінок.
4. Здійснити емпіричне дослідження особливостей перебігу кризи середнього віку у жінок.
5. Провести аналіз результатів емпіричного дослідження та вивчити особливості їх впливу на психічне здоров'я особистості.

Методи і методики дослідження:

У роботі використані загально наукові теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення психологічних досліджень по темі роботи); емпіричні методи (спостереження та психодіагностика); математико-статистичні методи (метод середніх значень та кореляційний аналіз).

Психодіагностичний метод передбачає використання конкретних методик:

1. Методика дослідження самовідношення (С.Р. Пантілеєв)
2. Тест смисложиттєвих орієнтацій (Д.О. Леонт'єв)
3. Самоактуалізаційний тест. (Дж. Роттер)
4. Опитувач рівня суб'єктивного контролю (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голинкіна, А.М. Еткінд)

5. Опитувальник Плутчика Келлермана Конте. Методика Індекс життєвого стилю (Life Index Стилль, LSI). Тест для діагностики механізмів психологічного захисту

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що здійснений структурний аналіз показників за даними методиками на етапі розвитку особистості – етапі середнього віку. Результати дослідження можуть бути використані при розробці освітньо-просвітницьких програм та в діяльності практичного психолога.

Теоретичне значення полягає в тому що уточнено трактування перебігу кризи середнього віку; поглиблено уявлення про вплив індивідуальних чинників на специфіку перебігу вікової кризи. Показано значення особливостей перебігу кризи у жінок.

Особистий внесок здобувача: Пріснякова Л. М., Волков А. О. ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ УКРАЇНСЬКИМИ ЖІНКАМИ (135-140). The 8th International scientific and practical conference “European scientific congress” (September 4-6, 2023) Varca Academy Publishing, Madrid, Spain. 2023. 253 p

Обсяг та структура роботи складається: зі вступу, п'ятьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 131 сторінках, ілюстрована 8 таблицями, містить 12 рисунків.

РОЗДІЛ І

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Поняття кризи у дорослої людини і погляди на його зміст

Згідно з визначенням в словнику під ред. А. В. Петровського і М. Г. Ярошевського, вікові кризи - особливі, відносно нетривалі за часом, періоди онтогенезу, що характеризуються різкими психологічними змінами.

Процеси перебудови смислових структур свідомості і переорієнтації на нові життєві завдання, що ведуть до зміни характеру діяльності і взаємовідносин, що відбуваються в цей час, роблять глибокий вплив на подальший хід розвитку особистості.

На відміну від криз невротичного або травматичного характеру вікові кризи відносяться до нормативних процесів, необхідних для нормального, поступального ходу особового розвитку.

Кризи зрілих періодів життя значно менш вивчені. Відомо, що такі поворотні пункти виникають помітно рідше, ніж в дитинстві, і протікають, як правило, більше приховано, без виражених змін в поведінці.

Увесь життєвий шлях людини формується і розвивається процесі безперервного становлення і дозволу різноманітних за своєю природою і своєму значенню протиріч. Людина випробовує напруженість усієї своєї поведінки, яка виникає не відразу, а поступово, накопичуючись. Відносна соціально - психологічна рівновага в якийсь момент порушується, що призводить до утруднень, ускладнень в основних видах діяльності (доросла людина проектує психологічний дискомфорт на виробничі справи, на спілкування з колегами, друзями, друг з другом).

Далі – по наростаючій: відбувається як би "розрив" життя" (людина не може виконувати свої життєві функції, поки не вирішить протиріччя).

Це життєва криза, при якій соціально-психологічне протиріччя загострюється до межі. Зовсім не рідкість, коли доросла людина в середині свого

життєвого шляху (28-33 років) тяжко намагається знайти відповіді на питання: Як жити далі? Для чого жити далі?

Навіщо взагалі жити далі? Проте для виникнення соціально-психологічного протиріччя потрібна наявність розвиненої структури особи, її "Я", досить високого рівня розвитку системи вищих почуттів і цінностей людини. Перед дорослою людиною стоїть ряд істотних завдань по його самоактуалізації: стати кращим батьком для своїх дітей, досягти професійних висот, проявити себе в громадському житті, бути відданим другом, бути цікавим для оточення в спілкуванні і тому подібне. Усе це народжує потребу постійно в постійній копіткій роботі над собою, над зміною недоліків в характері, потреба самовдосконалення.

Ближче до тридцяти років людина починає виразно усвідомлювати, наскільки розходяться його мрії, життєві плани з ходом і результатами їх здійснення. Життя, як правило, суворіше, вносить свої корективи в задумані ще в молодості плани. Час невблаганно рухається вперед, і доросла людина зовсім не упевнена, що він встигне зробити усе, що хотілося б, і що колись здавалося йому цілком під силу.

Криза ранньої зрілості припускає істотний перегляд цілей і досягнень, перебудову особи з урахуванням зміни положення людини в житті. Потрібна значна гнучкість в поведінці, спілкуванні, манерах з тим, щоб вони відповідали його віку. Вже неадекватними будуть юнацький максималізм, зайва емоційність; серйозні труднощі в стосунках з людьми можуть виникнути, якщо людина середнього віку проявлятиме розумову і поведінкову жорсткість, невміння або небажання адаптуватися, розумно пристосовуватися до умов життя, що змінюються.

Кількість проблем в дорослому житті (в порівнянні з періодами юності, молодості) не збавляється, а навпаки, наростає – у тому числі і таких, до яких доросла людина абсолютно не готова. І якщо він усвідомить і оцінить реальний стан речей, з урахуванням цього намітить нові цілі або скоректує старі, якщо вважатиме за краще активно діяти, вирішувати проблеми, а не нарікати

нескінченно на невдачу, підступність життя, то він цілком благополучно здолає цей "перевал" і з новими планами, з почуттям оптимізму вступить в наступний період свого життя фахівці стверджують, що найнебезпечнішим в період дорослості слід рахувати стан застою, при якому прогресивного розвитку особистості не відбувається. І, навпаки, розумна і адекватна переоцінка цінностей всередині життя приведе до глибинного оновлення особи, створить сприятливі передумови для успішного "входження" в наступний період – період зрілості (40-45 -55-60 років), до росту задоволеності не лише на період зрілості, але і на пізніші роки.

Кризу дорослості (як і інші вікові кризи) несе в собі позитивний початок, оскільки сприяє самопізнанню, саморозвитку, самовдосконаленню, якісним новоутворенням психіки. Яким буде це переживання кризи, приведе воно до депресії, застою або до творення, - залежатиме від конкретних умов його протікання, безпосередньо від цієї людини.

По Е. Еріксону кожна психосоціальна стадія супроводжується кризою – поворотним моментом в житті індивідуума, який виникає як наслідок досягнення певного рівня психологічної зрілості і соціальних вимог, що пред'являються до індивідуума на цій стадії. Інакше кажучи, кожна з восьми фаз життєвого циклу людини характеризується специфічною саме для цієї фази еволюційним завданням – проблемою в соціальному розвитку, яка свого часу пред'являється індивідуумові, але не обов'язково знаходить свій дозвіл.

Характерна для індивідуума моделі поведінка обумовлена тим, яким чином врешті-решт дозволяється кожне з цих завдань або як долається криза. Конфлікти грають життєво важливу роль в теорії Е. Еріксона, тому що ріст і розширення сфери між особових стосунків пов'язані із зростаючою уразливістю функцій його на кожній стадії. В той же час він відмічає, що криза означає "не загрозу катастрофи, а поворотний пункт, і тим самим онтогенетичне джерело як сили, так і недостатньої адаптації".

Кожна психосоціальна криза, якщо розглядати її з точки зору оцінки, містить і позитивний, і негативний компоненти. Якщо конфлікт вирішений

задовільно (тобто на попередній стадії його збагатилося новими позитивними якостями), то тепер його вбирає в себе новий позитивний компонент, і це гарантує здоровий розвиток особистості надалі. Навпаки, якщо конфлікт залишається недозволенним або отримує незадовільний дозвіл, його, що розвивається, тим самим завдається шкоди, і в нього вбудовується негативний компонент. Хоча на шляху розвитку особистості виникають теоретично передбачувані і цілком визначені конфлікти, з цього не виходить, що на попередніх стадіях успіхи і невдачі обов'язково одні і ті ж. Якості, які він набуває у кожній стадії, не знижують його сприйнятливості до нових внутрішніх конфліктів або умов, що міняються. Завдання полягає в тому, щоб людина адекватно дозволяла кожному кризу, і тоді у неї буде можливість підійти до наступної стадії розвитку більше адаптивною і зрілою особою.

Хоча деякі дослідники вважають, що середній вік сприймається дорослими людьми, як той "період, коли рушаються надії, а багато можливостей здаються упущеними назавжди", значна частина досліджень переконливо доводить прямо протилежне. Зібрані дані показують, що більшість дорослих переживають середину життя як роки переходу, наповнені як позитивними, так і негативними подіями, пов'язаними з процесом старіння. Тоді як модель кризи прив'язує нормативні вікові зміни, що мають місце в цей період, до передбачуваних криз, модель переходу відкидає уявлення про те, що криза середини життя – ця нормативна, пов'язана з віковим розвитком подія.

Згідно моделі переходу, розвиток людини характеризується послідовністю очікуваних важливих подій в його життя, які можна передбачати і відносно яких можна будувати плани. Хоча перехід, пов'язаний з цими подіями, і може викликати чималі труднощі як в психологічному, так і в соціальному плані, більшість людей успішна до нього пристосовуються завдяки знанню того, що ці події неухильно наближаються. Розуміючи, що середина їх життя буде пов'язана зі змінами, швидше за все, не стануть чекати, поки ці зміни застануть їх зненацька а почнуть готуватися до них завчасно, вони можуть спланувати ці життєві події і уникнути кризи середини життя. Модель кризи має методологічні

недоліки, які обмежують її привабливість. У багатьох дослідженнях, що пропонують цю модель, використані дані, отримані при вивченні клінічного контингенту, а не випадкових вибірок, які точніше відбивають повний склад дорослого населення. Крім того, в дослідженнях, що стали класичними, фокусують погляд головним чином на білих чоловіках, що належать до середнього класу, замість того щоб приділити рівну увагу і чоловікам, і жінкам.

Криза життя загрожує в першу чергу тим, хто схильний уникати самоаналізу і використовує захисний механізм заперечення, намагаючись не помічати змін, що відбуваються в його організмі і в його житті; він тип новіший для заможних людей, чим для незаможних і представників робочого класу. Очевидно, коли солідний рахунок у банку захищає вас від тягот і негараздів життя, легше обманювати себе відносно реалій середнього віку.

Хоча причина може критися і в іншому. Серед осіб середнього класу досить багато людей, що мають високий рівень освіти, хороші інтелектуальні здібності, яків той же час вважають, що життя у них не склалося, а їх здібності повною мірою не реалізовані.

Навпаки, по А.Толстих, вікова криза – деяка універсальна характеристика вікового розвитку людини, що відбиває злами цього розвитку, переломні моменти - моменти, в які найчастіше відбувається істотна перебудова особи.

Критичні віки найчастіше відкриваються емпірично і описуються на підставі спостережень. Їх виділення істотно доповнює і конкретизує картину вікової динаміки розвитку особистості. Криза психічного розвитку – певний вододіл між стабільними віковими фазами розвитку особистості і одночасно механізм їх зміни. Він виражає стрибкоподібний характер розвитку особистості, фіксуючи власне момент стрибка, переходу на новий рівень психічного розвитку, в новий вік. У нім з найбільшою силою з акумульовані процеси відмирання старого і виникнення простору формування нового. У цьому сенсі розвиток не припиняє ні на хвилину своєї творчої місії конструктивної роботи, оскільки руйнування психологічних новоутворень в кризовий період схильне до закону необхідності зміни одних рис і властивостей особи іншими, що

відповідають їй новому положенню у світі. І негативні тенденції розвитку – руйнування є не що інше, як зворотна, тіньова сторона позитивної роботи : ці дві сторони нерозривно пов'язані між собою.

Більше того, криза не лише неминуча і необхідна, але, якщо можна так виразитися, бажана форма розвитку. Встановлено, що якщо криза протікає в'яло, невиразно, то це може привести до затримок в психічному розвитку і відгукнутися надалі на усьому ході становлення особи.

Результатом кризи середнього віку є вироблення нового образу Я, переосмислення життєвих цілей, внесення корекції в усі області звичного існування, приведення особи у відповідність з умовами життя, що змінилися.

Відбувається щось на зразок "терапії сенсом життя", коли людина, осмислюючи вже прожите, обмірковуючи майбутнє, виявляється іноді здатним на найрадикальніші кроки. Стали поширеними серйозні зміни способу життя сорокарічних людей, аж до зміни професії, захоплень, дозвілля і так далі.

Р. Пекк виділяє чотири під кризи, дозвіл яких служить необхідною умовою для розвитку почуття збереження роду. По-перше, людина повинна розвинути у себе повагу до мудрості, що змінює примат фізичної хоробрості. По-друге, важливо, щоб сексуалізація соціальних стосунків поступилася місцем їх соціалізації (що відповідно призводить до послаблення сексуальних ролей). По-третє, необхідно опиратися афективному збідненню, пов'язаному із смертю близьких людей або з відособленням дітей, і зберігати емоційну гнучкість, сприяючи афективному збагаченню в інших формах. Нарешті, дуже важливо, щоб людина намагалася зберегти як можна велику душевну гнучкість і продовжувати пошук нових форм поведінки, замість того щоб дотримуватися старих звичок і перебувати в деякій психічній ригідності.

По Г. Шихі, усе, що відбувається з нами: закінчення учбового закладу, брак, народження дитини, розлучення, отримання або втрата роботи, - усе впливає на нас. Ці знаменні події є віхами в нашому житті. Проте ступінь розвитку визначається змінами особи в ці перехідні моменти. Особа має приховану тенденцію до зміни, яка реалізується під впливом знаменних подій.

Життя особи включає зовнішні і внутрішні аспекти. Зовнішні аспекти складаються з певних цінностей: робота, становище в суспільстві, сім'я і соціальні ролі.

Внутрішній аспект складається з певних моментів, важливих для кожного з нас. Яким чином цілі і прагнення підкріплюються або порушуються нашою системою життя? Які риси власної особи ми можемо зжити, а які пригнічуємо? Як ми себе відчуваємо у світі в даний момент?

Внутрішній аспект проявляється там, де руйнівні сили починають виводити людину з рівноваги, сигналізуючи про необхідність зміни і просуваючи його до нової опори на наступному ступені розвитку. Такі кардинальні зміни відбуваються в житті всюди. Проте люди все одно відмовляються визнати, що у них є система внутрішнього життя.

Ймовірно, менше 10% людей усвідомлюють, що їх стан не викликаний зовнішньою причиною, і можуть сказати: "В мені відбувається якась зміна, і, хоча це хворобливо, я відчуваю, що повинен через це пройти».

У перехідні моменти наш спосіб життя піддається раптовим змінам в чотирьох вимірах. Перший вимір: внутрішнє відчуття себе по відношенню до інших. Другий вимір: почуття безпеки і небезпеки. Третій вимір: наше сприйняття часу – чи досить у нас часу, або ми починаємо відчувати його нестачу? Четвертий вимір: відчуття фізичного спаду. Усі ці відчуття задають основний тон життя і підштовхують нас до тих або інших рішень.

Аналіз життя дорослої людини досить складений. Як і в дитинстві, кожен крок не лише ставить перед нами нові завдання розвитку, але і вимагає відмови від тих способів рішення, якими ми користувалися досі. Кожен перехід на новий ступінь примушує відмовлятися від якоїсь магії, від якоїсь ілюзії безпеки і зручного звичного почуття "Его" в ім'я розвитку нашої неординарності. Під час переходу руйнівні або конструктивні зміни не лише передбачувані, але і бажані. Вони означають розвиток.

Звичайно, це не єдина можливість. Якщо робота над життям здається дорослій людині занадто жорсткою, він завжди може створити "тимчасовий

будинок", оточити себе усіма життєвими цінностями, куди входять робота, школа для дітей, громадська діяльність і усе інше. Потім, коли усередині почнуться зміни, що свідчать про наближення нового ступеня розвитку, людина розуміє неможливість змін у цей момент.

У міру того, як кризовий стан особи і кризова особа усе більш інтегрується в практику соціальної і психологічної роботи, стає очевидно, що термін "криза" вживається в двох сенсах:

- можливі кризи, які можуть статися, а можуть і не статися з будь-якою особою. До них можна віднести такі несподівані, непередбачувані події, як смерть близької людини, втрата значимого статусу, розлучення, насильство, катастрофа та ін.;

- закономірні кризи, які є еволюційними етапами онтогенезу. До них відносяться вікові кризи, пенсійна криза.

Типологію життєвих криз пропонує Е.Ф.Зеєр. Він ставить проблему розрізнення типів криз (вікового, професійного, особового, невротичного). Загальна схема співвідношення різних типів криз:

- 1) нормативні кризи: кризи психічного розвитку; кризи професійного становлення. Це усе вікові кризи.
- 2) ненормативних (необов'язкові) кризи: критичні (втрата працездатності, розлучення, безробіття, міграція, позбавлення волі); невротичні кризи (перебудова свідомості, інстинкти, ірраціональні тенденції, тобто внутрішні конфлікти). Це усе життєві кризи.

1.1.1. Періодизації розвитку дорослої людини

Знайомлячись з періодизацією індивідуального розвитку дорослої людини, слід враховувати деякі специфічні проблеми. Не існує жорстких кордонів початку і завершення кожної стадії. Це залежить від закономірностей дозрівання організму і інволюційних процесів в нім. Як показали багато чисельні дослідження, для процесів дозрівання і інволюції характерні нерівномірність і

гетерохронність. Нерівномірність процесів і гетерохронність зміни станів індивіда як віддзеркалення внутрішніх протиріч розвитку містять різні можливості життя – від передчасного старіння в одних випадках до довголіття в інших.

На сьогоднішній день не існує єдиної загальноприйнятої класифікації вікових періодів людини, хоча в різний час робилися багаточисельні спроби створення вікової періодизації. В результаті цього з'явилася безліч різних класифікацій, а єдиній класифікації так і не було створено. В той же час можна відзначити і наявність загальних тенденцій в різних вікових періодизаціях, а також близькість деяких з них між собою.

У книзі «Дитинство і суспільство» Е. Еріксон розділив життя людини на вісім окремих стадій психосоціального розвитку його (як то кажуть, на «вісім віків людини»). Згідно з його твердженням, ці стадії є результатом епігенетичному «плану особи», що розгортається, який успадковується генетично. Середні роки життя (від 26 до 64 років) Е. Еріксон об'єднує в єдину сьому стадію.

На перший погляд теорія Е. Еріксона представляється ще однією стадіальною теорією розвитку, дорослості, що поширюється на період. Але насправді сам Е. Еріксон застосовує її гнучкіше, і тому її можна вважати моделлю нормативних криз життя. Вважають, що проблеми досягнення ідентичності і близькості існують впродовж всього життя.

У класифікації Д. Бромлей цикл «дорослість» складається з трьох стадій: рання дорослість (від 21 року до 25 років), середня дорослість (від 25 до 40 років), пізня дорослість (від 40 до 55 років).

У одній з поширених сучасних міжнародних класифікацій (Квінн В., 2000) виділяються наступні вікові етапи: молодість - від 18 до 40 років, зрілий вік – від 40 до 65 років.

Г. Крайг приводить періодизацію, близьку до вищезгаданої, але не співпадаючу з нею повністю. Тут виділяються наступні вікові етапи: рання дорослість – від 20 до 40 років, середня дорослість – від 40 до 60 років.

Існують помітні розбіжності в поглядах. Положення посилюється ще і тим, що і суб'єктивне самовідчуття, і об'єктивні показники розквіту сил людини або старості, в'янення визначаються не лише хронологічним віком.

Істотне значення насправді мають і чинники абсолютно іншого порядку: соціо-економічний статус, освітній рівень, специфіка професійної діяльності і багато інших. У зв'язку з цим в сучасній психології розвитку затверджується думка, що точно вказати кордони стадій розвитку дорослих людей досить важко, якщо це взагалі можливо.

Проте порівняння приведених класифікацій дозволяє передбачити, що 28-33 років – загальноприйнятий своєрідний кордон між різними періодами життя дорослої людини; перехід від однієї стадії розвитку до іншої, що у різних авторів визначається поняттям «Рання дорослість», «Криза середини життя», «Криза дорослості» або «перевибори».

1.2 Вплив кризових і стабільних періодів життя людини на процес її соціалізації у суспільстві

Суспільний розвиток радикально впливає на життєдіяльність людини, змінює ієрархію соціальних цінностей і пріоритетів у її взаємодії із суспільством, формує новий соціальний тип громадянина. Соціальне довкілля діє на індивіда не тільки безпосередньо, прикладами, поведінкою, міркуваннями окремих людей, груп, а й через книги, засоби масової комунікації, встановлені у суспільстві закони, правила, норми, моральні цінності. Водночас соціальне середовище - це також і предмети праці, культури, науки, що входять у плоть і кров життя людини і є її неодмінними атрибутами. Різні складові соціуму нерівноцінні і мають неоднаковий вплив на індивіда на різних етапах його особистісного становлення. З одного боку, тут велике значення відіграють особливі вікові періоди в життєреалізуванні людини, а з іншого - певні економічні, політичні, релігійні, побутові, соціокультурні, соціально-психологічні умови та катаклізми суспільства, дія стабілізуючих та деструктивних чинників у його конкретному просторі-часу.

Урахування факту стабільності-нестабільності розвитку суспільства, а також періодів творчості, активності людини та перехідних, критичних етапів у її становленні дає змогу обґрунтувати такі особливості соціалізації особистості: 1) соціалізація, котра властива особистості на стадії її активності у стабільні періоди розвитку суспільства; 2) соціалізація, яка розгортається на стадії кризи особистості у стабільні періоди його розвитку; 3) соціалізація особистості, котра перебуває на стадії активної творчості у нестабільні періоди зазначеного розвитку; 4) соціалізація особистості, перебіг якої здійснюється на стадії кризи, знову ж таки у нестабільні періоди суспільного розвитку.

Зміни у психіці людини можуть проходити повільно і поступово, що відповідають так званим еволюційним змінам, котрі характеризуються кількісними, якісними і структурними перетвореннями психіки як надскладної системи. Однак, поряд з такими повільними змінами, мають місце бурхливі, швидкі та глибокі революційні перетворення, які пов'язані з кризовими періодами розвитку і становлення індивіда. В суспільних науках, у тому числі і в соціології, таким зрушенням людини відповідає поняття "соціальний перехід" особи з одного соціального стану в інший. Критичні періоди і соціальні переходи нерідко супроводжуються хворобливою психологічною перебудовою, підвищеною сенситивністю до певних зовнішніх впливів, що призводить до порушення рівноваги, появи нових потреб тощо. У сучасній психології на сьогодні не склалося єдиної думки з приводу кризових періодів, або вікових криз. Окремі психологи вважають, що криза - це ненормальне, болюче явище, результат неправильного виховання, інші, навпаки, вбачають у кризах конструктивну функцію і вважають їх закономірним, неминучим явищем, яке зумовлюється переважно біологічними чинниками, передусім статевим дозріванням. Так, З. Фрейд підкреслював, що криза - це результат суперечностей між сексуальним розвитком і суспільним обмеженням, К. Левін пов'язував кризові періоди в житті людини із зміною її соціального статусу, Л. Виготський розглядав чергування кризових і стабільних періодів як закон психологічного розвитку. Зокрема, останній відзначав, що в критичні періоди не припиняється

конструктивна робота людини, а руйнівна діяльність здійснюється у зв'язку з тим, що вона спричинена потребою розвитку нових властивостей і рис особистості. Тому перехід до більш високої вікової фази нерідко викликає сповільнення темпів зазначеного розвитку. Це водночас дало змогу вченому висунути гіпотезу про відсутність збігу між трьома складовими дозрівання людини у підлітковому віці - статевому, загальному і соціальному.

Криза, на думку Т. Титаренко, це тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення. Переживання людиною кризи тісно пов'язане зі ступенем усвідомлення кризового стану, рівнем особистісної зрілості, її здатністю до рефлексії. Відповідна вікова криза готується зсередини, і час її приходу визначається тим, наскільки людина засвоїла все те, що треба було опанувати на цій віковій сходинці. Г. Шихі зауважує, що у перехідні моменти спосіб життя піддається змінам у чотирьох вимірах: перший пов'язаний із внутрішнім відчуттям себе стосовно інших, другий із почуттям безпеки і небезпеки, третій характеризується сприйняттям часу (достатньо його чи не вистачає), четвертий відчуттям фізичного спаду. Названі відчуття задають фатумну тональність життя і підштовхують людину до тих чи інших рішень. І. Томан, погоджуючись із визначенням кризи як стану чуттєвих і духовних стресів, котрий стимулює значні зміни життєвих позицій протягом короткого часу, аналізує його (це поняття) як добре структуроване явище, зважаючи на те, що, по-перше, поява події порушує чуттєву і духовну рівновагу людини, по-друге, подія змінює нормальний перебіг життя індивіда, по-третє, вона вимагає змінити життєву позицію і способи, якими особа користується за звичних умов, по-четверте, криза потребує пошуку нових методів виходу з незвичної ситуації.

Говорячи про кризові та стабільні періоди життя особи, варто звернути також увагу на той факт, що періодизація психічного розвитку передусім враховує психофізіологічні зміни в організмі людини, а періодизація соціального розвитку - спирається на особливості взаємодії індивіда із соціумом на різних етапах його життя, тобто на повноту його включення в суспільну діяльність та

соціальні контакти, характер засвоєння культурного досвіду і відтворення між суб'єктних зв'язків. Саме тому друга періодизація має дещо інші вікові межі, ніж перша. Так, згідно з періодизацією психічного розвитку старший підлітковий вік (14-15 років) і ранній юнацький вік (16-років) відносяться до різних вікових періодів, тоді як у періодизації соціального розвитку вони вважаються єдиним маргінальним (перехідним) періодом соціалізації і, через схожість її механізмів, інститутів, способів і т. п., не розглядаються окремо. В юридичній психології вік 14-17 років також не поділяється на окремі періоди, тому для його характеристики використовується термін "неповнолітній", тобто такий, що позначається певним соціальним статусом індивіда, його громадянськими правами, привілеями та обов'язками. Отже, характеристики, що окреслюють зміст понять "психологічний вік" і "соціальний вік", не завжди збігаються: наше життя дає непоодинокі приклади того, коли особа відповідає своєму психофізіологічному віку, а в аспекті соціальної зрілості є інфантильною.

Американські психологи Г. Гаудд, Д. Левінсон, Д. Вейлант виокремили такі особливі періоди життя індивіда:

- 16-22 роки: час, коли людина намагається довести собі та іншим, що вона здатна до самостійного життя; характерною ознакою поведінки в цьому віці є демонстрація власної незалежності;
- 23-28 років: цей період характеризується самоутвердженням особистості; у людини формується стійке уявлення про місце, яке вона займає або хотіла б займати у житті; для цього періоду властива різка зміна життєвого курсу;
- 29-32 роки: перехідний період між двома життєвими стадіями, коли відбувається досить різка переоцінка цінностей, виникають запитання на зразок: "Хіба я так уявляв собі своє життя?"; це надзвичайно важкий період, для якого властива емоційна неврівноваженість, часта зміна настрою;
- 33-39 років: у цей період сімейне життя втрачає свою чарівність і всі сили, немовби задля компенсації, вкладаються в роботу, що сприяє досягненню серйозних результатів у професійній сфері; водночас і досягнуте здається незначним;

40-42 роки: дуже складний перехідний період, коли досягнуті результати видаються недостатніми, виникає почуття, що життя проходить даремно; до такого депресивного душевного стану додаються погіршення здоров'я, ознаки втрати молодості;

43-50 років: нова рівновага; у цьому віці для більшості людей притаманна стабільність, можливе творче піднесення; діяльність, зазвичай, дуже продуктивна;

після 50 років: період зрілості, коли людина дійшла згоди з собою; однак знову виникає питання про зміст життя та його цінності, про те, що зроблено і що залишилося зробити; це період, коли людина намагається уникати будь-яких конфліктів; продуктивність праці може бути високою завдяки досвіду в роботі.

Наведена періодизація особливих періодів у житті людини, безперечно, заслуговує на увагу. Водночас вона не враховує увесь її життєвий шлях (від народження до смерті), такі важливі вікові періоди, як один, три, сім років (критичні періоди у житті дитини); 8-9 років (цей період характеризується творчим піднесенням); 12-15 років (підлітковий перехідний період, коли дитина критично ставиться до себе й оточуючих, намагається переосмислити навколишній світ); 55-60 років (критичний період у житті як чоловіків, так і жінок, адже більшість з них виходять на пенсію, що викликає гостре відчуття непотрібності).

Сучасна вітчизняна психологічна наука все більшого значення надає проблемі допомоги особистості у подоланні нею кризових станів, особливо на етапі набуття та закріплення професійного досвіду, що у часі може збігатися з так званою кризою середини життя людини як переходу від молодості до зрілості, тобто до нового етапу в осмисленні нею змісту власного буття і призначення в суспільстві. У психологічній науці немає однозначного погляду на хронологію життєвого циклу особистості та особливостей даного періоду. Так, якщо Е. Еріксон відносить кризу середини життя людини до сорокарічного віку, а Г. Шихі - до періоду між 35 і 45 роками, то Т.Титаренко вважає, що криза

середини життя припадає на вікову межу 37~40 років. Е. Еріксон характеризує даний період життя особистості як генеративність, тому що на цій стадії відбувається боротьба між установкою на продуктивний розвиток і станом стагнації. При цьому продуктивність і творчість у різних сферах життя тісно пов'язані із турботою про інших. Г. Шихі зауважує, що аналізований період є станом загостреного відчуття часу, котрий "скорочується": втрата молодості, згасання фізичних сил, зміна первинних ролей тощо, причому будь-який із цих моментів може сприяти кризовій ситуації. На думку Т. Титаренко, середина життя - це період екстраординарного зростання і внутрішніх змін, який не дарма порівнюють з підлітковим віком. Саме тому його називають другим і останнім шансом зробити свою справу, стати глибшим і суттєвішим, адже у цей період максимальні очікування з боку соціуму поєднуються з реорганізацією особистісних рис, консолідацією інтересів, цілей та обов'язків. Проте особистість починає ставити перед собою питання про доцільність прожитого життя, його насиченість, задумується над тим, чому вона не досягла цілей, поставлених колись перед собою. К. Юнг розглядав середній вік як час максимального прояву потенціалу людини та істотних змін у її психіці, які швидше починаються у жінок, аніж у чоловіків.

В основі теорії розвитку людини Ш. Бюлер лежить інтенція (намір). Іntenціональність особистості розвивається упродовж життя і знаходить форми у виборі людиною цілей і завдань, формування та досягнення яких й зумовлює головні фази її життєвого циклу. Перша фаза продовжується до п'ятнадцяти років і характеризується відсутністю в особи якихось чітко осмислених цілей, розвитком переважно її фізичних та розумових здібностей; друга - триває до двадцяти років і відповідає періоду юності, коли людина усвідомлює свої потреби, здібності та інтереси, планує великі зміни, пов'язані з вибором професії, партнера, смислу буття; третя - продовжується до сорока п'яти років і вказує на зрілість людини, коли нею ставляться чіткі цілі, досягається стабільність на професійному рівні та у власному житті, приймаються рішення щодо створення власної сім'ї та народження дітей; четверта - триває до 65 років і пов'язана з

підведенням кожною особою підсумку минулої діяльності, переглядом цілей із урахуванням свого професійного статусу; п'ята - розпочинається у 65-70 років, коли більшість людей перестають досягати цілей, що ними були поставлені у юності, а прагнуть осмислити власне існування цілісно і повноформатно, намагаються проаналізувати виконання запланованих життєвих завдань, у зв'язку з чим виникає почуття задоволення (цілі виконані) чи розчарування (цілі виявилися недосяжними).

А. Мілте вирішує питання розвитку та становлення особистості у суспільстві шляхом розв'язання проблеми гармонії та дисгармонії особистості. Гармонію автор розглядає як поняття, яке містить проблему узгодження між природою, суспільством і людиною, що передбачає взаємну відповідність, рівновагу, порядок, пропорційність різних предметів та явищ. Поняттям "дисгармонія" позначається відсутність такої тристоронньої злагоди, коли панують диспропорційність, антагонізми, хаос, мають місце втрата рівноваги, деградація, неадекватність предметів та явищ, або їхня невідповідність існуючій нормі, взірцю, ритму. Часто-густо дане поняття поєднують з характеристиками драматичних чи трагічних проявів у людському житті. Тут вчений справедливо ставить питання про те, чи завжди трагізм і драматизм - це руйнівна, спустошуюча сила, хіба вони не сприяють появі великих досягнень культури і не збагачують внутрішній світ людини, і чи справедливо за будь-яких умов стверджувати, що там, де є узгодження, то це добре, а де його немає - погано? Тисячоліттями триває суперечка про те, хто дійсний володар природи, суспільства і людини - дисгармонія чи гармонія, хаос чи порядок. Дисгармонія вносить стурбованість, тривогу, а тому роздирає, мучить, гризе людські душі і водночас саме вона породжує "чудову перлинку". У зв'язку з цим висловлювалася така думка: "для того, щоб створити яскраву зірку, потрібен хаос". Не можна не погодитися і з іншим твердженням: формування нового суспільства передбачає перехід до домінанти гармонійного поєднання природи, суспільства і людини, яке зовсім не означає, що драматичне та трагічне повністю зникнуть - вони будуть втілені у великі цінності людської культури та людських

стосунків.

Проблема гармонії і дисгармонії особистості аналізується автором у зв'язку із трьома віхами у житті людини - стартом, кульмінацією та фінішем. А. Мілте стверджує, що для того, щоб перехід від старту до кульмінації був безболісним, потрібно, по-перше, на попередньому етапі розвитку повніше виразити себе, вичерпати свої потенції так, щоб самозаперечення протікало більш природно і вирішувалося зусиллями самої особистості; по-друге, важливо домогтися того, щоб обидва етапи певним чином досягали взаємопритягання, узгоджено взаємодіяли. І для суспільства, і для самої особистості важливо також продовжити - найактивніший творчий період - і скоротити періоди старту та фінішу. Щодо останнього періоду - фінішу, то тут варто підкреслити, що непомітний процес старіння у людини може початися в якомусь одному напрямку ще в дитинстві чи юності. Так, лінь, небажання напружувати мозок - це ознака інтелектуального старіння; тоді як моральна старість приходить у той момент, коли людина перестає відчувати незадоволення досягнутим, коли гаснуть вищі ідеали. До того ж старість особистості може виявитися у втраті активної життєвої позиції, нездатності самостійно розв'язувати проблеми, брати на себе відповідальність. Цикл тривалості старіння поділяється на три стадії: а) поступовий відхід від активної діяльності, б) власне старість із повною незайнятстю і в) хвороблива старість, яка завершується смертю.

Згідно із спостереженнями Е. Кюблер-Росс, зазвичай той, хто очікує смерті, проходить п'ять стадій: заперечення (залежно від того, настільки людина здатна взяти події під власний контроль і наскільки сильну підтримку їй надають оточуючі, вона долає цю стадію легше чи важче); гнів (для завершення стадії важливо, щоб людина, яка вмирає, отримала можливість вилити свої почуття на зовні); "торг" (хворий вступає у переговори за продовження свого життя, обіцяючи, для прикладу, бути слухняним пацієнтом); депресія (вмираючий замикається у собі, відчуває потребу плакати, готується зустріти смерть); прийняття смерті (очікування свого кінця). Перші три фази становлять період кризи і розвиваються в описаному алгоритмі, або з частими поверненнями назад.

Е. Еріксон вважає, що протягом життя людина переживає вісім психо-соціальних криз, які є специфічними для кожного вікового періоду, а їх сприятливе або несприятливе протікання визначає характер подальшого розвитку особистості у соціумі (нормальну чи аномальну лінію): криза довіри-недовіри (перший рік життя); автономія - сором та сумніви (два - три роки); ініціативність - почуття провини (три - шість років); працьовитість, старанність - комплекс неповноцінності (від семи до дванадцяти років); особистісне самовизначення, ідентифікація - індивідуальна сірість, конформізм (дванадцять - вісімнадцять років); інтимність, комунікабельність-ізолюваність, замкненість на собі (біля двадцяти років); турбота про виховання нового покоління - "занурення в себе" (тридцять - шістдесят років); задоволення від прожитого життя - відчай (за шістдесят). Таким чином, у концепції Е. Еріксона становлення особистості розуміється як зміна етапів, на кожному із яких відбувається якісне перетворення внутрішнього світу людини і зміна його стосунків з навколишнім середовищем, а криза вікового розвитку є деяким узгодженням індивідуальних, біологічних чинників із соціальними. Саме в кризові моменти боротьба між позитивною та негативною ідентичностями загострюється і верх може взяти аномальна лінія розвитку. Для позитивного та поступального розвитку обов'язково необхідна перевага позитивної ідентичності над негативною.

Підхід Е. Еріксона до питання ідентичності як основного моменту в розвитку особистості та її становлення в суспільстві дає змогу розмежувати загальнолюдський (усвідомлення себе представником біологічного виду, людства), груповий (усвідомлення своєї належності до певних груп) та індивідуальний (прийняття власної неповторності, намагання розвивати свої здібності) різновиди ідентичності. Вчені по-різному ставляться до думки про те, розвиток якого рівня ідентичності є найбільш важливим для успішної соціалізації особистості. Існує твердження, що актуалізація особистості, переважання певної ідентичності та успішне її становлення у соціумі визначаються часом, який розуміється подвійно: як суспільний час (історичний розвиток даного суспільства та його специфіка) та індивідуальний (життєвий

цикл особистості).

Вивчення проблеми історичного розвитку суспільства та його впливу на соціалізацію особистості залежить від концептуального підходу, прийнятого дослідником до реалізування. Так, Л. Гумільов розробив теорію етногенезу, згідно з якою існує своєрідний "життєвий цикл" будь-якого етносу, що охоплює часовий проміжок у 1200-1500 років. Період бурхливого розвитку етносу породжує домінування цінностей, які акцентують значення особистого успіху, ризику та активності у різних сферах життєдіяльності людини, що стимулює його прогрес. За таких умов найбільш вдало соціалізованими виявляються люди з яскраво вираженою індивідуальністю, особистісним і загальнолюдським рівнями ідентичності.

Інший підхід до проблеми взаємодії індивіда та макросоціальних структур запропонував Б. Поршнев. Він стверджує, що етнос у статичному стані намагається законсервувати відносини, які склалися між його членами. Коли ж утворюється нова етнічна цілісність, то освоюється й нова форма поведінки: якщо раніше суспільний стан індивіда жорстко задавався традицією і залежав від його віку, то тепер формулюється інша вимога до людини - бути такою, якою вона має бути. Отже, на перший план висувуються обов'язки особи перед групою. Водночас наступний етап розвитку етносу приводить до вимоги, згідно з якою людина повинна бути сама собою, що породжує суперництво між співмешканцями. Однак пасивна більшість, яка змучилася від такого зіткнення, формує новий імператив й оновлює нову норму поведінки: "Ми стомилися від великих", "Всі мають бути схожі на ідеал, котрий отримав перемогу". Подальший поступ етносу призводить до розвитку пріоритетності інтересів групи над особистістю. На завершення етнос або вимирає, або, об'єднавшись з іншими етносами, породжує новий. Загалом, згідно з концепцією Б. Поршнева, у стабільні ("тихі") фази розвитку етносу особистість нівелюється, підкоряється спільним інтересам і нормам, у неї розвивається групова ідентичність на протигагу її індивідуальності.

Диференційоване розуміння соціалізаційних першоджерел, різні

механізми входження людини у соціально-політичне життя спричиняють виокремлення двох моделей соціалізації - підкорення та інтересу. Так, за умов дії першої моделі, де суспільна необхідність виконує функції першопричини, важливими є механізми відбору, пропозиції, рекомендації, контролю. За допомогою існуючих у суспільстві норм, цінностей на ту чи іншу соціальну роль відбираються люди, які володіють певними здібностями, вміннями, індивідуальними якостями, рівнем готовності. Дана модель характерна для суспільств або спільностей з досить високим ступенем регламентації. Друга модель, центруючись на інтересах конкретної особи, активізує суспільну дію механізмів: а) вибору особою соціальної ролі на основі наявних у неї потреб, інтересів, цінностей; б) рефлексії та аналізу соціальних вимог; в) активності, котра виявляється у творчості, самостійному оволодінні необхідними якостями; г) самоконтролю, який визначає добросовісність у виконанні зобов'язань. Вона притаманна суспільствам, у яких переважають ідеали лібералізму, демократії.

Очевидно, що ті економічні, політичні, соціально-психологічні та інші перетворення, які нині відбуваються в Україні, не можливі без зміни базової моделі соціалізації. Політологи, соціологи, психологи вказують на значні труднощі у процесі переходу від моделі підкорення до моделі інтересу, які пов'язані з: 1) небажанням певної частини населення відмовитися від наявних широких можливостей підкорятися владним розпорядженням і соціальному контролю; 2) неготовністю більшості людей до самостійності, творчості, активності (й понині панує тип особи-виконавця, а не творця); 3) недостатнім урахуванням соціокультурних та етнопсихологічних особливостей соціальних груп та ментальностей громадян України; 4) складною соціально-психологічною ситуацією в реальному державотворенні (поширені настрої розчарування, негативізму, тривоги, невпевненості, когнітивного дисонансу; драматичністю характеризується процес адаптації у людей середнього та похилого віку, адже їхні претензії здебільшого залишаються орієнтованими на систему ролей і цінностей тих суспільних відносин, котрі відходять, зникають чи, принаймні, істотно змінюються).

Всі наведені вище підходи виводять на проблему стабільності та напруження у розвитку суспільства і впливу названих констант на соціалізацію особистості. Стабільність-нестабільність - важлива характеристика стану соціального життя не лише всередині держави, а й у системі міжнародних відносин. Створення умов для нормального функціонування соціальних інститутів передбачає стабільний стан розвитку суспільства, щонайперше його здатність до динамічності, адаптованості, інтенсивності внутрішніх зв'язків, автономності, саморегуляційності, гуманістичності. Навпаки, нестабільність та соціальна криза характеризуються порушенням "ідеологічної цінності" суспільства (Е. Еріксон), розхитуванням попередньої системи вартостей, або її повною заміною на іншу, конфліктними ситуаціями, незадоволеністю значної частини населення, ознаками соціального, економічного, соціально-психологічного, політичного та іншого напруження, зникненням відчуття безпеки і захищеності, ажіотажним попитом, активізацією суспільно-політичних блоків та рухів, протистоянням інтересів, позицій і поведінки. З погляду соціальної психології стабільність-нестабільність передусім стосується тих сфер суспільного життя, які пов'язані із спілкуванням та взаємодією людей, механізмами і способами відповідного відображення особою, групою, соціумом явищ соціальної дійсності. Зокрема, соціально-психологічна стабільність зосереджується на взаємозв'язку спільності й особистості, за якого жодна із сторін не може істотно змінити соціальну систему в своїх інтересах. Тому утримується стан відносної рівноваги, збалансованості дій соціальних груп та індивідів як суб'єктів соціальних і міжособистісних стосунків, який характеризується відчуттям безпеки, спокою, внутрішнім комфортом, упевненістю, нарешті оптимальними умовами повноцінного спілкування та взаємодії. Якщо соціальні групи та окремі громадяни відносно безболісно пристосовуються до змін у видимому та невидимому соціальному середовищі, то стабільність можна вважати динамічною. Хоча очевидно, що стабільність замкненої системи (наприклад, держави з авторитарно-тоталітарним режимом, малої групи з авторитарним стилем міжособистісних взаємовідносин)

зорієнтована на формування "соціальне однорідних гвинтиків", що досягається через диктат повчання, залякування, публічних розправ з непокірними тощо і призводить до застою, стагнації, деградації як суспільства, так і окремих соціальних груп. Водночас дуже високий рівень соціально-психологічної стабільності будь-якої соціальної спільності зменшує її життєздатність, оскільки вона нездатна швидко пристосуватися до реальних змін соціума.

Соціально-психологічна стабільність, так само як і соціальна, політична, економічна та інша, безпосередньо залежить від суспільного прогресу, соціокультурного вдосконалення масового загалу. Джерелом цього прогресу є потреби та інтереси людей, ступінь їх задоволення. Відсутність можливостей такого задоволення становить підґрунтя регресу. Історія наводить приклади останнього, демонструє занепад культур та цивілізацій, що вказує на користь зигзагоподібного суспільного поступу, котрий характеризується не лише кількісними, а й якісними змінами. До того ж соціологи відзначають, що в наш час змінюється і саме поняття соціального прогресу. Його основним критерієм стає одночасне приведення суспільного устрою у відповідність з вимогами розвитку техніки та природою самої людини. У зв'язку з цим важлива ознака нової цивілізації - кардинальна зміна ролі людини в усіх сферах суспільного життя, що суттєво позначається на процесі її соціалізації як особистості та індивідуальності.

Вивчення впливу етапу життєвого циклу особистості на успішність її соціалізації з урахуванням факту стабільності-нестабільності розвитку суспільства дозволило А.В. Петровському висловити припущення про те, що є підстава будувати не одну, а дві моделі соціалізації особистості, і тільки потім переходити до їх концептуального узагальнення. Перша з них розрахована на відносно стабільне соціальне середовище, а друга - відображає становлення особистості у швидкозмінному соціумі. Тоді життєвий шлях особи буде синхронізованим чергуванням періодів творчості, активності і стагнації, кризи.

На рисунку 1.1 подані варіанти соціалізації людини на етапі її зрілості у відносно стабільному суспільстві. Поєднання стабільності суспільного розвитку

з індивідуальним піднесенням особистості (варіант А) утверджує, як показують соціально-психологічні дослідження (опитування, спостереження тощо), такі зразки її соціальної поведінки: а) позитивний бік - активно зважена позиція, професійне зростання, досягнення високих соціальних показників, збереження існуючих соціальних відносин та контактів, переважання групової ідентичності, взаєморозуміння у спілкуванні, намагання розв'язувати проблеми шляхом обговорення, аналізу, вивчення, діалогу, рефлексивна поведінка, активність особистості у пошуку потрібної інформації тощо; б) негативний бік - постійна експлуатація потенційних можливостей, у тому числі й комунікативних, оскільки стабільне суспільство (приклад, етап стагнації) не завжди пропонує різноманітні варіанти прояву активності та творчості; виникнення психоневротичних зривів, спад активності на тлі експлуатації потенцій; звичка до "соціального затишку", котра гальмує творчість, нездатність швидко адаптуватися до змін і т. ін. Поєднання стабільності розвитку суспільства з індивідуальною кризою (варіант Б) може дати наступні візрі соціальної поведінки особистості: позитивний бік - "м'яке" проходження кризового періоду розвитку особи з допомогою адекватного соціального захисту, запобігання фатальним проявам індивідуальних негараздів тощо; негативний бік поглиблення суспільної апатії, недостатні умови для розквіту індивідуальності, що затягує кризовий період розвитку особи, особистісний застій, стагнація.

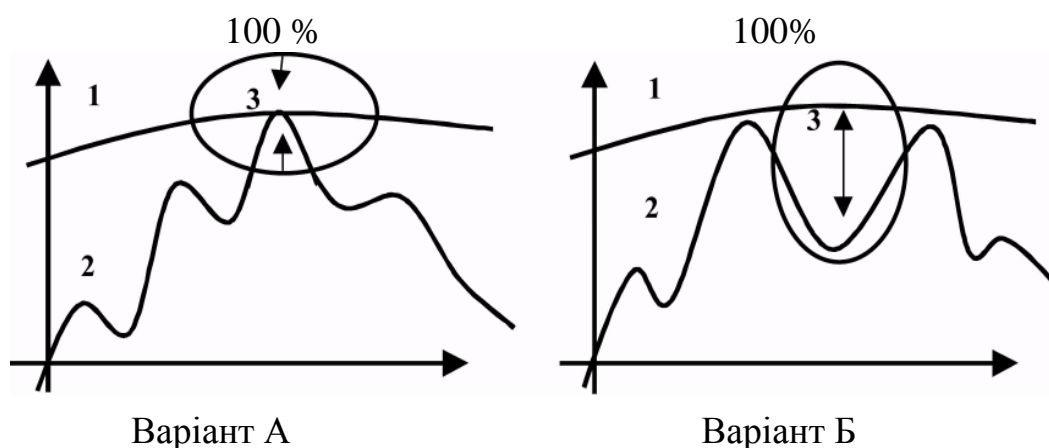


Рисунок.1.1 - Соціалізація особистості у відносно стабільному суспільстві,

де: 1- розвиток суспільства; 2- життєвий шлях особистості; 3- зона збігу;

↑ - потенційні можливості особи і суспільства (у %);

→- стадії соціалізації особистості та періоди розвитку суспільства.

Демонстрація варіантів соціалізації зрілої особистості (трудова стадія соціалізації) у нестабільному суспільстві приставлена на рисунку 1.2. На ньому представлена поєднання нестабільності розвитку суспільства з індивідуальною активністю (варіант А) популяризує зразки соціальної поведінки: позитивний набір - набуття нового досвіду, у тому числі соціально-психологічного, актуалізація комунікативного та іншого благодатного потенціалу, реорганізація статусно-рольових позицій, надання переваги "своїй" групі; більше того, якщо у стабільні періоди розвитку суспільства людина не повною мірою реалізувала свої можливості, або була серед соціальних аутсайдерів, то соціалізація проходить достатньо продуктивно, адже саме за кризових умов її зріла ідентичність виявляється найпотрібнішою; негативний набір - пошук "зовнішніх" ворогів, різкі соціальні зміни можуть внести певну дисгармонію у систему усталених взаємостосунків, викликати крах ідеалів, апатію, суїцид тощо; найбільш обдаровані індивіди спроможні впадати у стан психосоціального мораторію, що виражається у неприйнятті актуалізованих суспільних цінностей та формуванні власного морального кодексу; тиражування конфліктної поведінки, складність адаптації до нових умов життя, переживання глибокої особистісної кризи (чим повніше відбувалася реалізація потенціалу особистості у стабільні періоди розвитку суспільства, тим глибшою буде особиста криза). Поєднання нестабільності розвитку суспільства з індивідуальною кризою (варіант Б) насаджує такі зразки соціальної поведінки: позитивні - суспільна криза може скоротити індивідуальну за принципом "клин клином вибивають", дати поштовх до нової мобілізації, стимулювати духовний, творчий, психоемоційний спалахи; сприяти переоцінці цінностей, відпочинку (фізичний та психічний стани також цього потребують), задоволенню потреби зупинитися, роздивитися, адаптуватися і прийняти відповідне рішення; негативні - "заглиблення у минуле", "замкнення у собі", складність адаптації, апатія,

аморальні, антисоціальні вчинки (алкоголізм, наркоманія тощо), суїцид.

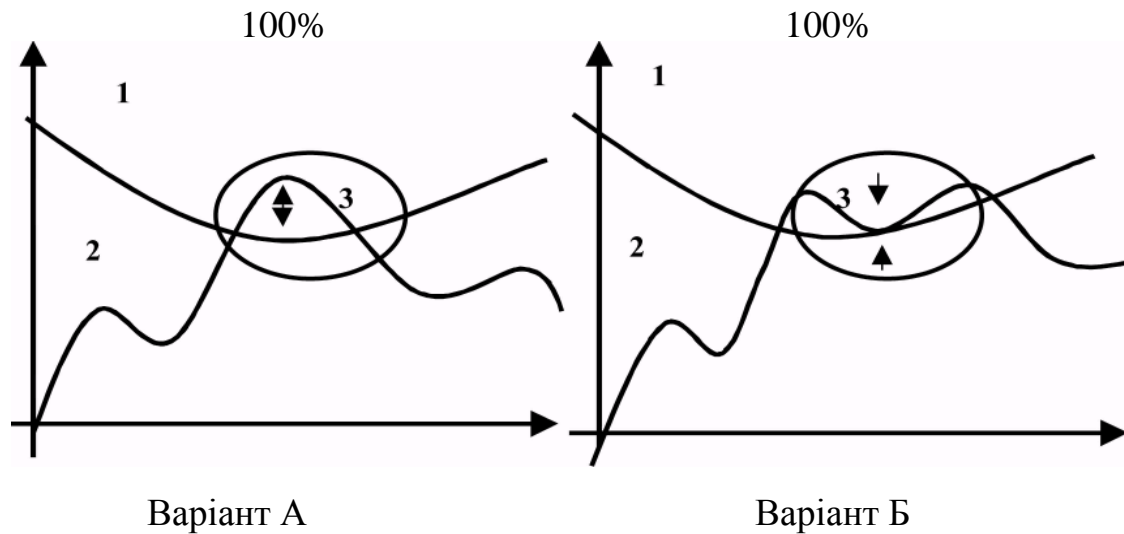


Рисунок. 1.2 - Соціалізація особистості у нестабільному суспільстві

де: 1 - розвиток суспільства; 2- життєвий шлях особистості; 3 - зона збігу;

↑ - потенційні можливості особи і суспільства (у %);

→- стадії соціалізації особистості та періоди розвитку суспільства.

Що стосується дітей та підлітків, то процес соціалізації за умов стабільності-нестабільності суспільства відбувається інакше. У стабільні періоди, за даними Л. Колберга, діти до семи років знаходяться переважно на доконвенціональному рівні морального розвитку, тобто їхня поведінка характеризується намаганням уникнути покарання чи отримати заохочення, коли переважає індивідуально-особистісна ідентичність. З тринадцяти років і до закінчення школи у більшості підлітків домінує груповий рівень ідентичності, коли моральність-аморальність вчинку оцінюється залежно від погляду відповідної референтної групи. Саме цей рівень ідентичності у стабільні періоди розвитку суспільства є визначальним, адже тільки десять відсотків старшокласників шістнадцяти років досягають постконвенційного ступеня морального розвитку, для якого притаманний одночасний формовий процес як індивідуально-особистісної, так і загальнолюдської ідентичності (І. Солоднікова) [3;13]. У ситуації суспільної кризи і закономірної руйнації попередньої системи цінностей діти і підлітки у своїй поведінці значною мірою

керуються принципом задоволення, а відтак досить природно приймають нові соціальні норми.

Юність - той період розвитку людини, структура ідентичності якого істотно впливає на всі наступні стадії її соціалізації. Зокрема, у цей час можуть бути здолані конфлікти, травми та страхи підліткового віку. Разом з тим існує велика імовірність того, що система суспільних цінностей особисто не приймається, натомість формується своя власна, що сприяє виникненню як позитивної, так і негативної ідентичності. Негативна поведінка виявляється у запереченні обстоюваних загалом правил, традицій, поглядів, нівелюванні соціальних норм, формуванні злочинної субкультури. Однак є й третій варіант соціальної поведінки: існуюча номенклатура цінностей не приймається, але у відкритий конфлікт з нею молода особа не вступає. Як не трагічно, проте найбільші труднощі при адаптації до нових умов життя супроводжують людей періоду зрілості, котрі найглибше переживають нестабільність суспільного розвитку.

1.3 Види кризи

1.3.1 Криза ідентичності

Уявлення про кризу ідентичності застосовувалося головним чином для характеристики деяких особливостей психічного складу підлітків, оскільки під "кризою ідентичності" розуміється деяка нетотожність людини самому собі, його нездатність визначити, хто він такий, які його цілі і життєві перспективи, ким він є в очах оточення, яке місце він займає в певній соціальній групі, в суспільстві і так далі. Але якщо для характеристики підлітків і юнаків це поняття має достатню пояснювальну силу, то застосування його до зрілої особи на перший погляд виглядає парадоксальним.

В той же час існують переконливі аргументи на користь застосування поняття "Кризи ідентичності" до дорослих. Адже подібний феномен досить часто спостерігається у буденному житті, неодноразово описувався в художній

літературі, та і мовою психології неважко намалювати типову картину такого явища.

З'являється втрата почуття нового, відчуття "відставання від життя", пониження рівня професіоналізму. Людина, звикла вважати себе здатним, потрібним, "фахівцем", особою, що відповідає своєму соціальному статусу, виявляє, що він став іншим. Виникають сумніви у своїх можливостях, невпевненість, тяжке почуття необхідності розуміння своєї самооцінки; пропадає радісне відчуття повноти життя, виникає стан пригніченості, причини якого усвідомлюються не відразу, а усвідомлюючись, переживаються, як вичерпання своїх можливостей і т.д. Настання такої вікової кризи розвитку особистості дорослого істотно залежить від індивідуальних особливостей життя особи, і тут великі відмінності як часу, так і інтенсивності протікання вказаних явищ. Причину виникнення "кризи ідентичності", "іпохондрії" у зрілої людини, що знаходиться в квітучому віці, потрібно шукати, з одного боку, в динаміці зміни поколінь, що впливають на особливості протікання окремих вікових етапів, а з іншої – в специфіці трудової діяльності людини.

У новій соціальній ситуації розвитку, виявившись на вершині життя, людина може на основі жорсткого самоаналізу відновити тотожність собі в нових умовах, що означає знайти собі і своєму Я місце в цих нових умовах, виробити відповідну форму поведінки і спосіб діяльності. Тимчасова втрата тотожності власному «Я» (своєрідна криза «образу Я»), у зрілої людини дозволяється в діяльності, спрямованій на знаходження свого місця в новій соціальній ситуації розвитку, оновлення особи в умовах життя, що змінюються.

Озирнувшись в минуле, людина набуває як би нового бачення подій своєї біографії, дає їм нову оцінку з позицій життєвого досвіду, за ситуації, коли вже практично нічого в тому, що пройшло змінити не можна і немає підстав розраховувати на істотні зміни своєї особи в майбутньому. Особливу напруженість цьому самоаналізу (на відміну від самоаналізу підлітка або молодій людині) надає той факт, що в ході подальшого життя можливі мінімальні зміни, "виправлення" пройденого шляху, для яких залишився

невеликий запас сил і часу. Це тяжкий перехід від стану максимальної активності, бурхливій діяльності до її поступового згортання, обмеженню, що накладається здоров'ям, дефіцитом творчих сил і необхідністю поступитися місцем новим поколінням.

1.3.2 Мотиваційна криза

В середньому віці змінюється структура мотиву, зміщуючи компоненти, що утворюють мотив, у бік задоволення потреб, що загострюються реалізації свого творчого потенціалу на тлі зниження професійної мобільності і відчуття життєвого простору, що звужується; коригування діяльності з точки зору можливої стагнації, тобто застою і втрачених можливостей; підготовки до спокійного і забезпеченого життя в літньому віці.

У світлі змін, що відбуваються в мотиваційній сфері людини середнього віку, відбувається осмислення і оцінка життя в цілому, коригування системи цінностей, що склалася, коли людина робить нову спробу зрозуміти, які з них дійсно мають значення в житті. Ця переоцінка відбувається в контексті трьох пов'язаних між собою світів: особистого світу, світу сім'ї і професійного світу. Різкі соціальні і життєві зміни у будь-якій з цих сфер, такі як скорочення на роботі, втрата дитини або чоловіка, вимушений переїзд на нове місце проживання і так далі, можуть викликати мотиваційну кризу, пов'язану з послабленням або відмовою від провідного життєвого мотиву, його зміною. В той же час мотиваційна криза може бути обумовлена не лише критичними подіями в житті людини, але і ситуаціями вибору, що з'явився, в особистому і професійному житті (пропозиції нової роботи, народження дітей, нова любов і так далі).

Як показують дослідження, мотиваційна криза по-різному зачіпає людей з різними життєвими мотивами. Так, люди, ведені в житті мотивом влади, завжди в цьому віці знаходять сферу для реалізації своїх цілей, тоді як люди, мотивовані на досягнення, опиняються в складнішому становищі і набагато гостріше

переживають кризу середини дорослого життя. Досягнуте до середини життя є тим протяжним результатом, який розглядається людиною як певний рівень його життєвих досягнень. Чим нижче виявляється досягнуте в порівнянні з рівнем домагань і бажаним в період ранньої дорослості, тим сильніше відчувається невдача, знижується самооцінка і рівень домагань, загострюючи мотиваційну кризу навіть на фоні зовні планомірного життєвого шляху.

З іншого боку, мотивація досягнення дає людині сили впоратися з труднощами в житті, оскільки люди, що мають високий рівень потреби в досягненнях, мають і відповідні особові особливості. Властивості характеру зрештою є тим мотивом, який закономірно виникає при схожих обставинах. Такими властивостями людини з високим рівнем потреби в досягненнях являються:

- наполегливість в досягненні своїх цілей;
- незадоволеність досягнутим;
- схильність сильно захоплюватися роботою;
- стремління у будь-якому випадку пережити задоволення успіху;
- потрібність винаходити нові прийоми роботи у виконанні звичайнісіньких справ;
- готовність прийняти допомогу і допомагати іншим в проблемних ситуаціях, щоб спільно випробувати радість успіху.

Спираючись на свої особові якості, людина ставить перед собою чергові цілі, що знову роблять його життя значної і осмисленої.

Критичною точкою мотиваційної кризи може стати втрата людиною центрального життєвого мотиву – сенсу життя, що визначається Е. Фромом як віддане присвячення себе чомусь або комусь. Чим вище рівень свідомості життя людиною, тим нижче мотивація пошуку смислу життєвих цілей. Це пояснюється тим, що свідомість життєвого шляху припускає ясне у явленні людини про свої цілі, вчинки і бажання, отже відсутня сама необхідність їх пошуку.

Основними характеристиками рівня свідомості людиною життя є:

- ціль, яка надає спрямованість і тимчасову перспективу;

- інтерес, що відбиває емоційну насиченість і наповненість сенсом; результативність життя і задоволеність самореалізацією, що свідчать про оцінку пройденого відрізка життя;
- локус контролю, що показує уявлення про себе як про особу, що має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявлень про її сенс;
- керованість життям, що характеризує переконання втому, що людині дано контролювати своє життя.

Ці характеристики рівня свідомості життя істотно залежать від того, наскільки людина переймає на себе відповідальність за події, що відбуваються в його житті, тобто від рівня його інтернальності. По суті, це означає, що чим вище міра відповідальності, тим целеспрямованіше, цікавіше, емоційно насиченою, результативнішою являється життя людини.

Крім того, на свідомість життєвого цілі положення, що є основою мотивації досягнення, також роблять позитивний вплив потреби людини у внутрішній опорі, самоповазі і в пізнанні навколишнього світу.

Якщо смисло узагальнюючі значення в житті людини має сім'я, а стосунки усередині неї не задовольняють його потреби в турботі і безпеці, то виходом з такого положення нерідко буває розлучення і утворення нової сім'ї. Якщо чоловік і дружина увесь час зазнавали в шлюб і ті або інші труднощі у взаємовідносинах, то відхід дорослих дітей з рідної домівки ("спорожніле гніздо") також може викликати особисту або сімейну кризу подружжя. Вони розуміють, що втомилися один від одного, мають різне коло спілкування, що визначає роздільне проведення часу, що в їх стосунках настала дисгармонія, утворилося психологічне відчуження і немає більше необхідності залишатися разом заради дітей. Значне число людей, що особливо прожили разом більше 15 років, сприймають розлучення, як поразку. Хоча після розлучення жінки опиняються в складнішій моральній і фінансовій ситуації, саме вони у більшості випадків є ініціаторами розлучень.

Зміни в системі цінностей і життєвих цілей не рідко спонукають людину замислюватися про коригування напряму своєї професійної кар'єри. В цілому зміна професійного шляху зачіпає, як правило, тих людей, яких до цього змушують життєві обставини. Вони ж змушують людину середнього віку не просто міняти роботу, але і освоювати нові сфери діяльності, що вимагають нових знань, з метою пристосування до умов праці, що міняються.

Іншими словами, основним мотиватором учнівства в середньому віці являється життєва ситуація, що складається, коли людина просто вимушена перенавчатися. Це відбувається або внаслідок втрати робочого місця, раннього відходу на пенсію, переїзду і так далі, або після дорослішання дітей, коли, наприклад, жінки вимушені повертатися на ринок праці.

Особливо це стосується тих, хто зайнятий або хоче бути зайнятий в сферах діяльності, професійних знань, що характеризуються зростанням.

1.3.3 Криза духовного розвитку

Багато психологів відносять кризу середини життя не до просто вікових, а до духовних. Процеси, що відбуваються під час кризи, йдуть зсередини, а не ззовні, задіють нераціональне мислення, а глибшу, духовну суть людини. Його результатом може стати глибоке душевне переродження, розширення свідомості, надбання нового бачення світу і самого себе.

Духовна криза – складне і дуже важливе явище внутрішнього життя людини. Якщо психологічна криза спрямована на те, щоб допомогти особі пристосуватися до життєвої ситуації, що змінилася, то криза духовна може виникнути на тлі розміреного, благополучного існування. Він породжується потребою людини залучитися до вічних істин і цінностей.

Питання про сенс життя і вищі цінності час від часу встають перед кожною людиною. Але багато хто вважає за краще від них відмахнутися або знайти яке-небудь псевдо рішення і подавити в собі усі сумніви. Невипадково духовну кризу переживають далеко не усі.

Переживання, які випробовують люди в період кризи, важко передаються, тому людина часто стикається з нерозумінням, у тому числі і з боку найближчих. Духовна криза – глибока особиста сокровенна подія.

У наш час кількість людей, що випробовують психодуховну кризу, неухильно зростає. З одного боку, це може бути пов'язано з різкими змінами умов життя (девальвація звичних цінностей, нестабільність громадських структур, хвороби, зміна соціального оточення), з іншої – з певним еволюційним етапом в розвитку психіки людей в цілому. Психодуховна криза є особливим етапом в розвитку особистості, коли ініціюється процес об'єднання внутрішніх підсистем матеріального, соціального і духовного "Я" в єдиний цілісний простір, настає час переоцінки усіх цінностей, і в цьому процесі особа починає переосмислювати своє місце в житті і основні екзистенції.

Феномен духовної кризи універсальний для будь-якої особи, і якщо людина має свідомість, то перед ним неодмінно виникають проблеми духовного самовизначення і він так чи інакше залучається до переживання духовної кризи.

Повноцінне становлення особи припускає подолання упродовж усього життя тієї стадії розвитку, яка ставить людину в унікальні умови, і пропонує проблеми духовного змісту, які людина повинна вирішити, щоб розвиватися далі.

Б. Ливехуд: Усвідомлення "Я", переживання "Я" і здійснення "Я" можуть пройти в середній фазі життя подальший розвиток. Зовні вони виражаються в духовно-душевних спрямуваннях людини, в знаходженні норм, в образі життя згідно з нормами і використанні їх в людських відносинах, в роботі і у відношенні до праці; вони проявляються також в здатності знаходити область інтересів і поза чистою необхідністю, це означає піднятися над чистою ситуацією реакції на роздратування, що характеризує життєво-душевний імпульс.

Хто вже в середній фазі життя розвинув в собі інтерес до мистецтва, науки, природи або соціальної діяльності, той майже непомітно пройде великий поворот на своєму життєвому шляху після сорока років. По той бік порогу він може черпати все більше сил для життя з духовного джерела. Хто, проте, в

середній фазі життя гнався тільки за особистим успіхом, хто хотів усе робити сам, виходив тільки з себе, відкидав убік усе, що заважало кар'єрі, або хто пасивно жив своєю роботою або життєвими обставинами, той вступає в кризу існування після сорокового року життя і стає до середини п'ятдесятих трагічною особою, що випробовує смуток постарих добрих часах, відчуває загрозу для себе в у весь новий.

Духовний розвиток є вирішальним. Люда знаходиться на роздоріжжі чи життя зменшується разом з біологічними функціями, або піднімається в абсолютно нові сфери, де пробуджуються абсолютно інші творчі сили, що роблять можливою другу кульмінацію творчих сил людини. Вибір, який людина робить тепер, визначає подальший хід життя. Тепер вирішується, чи можливо реалізувати бажаний лейтмотив, або лейтмотив занурюється в темні глибини підсвідомого, де він увесь залишок життя є постійною загрозою почуттю самооцінки. Сумнів в цінності експансивної життєвої позиції, орієнтованої на "Я", стає проблемою існування. Це заявило про себе вже у тридцять років. Хто до цього моменту ще не займався нематеріальними цінностями життя, повинен сприймати цю ситуацію як вкрай загрозову. Для відчуття "Я" і самооцінки відкриття, що життєві сили йдуть і що стає все важче робити і планувати усе самому, є жорстким ударом. До цього додається ще глибоке незадоволення власним положенням.

Вольовий імпульс стає слабкіше (потрібно більший тиск, щоб мати можливість зробити те ж саме), передусім в роботі зі змістом, що швидко міняється. Тепер більше цікавляться роботами, в яких грає роль знання, життєвий досвід і компетентність. В останні роки цієї фази шукають передусім творчої діяльності або великої роботи комплексної духовної природи.

Досягнення зрілості – це процес розвитку, якого не мине ніхто, що навіть знає. Та все ж знання про кризу тридцяти років має велику перевагу. Знаючи, що йдеться виключно про себе самого, людина не впадає в помилку шукати у своєму оточенні або обставинах козлів відпущення або перешкоди.

По Р. Ассаджиолі, в наші дні число осіб, що переживають порушення, що мають духовне походження, швидко росте. Можна сказати, що цей ріст йде в ногу з числом людей, свідомо або що не усвідомлено намагаються шлях до повнішого життя. Більш того, найбільша розвиненість і складність особи сучасної людини, його міцніючий критичний розум, збагачують духовний розвиток, щедріше винагороджують його, але в той же час сам процес ускладнюється і утруднюється.

Для того, щоб краще зрозуміти переживання, які не рідко передують пробудженню, доведеться переглянути звичайні психологічні характеристики "нормальної" людини.

Про деяких людей можна сказати, що вони не живуть, а "дозволяють собі жити". Подібна людина сприймає життя такій, яка вона є, не ставлячи питань про її значення, цінність або цілі. Він присвячує себе виконанню власних бажань. Він шукає радості в чуттєвому житті, емоційних насолодах, матеріальному благополуччі або в задоволенні особистих амбіцій. Якщо це людина зріла, він підпорядковує особисті запити виконанню наказаного йому боргу, сімейного або соціального. Але він і не намагається зрозуміти, яка основа цього боргу або з якого джерела він бере початок. "Нормальна" людина часто вважає себе "релігійним" і віруючим у Бога. Але його релігійність чисто зовнішня, "з пристойності". Якщо він дотримується приписів своєї церкви і бере участь в ритуалах, значить, вважає він, виконав усе, що від нього було потрібно. Одним словом, практично він вірить тільки в ту реальність, яка представлена матеріальним світом, яку можна побачити і поторкати, і тому такий індивід міцно прив'язаний до земних благ. І в усіх життєвих обставинах він вважає, що життя саме по собі мета. Якщо він навіть і вірить в майбутній "рай" то в чисто теоретичному і академічному плані. Доказом цьому служить той факт, що людина дуже болюче сприймає необхідність попрощатися із земним світом і намагається надовго відтягнути розлучення з його radoщами.

Але буває, що така "нормальна" людина із здивуванням і занепокоєнням помічає зміна, іноді раптова, іноді поступове, у своєму внутрішньому житті.

Воно може настати після смуги розчарувань або після емоційного шоку, такого як втрата улюбленого родича або дуже близького друга, але нерідко відбувається і без особливих причин, в період насолоди міцним здоров'ям і благополуччям. Воно розпочинається з почуття незадоволення, неповноти, людині здається: "Щось упущене". Це "прогаяне щось" нематеріально і невизначено, навпаки, воно смутне і ілюзорне, його неможна описати словами.

До подібного стану додається різною мірою почуття нереальності і порожнечі звичайного життя. Особисті справи, які раніше поглинали усю увагу і інтерес, психологічно ніби відходять на задній план, втрачають свої важливість і цінність. Зростають нові проблеми. Індивід намагається зрозуміти походження і мету життя. Ставить питання, чому раніше так багато віщою він приймав на віру.

Коли людина досягає цієї точки, він не розуміє і неправильно тлумачить свій стан. Багато, не втямивши собі, що з ними відбувається, розцінюють новий напрям свого розуму як аномальні вигадки і чудасії. Стривожені можливістю розумового розладу, вони всілякими шляхами прагнуть перемогти його, приймають енергійні зусилля, щоб повернутися в "реальне" або звичайне життя, яке поступово немов вислизає від них. Часто зі всезростаючим запалом вони кидаються у вир зовнішньої активності, іноді навіть шукають нове заняття, нові стимули і нові відчуття. На якийсь час тими або іншими засобами їм вдається пом'якшити порушену внутрішню рівновагу, але вони не здатні назавжди позбавитися від нього.

Нерідко буває, що стан внутрішнього бродіння супроводжується моральною кризою. Ціннісна свідомість пробуджується або стає чутливішою, виникає нове почуття відповідальності, і людина іноді буває пригнічена важким відчуттям провини.

Вищесказане – цей загальний опис подібних станів. На практиці існує найширший розкид внутрішніх переживань і реакцій. Одні ніколи не досягають таких гострих станів, інші впадають в них майже з першого моменту. Де які

більше занурені в інтелектуальні сумніви і метафізичні проблеми, у інших емоційна депресія або моральна криза – сама різко виражена риса.

Дуже важливо розпізнавати різні прояви кризи духовного розвитку, тому що вони багато в чому схожі на деякі симптоми, якими характеризуються невротичні або пограничні психічні стани. В окремих випадках стрес і напруга кризи викликають і фізичні симптоми, такі як нервова напруга, безсоння і інші психосоматичні порушення.

Для того, щоб правильно відноситися до подібного стану істотно важливо визначити головне джерело вини. Симптоми, спостережувані ізольовано, можуть здаватися ідентичними, але уважне розкриття їх причин, вивчення особи індивіда в усій повноті і, найголовніше, розуміння його істинної екзистенціальної ситуації, дозволить виявити різну природу і різний рівень прихованих конфліктів. У звичайних випадках конфлікти відбуваються між "нормальними" прагненнями, або між цими прагненнями і свідомим «Я», або між індивідом і зовнішнім світом (зокрема, між індивідом і близькими родичами, батьками, товаришами або дітьми). У тих же випадках, які ми тут розглядаємо, конфлікт відбувається між певними аспектами особи і несподівано виникаючими прогресивними тенденціями і прагненнями морального, релігійного, гуманістичного або духовного характеру. І зовсім не важко переконатися у присутності цих тенденцій, якщо визнавати їх реальність і корисність. Але частіше їх просто відмітають як фантазії і сублимацію. У широкому плані появу духовних тенденцій можна сприймати як результат поворотного пункту в розвитку, в рості особи.

Цілком вірогідна і така складність: іноді знову виниклі тенденції пожвавлюють або посилюють старі або приховані конфлікти між елементами особи. Такі конфлікти, самі по собі регресивні, фактично грають прогресивну роль, якщо відбуваються в широкій перспективі. Прогресивну тому, що полегшують інтеграцію особи, що включає нове і на більш високому рівні, інтеграцію особи, для якої шлях вперед вимощений кризою. Таким чином, духовні кризи позитивні, природні і часто виступають як неминучі приготування

для прогресу особи. Вони виносять на поверхню ті її елементи, які потрібні для зміни, служачи інтересам подальшого духовного росту людини.

1.3.4 Криза професійного самовизначення переоцінка професійної кар'єри

Якщо порівнювати періодизації, запропоновані різними авторами, що аналізують дорослі періоди життя людини, то нерідко в якості головного критерію переходу від однієї стадії до іншої виступає готовність людини переглядати сенси свого життя і професійної діяльності, а також готовність перебудувати свою систему цінностей. Для багатьох людей дорослі періоди життя - це періоди максимальної самореалізації саме в професійній і трудовій діяльності.

"Професійне самовизначення" доречно розуміти в загальному вигляді як діяльність людини, що приймає те або інший зміст залежно від етапу його розвитку як суб'єкта праці.

Зміст діяльності, про який ведеться мова, - це передусім образи бажаного майбутнього, результату (цілі) у свідомості суб'єкта, особливості його саморегуляції, особливості усвідомлення себе, своїх особистих якостей і свого місця в системі ділових між людських стосунків..

Останнім часом все частіше висловлюється думка, що і професійне самовизначення, і професійна самосвідомість формуються багато пізніше за підлітковий вік. Частково з цим можна погодитися, але важливо зрозуміти і те, що самі по собі професійне самовизначення і професійна свідомість проходять різні етапи у своєму розвитку, і, природно, зріліші рівні розвитку ми можемо спостерігати лише в дорослому житті людини.

Умовно можна виділити наступні основні типи самовизначення професійне, життєве і особове. Найвищих рівнях свого прояву ці типи майже взаємопроникають один в одне: у сучасному світі, коли основну частину часу

дорослі люди проводять на роботі, особове самовизначення більшою мірою пов'язане з професійним самовизначенням (з "головною справою" життя). Хоча в перспективі можливі ситуації, коли у людини все більше з'являтиметься вільного від роботи часу для особистого розвитку. І тоді, можливо, саме життєве самовизначення (за рамками рутинних видів професійної діяльності) стане для багатьох людей основою їх особового самовизначення.

Лише мала частина людей різко змінює свою професійну кар'єру в середині життя. Це роблять, як правило, ті, хто відчуває, що їх здібності не використовуються повністю в тій роботі, яка у них є. Причиною цього можуть бути зміни характеру роботи або зниження трудності завдань за рахунок досягнутого людиною високого рівня професіоналізму.

Е. Ф Зеєр виділяє основні чинники криз професійного становлення :

- зверхнормативна активність, як наслідок незадоволення своїм положенням, своїм статусом;
- соціально-економічні умови життєдіяльності людини (скорочення робочих місць, ліквідація підприємства, переїзд);
- вікові психофізіологічні зміни (погіршення здоров'я, зниження працездатності, синдром "емоційного згорання");
- нова посада (а також участь в конкурсах на заміщення, в атестаціях);
- повна поглиненість професійною діяльністю ("трудоголіки" характеризуються як фахівці, одержимі роботою як засобом досягнення успіху і визнання; фахівці, які іноді серйозно порушують професійну етику, стають конфліктними; фахівці, які нерідко проявляють жорстокість у взаємовідносинах);
- зміни в життєдіяльності (зміна місця проживання, перерва в роботі, "службовий роман").

Кризи часто супроводжуються нечітким усвідомленням недостатнього рівня своєї компетентності і професійної безпорадності.

Способи подолання кризи:

- ✓ перехід на інноваційний рівень виконання діяльності (творчість, винахідництво, новаторство). До цього часу працівник ще повний сил, у нього накопичився певний досвід, а його стосунки з колегами і начальством не рідко дозволяють йому експериментувати і ризикувати безсильного збитку справі.
- ✓ зверх нормативна соціально-професійна діяльність, перехід на нову посаду або роботу. Якщо в цьому віці (найбільш плідному для багатьох професій) працівник не наважиться реалізувати свої основні задуми, то усе подальше життя він жалкуватиме за цим.
- ✓ зміна професійної позиції, сексуальне захоплення, створення нової сім'ї. Як ні парадоксально, але іноді стара сім'я, що вже звикла до того, що працівник є надійним "годувальником", може чинити опір виходу такого "годувальника" на рівень творчості і ризику. Сім'я може почати побоюватися, що творчість відіб'ється на зарплаті і стосунках з начальством. При цьому сім'я часто не враховує прагнення свого "годувальника" до самореалізації в праці. І тоді на стороні може знайтися людина (чи інша сім'я), які з великим розумінням віднесуться до таких прагнень.

Невідповідності в суб'єктивній картині професійного життєвого шляху, дисбаланс уявлень про минуле, сьогодення і майбутнє можуть виражатися у більш менш важких кризових переживаннях, що істотно відбиваються на реалізації, побудові життєвого шляху. У зв'язку з цим потрібно, зокрема, компетентний самоаналіз кризових ситуацій і пошук результату з них, що у результаті дає ефекти розвитку професіонала.

Зокрема, Р. А. Ахмеров приводить варіанти так званих "біографічних криз":

Криза нереалізованості. Вона виникає, коли з тих або інших причин в суб'єктивній картині життєвого шляху слабо представлені реалізовані зв'язки подій життя. Виникають переживання такого змісту, що життєва програма невиконана, "не вдалася", "не повезло"; людина не бачить або недооцінює свої досягнення, успіхи, і у своєму минулому не убаचाє істотних подій, досить корисних з точки зору сьогодення і майбутнього.

Однією з причин цього роду кризи може бути нове соціальне середовище, в яке людину "закинуло", на яку він зважає, і яка може не цінувати його специфічний досвід, підготовленість, кваліфікацію.

Тут добре б або змінити середовище, або хоч би знайти в її рамках прийнятну "субкультуру" – гурток людей, що розуміють тебе, або не занадто близько приймати нав'язані середовищем ціннісні представлення, що розходяться із загальнолюдськими, або вносити внесок в облагороджування цього малокультурного середовища, або "принажати" на роботу в ім'я подальших очевидних досягнень ("втеча в роботу").

Криза спустошення. Він виникає за ситуації, коли з тих або інших причин в суб'єктивній картині життєвого шляху слабо представлені актуальні зв'язки, що ведуть від минулого і сьогодення в майбутнє. І попри те, що людина усвідомлює наявність у себе до цього часу важливих, значимих досягнень, у нього домінує переживання, що він - "вже викурена сигарета", і у нього немає тих, що помітно притягають його в майбутньому конкретних цілей.

Однією з причин може бути деяка душевна втома після тривалого періоду самозабутньої і наполегливої роботи, "штурму висот" в житті, професії. В цьому випадку оправдані істотний передих, настрою від способу життя і діяльності, що натовив. Інший варіант – при різкій зміні соціальної, виробничої ситуації, життєвих обставин у всякого можлива ускладненість орієнтування в складному потоці зовнішніх явищ, переживання великої невизначеності, непередбачуваності майбутнього. Тут корисна орієнтація на загальнолюдські, а не ситуативні цінності, пошук однодумців, "споріднених душ" і обговорення з ними дійсно непростих проблем існування невизначеному світі.

Криза безперспективності. Він виникає за ситуації, коли з тих або інших причин у свідомості слабо представлені потенційні зв'язки подій, проекти, плани, мрії про майбутнє. Справа тут не в самій по собі невизначеності майбутнього (воно може здаватися і цілком визначеним картина "безнадійного застою", "гарантованої нудьги"попереду або відсутності перспектив професійного росту, твердження себе в основних життєвих ролях, доречних для цього віку), а в

переживанні, що означає словами ні "попереду чого не світить". У людини є і досягнення, і активність, і цінні особові якості, але він утруднюється в побудові нових життєвих програм, не бачить для себе шляхів самовизначення, вдосконалення, реалізації в тих або інших можливих ролях.

Компетентні люди, друзі повинні допомагати один одному в ситуаціях криз, результати з яких одночасно означають і подальший розвиток людини як особи і як професіонала.

Немає сенсу строго "прив'язувати" типи криз до календарного віку, їх виникнення і протікання дуже індивідуальне.

Висновок до розділу I

1. Особистість знаходиться і формується у динамічному суспільстві. Динаміку визначають зовнішні процеси – політичні, соціальні, економічні, та внутрішні до яких ми відносимо психічні процеси. Тобто відбувається формування оновленої особистості (у віковому ракурсі), наближеність до власного ідеалу «Я», наближеність до суб'єктивного розкриття і реалізації потенціалу, наближеність до опанування формами поведінки тобто його психіка стає цілісною.

Тому постає питання виявлення загальних характеристик, які трансформуються в моменти змін, до яких ми відносимо:

- а. Сприйняття світу та інших людей такими які вони є;
- б. Досягнення стану психологічної зрілості, тобто рівноваги;
- в. Формування системи цінностей;
- г. Схильність до поєднання психічної та об'єктивної реальності;
- д. Комфортне самопочуття в критичних ситуаціях і таке інше.

2. В класичній психологічній літературі поняття віку визначається в контексті взаємодії людини з суспільством і по завданнях розвитку, які пред'являє співтовариство до кожного віку.

3. Можливість розрізнення стабільних і критичних віків дає аналіз соціальної ситуації розвитку, в структуру якої окрім об'єктивної позиції суб'єкта в системі соціальних і між особових стосунків і «ідеальної форми» розвитку, заданою системою прав, обов'язків, вимог до поведінки і діяльності суб'єкта, певних чекань і санкцій, входить також і «внутрішня позиція» суб'єкта, що відображає його відношення до своєї об'єктивної соціальної позиції, міру її прийняття і освоєння, характер уявлень про себе і стосунки з іншими.

4. Аналіз теоретичних джерел надає можливість стверджувати, що зміни які відбуваються у людини починаються з внутрішнього відчуття дискомфорту, який і є "внутрішнім дзвінком" про те, що звичний хід речей перестав його радувати і приносити задоволення. Інколи людині важко зрозуміти що саме викликає цей дискомфорт і інколи він знаходить причину в незадоволенні своєю роботою або сім'єю але не всі до кінця розуміють що істина причина знаходиться в нутрі його.

5. Стабільність-нестабільність розвитку суспільства та індивідуальних особливостей людей можуть призвести до розмаїття ліній соціальної поведінки та варіантів розвитку життєвих шляхів громадян. Класифікація цих варіантів - справа надзвичайно складна. Самим найгрунтовним дослідженим етапом дитинства та юності, тоді як зрілість є недостатньо вивченим.

6. Індивідуальний розвиток людини має свої специфічні проблеми. Не існує жорстких кордонів початку і завершення кожної стадії періодизації розвитку. Тому специфіка розвитку залежить від закономірності дозрівання організму та еволюційних процесів.

РОЗДІЛ II

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА ПЕРЕБІГУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЖІНОК

2.1 Індивідуальні особливості фізіології жінок

Фізіологічний розвиток жінок має свої вікові особливості, до цих особливостей ми можемо віднести наявність місячних менструальних циклів, наявність дітородної функції, вагітність, народження й вигодування дитини, настання клімаксу - біологічні процеси, які не лише спричиняють зміни в організмі жінки, а й супроводжуються, досить часто, погіршенням здоров'я, впливають на її емоційно-вольовий, психічний стан. Підвищена збудженість, чутливість, роздратованість, послаблення вольових якостей в ці періоди життя людини - результат взаємодії її фізіологічного і психічного станів. Водночас, у жіночому організмі більше, ніж у чоловічому притаманних клітин і тканин, що здатні відроджуватися, тобто таких, які сприяють швидкому поновленню зношених клітин тіла.

Таким чином дітородні функції жінок спричиняють вплив на розвиток особливої жіночої особистості. На думку фахівців, багато в чому умови, що сприяють, стимулюють, заторможують розвиток здібностей у жінки власне є чинниками, які розвиваються у власному тілі і головне у апараті розмноження роду. Професор М. Лапінський, ґрунтуючись на твердженнях, що особа розвивається і створюється з тих сприйнять, які течуть у корі головного мозку із зовнішнього світу і від власного тіла, так описує процес цього впливу. Роздратування, що виходить із жіночої статевої сфери і досягає кори головного мозку за відомої інтенсивності має заторможувати всі інші акти і створювати потік іннервації, корисної для статевого апарата, які зачіпають інтереси жіночого статевого життя, жінки взагалі. Отже, на думку М. Лапінського, створюються жіночі таланти, жіночі здібності, жіночий світогляд. Автор вважає, що сприйняття, відчуття навколишнього світу жінками здійснюється диференційно. У визначені періоди її життя (вагітність, пологи, догляд за маленькою дитиною)

решта інтересів, що не стосується біологічно і соціально значимих для жінки процесів, заторможуються у її свідомості. Жінки дивляться на світ і поцінують його з погляду цієї суто жіночої події. Автор стверджує, що період материнства і функції розмноження роду співпадають з найбільшою вразливістю жінки - епохою наявних чи прихованих страждань органів малого таза, від яких відходить хвиля іннервації, вносить у свідомість жінки понурий тон, а її почуття зафарбовує особливим колоритом фатальної безнадії. Ця епоха дуже часто супроводжується у жінки відчуттям безпричинного страху, нав'язливими думками.

Досить точна оцінка впливу дітородних біологічних особливостей жінки на її долю визначена Симоною де Бовуар. "Жінка як і чоловік є тіло. Та її тіло - це щось інше, ніж вона сама", - стверджує автор. На її переконання доля людини звичайно пов'язана з біологічними особливостями її організму, статеве життя жінки, дітородні функції часто суперечать її особистому існуванню, самовдосконаленню. Проте, біологічні прикмети лише вказують на різницю між статями, на те, що жінка "найбільш залежить від своєї природи, і вона ж енергійніше за інших чинить опір цій залежності".

Суттєвою психофізіологічною особливістю жінок є витонченість організації нервової системи, яка виявляється в емоційній лабільності, вразливості, чутливості. Ф. Вінкель - професор гінекології на початку ХХ століття опублікував в Мюнхені наукову працю, присвячену вивченню жінки, де розглядає ці аспекти переважно у взаємозв'язку з характеристиками серцево-судинної системи. Серце, вся маса кровоносних судин і залоз, за твердженням Ф.Вінкеля, уявляється як область для резонансу, що дає відзвук навіть на саму мізерну зміну у вашій свідомості. Зважаючи на свої власні дослідження, використовуючи дані інших фахівців в цій області, Ф.Вінкель конкретизує наступну специфіку сприйняття жінкою дійсності. Перед нами-факт, що у жінки нервова система, яка іннервує кровоносні судини, легше реагує на роздратування, ніж у чоловіка, оскільки її пульс і серце вже відповідають посиленій діяльності на таке роздратування, яке в серці чоловіка не викликає

жодної реакції. Професор, посилаючись на різні джерела, доводить, що стан істерії, більшої збудливості жінок, здатність жінок часто червоніти, ображатись, їхня схильність до плачу чи сміху - спричиняються зниженим спротивом судинної нервової системи, зумовлюється розладом кровоносних судин, що виходять із статевої сфери. Роздратованість жінки, певною мірою, - за твердженням автора, є початком втоми і залежить певною мірою від якісних характеристик крові; сильно виражена анемія значно збільшує роздратованість.

Однак при всіх суттєвих анатомо-фізіологічних статевих відмінностях, набагато важливіше, за твердженням швейцарського доктора медичних наук, професора психіатрії - А. Фореля, корелятивні психічні ознаки, оскільки психологія чоловіка інша, ніж психологія жінки. Професор вважає, що у психологічному відношенні індивідуальні відмінності до того великі, що це надзвичайно перешкоджає проведенню середнього рівня. Їх розмаїтість, також як і анатомо-фізіологічні властивості, почасти пояснює існування супротивних поцінувань. Особливої уваги заслуговує чуттєва, вольова, емоційна, підсвідома сфера жінки, які значною мірою визначають її поведінку, сприйняття оточуючого світу, а в кримінально-правовому, кримінально-виконавчому аспекті - пояснюють існування спеціального суб'єкту кримінальної відповідальності, який має надто специфічні властивості, щоб нехтувати ними у праві.

Поцінувати об'єктивно вольові здібності жінки дуже важко. Можливості історичного дослідження цієї проблеми в будь-якій галузі людської діяльності обмежені поодинокими фактами вияву цих властивостей у державному масштабі. Проте, більш конкретний розгляд даної проблеми уможливило фахівцям (А. Форель, М. Лапінський) зазначити, що, як правило, жінкам притаманні витримка і наполегливість - властивості, які становлять її справжню силу. Водночас саме цих рис і не вистачає чоловікам, а тому, у багатьох випадках, керівна воля у сім'ї лише зовні належить обдарованим сильними м'язами господарям - чоловікам. Більш конкретний в поцінуванні вольових жіночих властивостей М. Лапінський, який вважає, що жіноча воля перевершує

чоловічу у практичному житті і діяльності і уступає там, де необхідна велика сконцентрована увага, для розв'язання віддалених цілей, які несуть теоретичне чи принципове забарвлення. При цьому, виявляються ті самі головні властивості жіночої волі: сильно розвинута вразливість, швидка зміна уявлень, емоційність. На його думку, підґрунтям пояснень цих жіночих особливостей - велика швидкість психічного ритму, тобто властивості за короткий термін зосередити увагу, створити у свідомості різні сприйняття, визначити мотиви і прийняти рішення. Перевага у психічній сфері жінки вразливості, триваліших міркувань, висновків, що відрізняються самотністю, індивідуальністю і цільністю, особливою емоційністю, почуттєвим сприйняттям навколишнього - відбиття особливого жіночого психічного ритму. В тому, що воля жінки ніжніша душею, проникливіша для почуття, часто є іграшкою для випадкових імпульсів - автор вбачає її слабкість.

І ще одне твердження, що являє особливий інтерес з погляду поцінування потенційних наслідків постійної зміни вражень жінки за швидкого психічного ритму. В тому, що швидка зміна вражень у жінки не дозволяє зміцнитися неприємному почуттю, вбачається як факт, який пояснює існування різної ціни життя для жінки і чоловіка і те, що жінка поціновує життя вище, у неї частіше приємний загальний настрій. Отже волява сфера доволі тісно взаємопов'язана з почуттєвим сприйняттям жінкою навколишнього світу.

Суперечність жіночої почуттєвої сфери полягає у їхньому багатогранному характері. Ніжність, делікатність, тривалість почуттів, з одного боку, їхня дріб'язковість, буденність, що межує водночас з примхами і рутиною, - з іншого. І все ж, невибагливість, пристосування до існуючого порядку речей, що межує з ототожненням себе з існуючою дійсністю, визначає особливу здатність почуттєвого сприйняття жінкою навколишнього світу. Легкість пристосування жінки до будь-чого справедливо розглядається як позитивна властивість, зумовлена специфікою жіночої енергетики, що полягає у неймовірній пластичності, дивній сприйнятливості, здатності до адекватності тієї організованої структури, ситуації, яка їй надана. До того ж, особливості

почуттєвого сприйняття жінкою навколишнього світу відбивають специфічну розумову здібність жінки. Вважається, що жіночий розум здатний зрозуміти і подолати все при одній умові: предмет, визначений для дослідження і вивчення, має зацікавити жінку. У дослідженнях проблеми розвитку, значення почуттів у житті жінки головний акцент ставиться на їхній чільній і керівній силі у духовній сфері жінки. Всі види почуттів, як позитивні (любов, гордість), так і негативні (гнів, сум, страх) у жінок яскравіші, оскільки їх виникнення залежить від особливої вразливості. Жвава чутливість, що дозволяє враженням швидко чергуватись, на думку Кабаніса, - виняткова властивість жінок.

У жіночому світі почуттів особливе місце посідає підсвідома, інтуїтивна сфера, що сильно впливає не лише на сприйняття навколишнього світу, але й міркування про нього. Актуальні висновки фахівців про специфічність вияву жіночих інтелектуальних властивостей в особливій здатності жінки до сприйняття, засвоєння, суто жіночої спроможності інтуїтивно, за допомогою особистих спостережень знаходити певну або загальну істину і, не зважаючи ні на які абстрактні судження, швидко і правильно застосовувати її. Особливість жіночого мислення, пов'язують з тим, що на цей процес значною мірою впливає підсвідома сфера жінки. А її міркування та висновки, які виникають на підсвідомому рівні (поза свідомістю), визначають справжні мотиви поведінки жінки, - дуже часто співзвучні її враженню, настрою, почуттям. Цим пояснюється той факт, що жінка водночас сама не усвідомлює істинних мотивів своєї поведінки, а якщо і наводить якийсь, то перший випадковий, причому не найкращий. Жива інтуїція жінки розглядається як результат постійних непорозумінь жінки з людством, спосіб її пристосування до складного, багатогранного життя, що доволі часто не жалує жінку.

Особливості жіночої психіки, які швидше підтверджують її слабкість, ніж силу, виявляються у здатності жінок легко (порівняно з чоловіками) впадати в стан гіпнозу, у більшій їх схильності до галюцинацій, у швидшому впливові анестезуючих засобів, психоактивних речовин.

Отже, дані спеціальних досліджень про психофізіологічні особливості жінки, незалежно від спрямованості їх трактування, підтверджують наявність суттєвих відмінностей між чоловіком і жінкою в анатомо-фізіологічній будові, організації нервової системи, почуттєвої і вольової сфери, значенні інтуїції і сфери підсвідомого у сприйнятті жінкою оточуючого світу, у впливі на вибір поведінки, способі і мотивації дій. Навіть такий доволі загальний розгляд цих відмінностей надає підстави дійти певних висновків.

Дані про анатомо-фізіологічні особливості жінки доводять її обмежені фізичні можливості. Маючи (у середньому значенні) менші у порівнянні з чоловіком зріст, вагу, розмір мускулатури, об'єм і місткість легенів, відносно слабку серцево-судинну систему, жінка первісно біологічно слабша істота. Для неї є нетиповою активна, натіскувальна поведінка, що межує з конфліктами. Фізична слабкість жінки зумовлює її певні звички, прагнення, інтереси. Жінка надає перевагу способам і заходам дій, що не вимагають сили м'язів та особливої спритності. З цієї ж причини жінці властиво уникати небезпечних занять. Особливості жіночої поведінки, зумовлені її слабкістю, полягають у тому, що жінка почувуючи себе не в силах діяти на предмети безпосередньо, шукає іншого, більш кружного шляху. Чим менше вона в змозі покласти на свої сили, тим більше відчуває необхідність привернути до себе увагу інших та спиратися на тих із оточуючих її, хто, на її думку, може краще захистити її.

Суто з кримінально-правового погляду обмеженість фізичних можливостей жінки за інших однакових умов (знову ж у середньому значенні) визначає потенційно більшу міру небезпеки діяння, вчиненого чоловіком. Ці ж особливості пояснюють більшу уразливість жінки у конфліктних ситуаціях, під час нападу з боку чоловіка (і навіть підлітка), зменшує міру небезпеки таких (в цілому суспільно небезпечних діянь) як опір, протидія будь-яким правомірним діям, під час втечі з-під варти, із закладів, які виконують покарання та в інших аналогічних випадках.

2.2 Особливості жіночої кризи середнього віку

Криза середнього віку має багато суперечностей, її особливістю є його мінімальна залежність від хронологічного віку і визначається тільки особистими обставинами життя самої людини - її досвідом, родом заняття, особистісними установками і власною самооцінкою.

У довіднику практичного психолога І.Г.Малкіной-Пих «Вікові кризи дорослості» розглядаються матеріали численних вітчизняних і зарубіжних досліджень, в ході яких виявляється вплив гендерних стереотипів на протікання кризи середини життя. Ступені розширення можливостей особистості, які відкривають людині шлях до повного розквіту його індивідуальності, однакові для обох статей Кризи цілком планомірно з'являються на всьому шляху нашого розвитку і особистісного дозрівання, починаючи з раннього дитинства. Кожен з них свого часу і з якоюсь унікальною метою і функцією. В середині періоду ранньої дорослості (приблизно до тридцяти років) людина переживає кризовий стан, перелом у розвитку, пов'язаний з тим, що уявлення про життя, що склалися між двадцятьма й тридцятьма роками, не задовольняють його. Аналізуючи пройдений шлях, свої досягнення і провали, людина виявляє, що при вже сформованій і зовні благополучній особистості його життя недосконале, що багато часу і сил витрачено даремно, що він мало зробив в порівнянні з тим, що міг би зробити, і т. і . Іншими словами, відбувається переоцінка цінностей, критичний перегляд свого «Я». Виявляється, що багато чого вже не може змінити у своєму житті, в собі: сім'ю, професію, звичний спосіб життя, самореалізувати себе на даному етапі життя. Майже кожен хоче внести деякі зміни у своє життя. Змінюється переживання часу Обмеження, які людина відчуває при наближенні до тридцяти років, - це відлуння вибору в двадцятирічному віці, хоча вибір, який вона зробили, був необхідний на тому етапі розвитку. Але тепер вона відчуває себе по-іншому. Людина усвідомлює зараз, що якийсь аспект життя не приймав до цього до уваги.

Люди відрізняються один від одного різними моделями поведінки і залежить він від того, який вибір був зроблений людиною ще у віці двадцяти років. Зробивши свій вибір, ми таким чином обмежуємо одну лінію розвитку і розвиваємо іншу. Кожен з нас можливо і не усвідомлено вибирає одну з моделей поведінки і в наслідку розігрує свою роль в житті. Для проходження кожного періоду розвитку існує багато моделей поведінки, а послідовність завжди тільки одна.

Д. Левінсон стверджував, що періоди розвитку відбуваються поступово і поетапно. І людина не може здійснювати стрибки, минаючи вирішення проблем на кожному етапі.

На думку Гейл Шихі концепція періоду усвідомлення своїх тридцяти стала більш стрункою, коли вона використовувала для опису терміни, які Д. Левінсон застосовує для характеристики періодів розвитку людини.

Д. Левінсон вважав, що жінка не може гармонійно поєднувати дві лінії кар'єри (у сім'ї і поза сім'єю) поки не досягне певного віку 30 - 35 років, так як однаково добре це робити не можливо.

Моделі поведінки, розглянуті Г.Шихі є описовими, а не розпорядчими. Кожна людина намагається в міру своїх сил довести свою унікальність. Вивчення свого «Я» займають наше внутрішнє життя.

«Турботливі». Більшість вибирають модель поведінки турботливою жінки. Цієї моделі поведінки властиві величезна прояв турботи, уміння надати допомогу у важких ситуаціях, вміння вислухати інших людей в потрібну хвилину і віра в них. Жінки, що вибрали цю модель поведінки, живуть для людських взаємин і задовольняють свої особисті амбіції через близьких людей.

Існує кілька можливостей патологічної ідентифікації цієї моделі розвитку: чоловік і його досягнення, діти, секс, накопичувальність. При ідентифікації через чоловіка їй загрожує втрата власної індивідуальності. Криза 30 років, коли більшість людей проходить ситуацію перевибору, застає жінок з такою моделлю поведінки абсолютно невідповідною і вразливою для ударів долі: вона не самостійна, пасивна, економічно залежна, не має гарної освіти і кар'єри.

невизначену ідентичність. При негативному вирішенні кризи може бути регресія на попередню стадію розвитку і ризик виникнення неврастенія.

«Або - або». Ці жінки в 20 років повинні зробити свій вибір між любов'ю і дітьми або роботою та освітою.

Розрізняють два типи таких жінок: одні відкладають думки про кар'єру на більш пізній термін, інші спочатку прагнуть закінчити, своє професійне освіту, перенісши материнство, а іноді й шлюб, на більш пізній термін.

У першому випадку перевагою стає те, що жінка отримує можливість виконати велику внутрішню роботу, яка допоможе їй у подальшому визначити свої пріоритети.

Небезпека цієї моделі поведінки є те, що при відкладанні вирішення кризи на більш пізній термін можливі зниження професійних навичок. Криза полягає в тому, що придушення тієї частини свого «Я», яка хоче зробити кар'єру. суб'єктивні відчуття: тривога, смутні побоювання, невдоволення своєю роллю домогосподарки.

Коли жінки відкладають своє материнство і заміжжя, то для них проявом кризи є раптове усвідомлення того, що залишилося мало часу для народження дітей. І тому відчуття своєї самотності. Досягла певного положення в суспільстві жінці важко знайти підходящого партнера і завести сім'ю.

Найбільш ефективним вважається варіант, при якому жінці вдається збалансувати взаємність з індивідуальністю. Спочатку робиться кар'єра, потім вступ до шлюбу і становлення матір'ю до 30 років. Перевага в тому, що це дозволяє планувати події і жінка більш підготовлена до переходу 30 років. Помічена тенденція, що більша кількість жінок відкладають материнство на пізніший термін. Криза тоді полягає в тому, що вона може не встигнути стати матір'ю за біологічними чинниками.

«Інтегратори». Намагаються поєднати шлюб і материнство з кар'єрою. У 20 років хочеться зробити все і відразу. Вчитися, любити, досліджувати. Втекти з маленького містечка. Домагатися знайти партнера та завести дитину. Це стає

можливим тільки до 35 років. Так Деніел Левінсон дотримувався наступної думки:

«Коли завдання, пов'язані з цим періодом, залишаються в основному невіршеними, вони можуть ускладнити або нашаруватися на завдання наступного періоду. В екстремальних випадках розвиток може затриматися до такої міри, що людина не в змозі виявиться увійти в новий період: безнадійно бореться зі старим, він може шукати смерті; або він може знайти певну захищену нішу, де, тимчасово звільнившись від преса зовнішніх вимог, він зможе провести внутрішню підготовчу роботу на новий період ».

Отже, до 30 років жінки добре освічені, вийшли заміж за ділових чоловіків, стали матерями перших учнів, відпрацювали п'ять-десять років.. Тридцятирічний вік для інтегратора - це час доповнень. З великим досвідом і впевненістю в собі і своїх силах з'являється готовність до суперництва.

Може з'явитися ще одна проблема - одинока мати і недільний батько. Це спосіб залагодження кризи подружньої пари.

«Жінки, які ніколи не виходять заміж». Існують дані, які свідчать, що на кожному віковому рівні середня самотня жінка перевершує (в освіті, в професії, в доході) середнього самотнього чоловіка. Деякі незаміжні жінки стають громадськими працівниками, гувернантками, вихователями для сиріт, вони спрямовують свої творчі здібності на турботу про дітей всього світу. Однак є й жінки, які стають «офісними дружинами», які присвячують своє життя політикам і готові виключити будь-які інші особисті прихильності.

«Нестійкі». До цієї моделі відносяться жінки, які в 20 років залишають всі можливості для себе відкритими. Молоді, самотні, здорові жінки можуть придбати багатий досвід, продовжуючи експеримент пошуку. відмовившись від шлюбу вони отримують більшу свободу. Зміст кризи: до 30 років жінка втомлюється від «вільного життя», тому постає проблема подальшого самовизначення, пошуку себе у світі дорослих і придбанні професії. Якщо завдання попереднього періоду не вирішені, вони можуть ускладнитися або накладатися на завдання наступних періодів розвитку. Іноді розвиток може

сильно затриматися до такої міри, що людина не в змозі увійти в наступний період. Жінка відчуває, що її тиснуть нові завдання, а зі старими вона ще не впоралася. Тому можуть з'явитися психічні захворювання, загубиться життєвий орієнтир і бажання смерті. Ці жінки можуть входити до групи ризику: ведуть асоціальний спосіб життя, для них характерно деструктивна поведінка, вживання алкоголю і наркотиків. При самому негативному результаті дані проблеми загострюються, жінка «застряє» на юнацькій стадії.

Таким чином, період зрілості - це час, коли жінка може знайти в собі сили для досягнення значущості в суспільстві, в сім'ї, у власних очах за рахунок поновлення кордонів власного «Я», за рахунок повернення до сенсу свого життя.

Найголовніша життєва задача, що стоїть перед жінкою, пов'язана з оцінкою взятих життєвих зобов'язань як по відношенню до себе, так і по відношенню до близьких. До цього її спонукає безліч реально і сильнодіючих факторів – зміна власного фізіологічного стану, зміна складу сім'ї і своєї ролі в родині, досягнення високого професійного рівня. Кожен з цих факторів у своєму конкретному прояві може суперечити всім іншим; щоб вони не перешли в нерозв'язну, хворобливу, патогенну суперечність, жінці потрібно піднятися над буднями, якісно в іншому світлі побачити своє власне життя, заново набути впевненості в собі, в своїй потребності, у своїй цінності.

2.3 Планування й вибір життєвого шляху

Проблема життєвого шляху людини була сформульована в психології з метою повного й адекватного дослідження психологічних особливостей особистості. Проблема життєвого шляху була поставлена Ш. Бюлер, але досліджували пізніше - у ряді робіт вітчизняних і закордонних психологів. Особистість розглядається в цих дослідженнях подвійно: і як об'єкт, і як суб'єкт життя.

Як об'єкт життєвого процесу особистість піддається впливу умов, подій життя, перебуває під впливом соціальних стосунків, моральних законів і культурних традицій. Маючи якість суб'єкта життя, особистість організує й

структурує своє життя, регулює його хід, обирає й здійснює обраний напрямок. Обговорення проблеми життєвого шляху ведеться за допомогою цілого ряду розумінь: «життєвий шлях», «стратегія життя», «життєва мета», «життєва перспектива», «психологічна перспектива», «особистісна перспектива», «стиль життя», «життєвий план», «сценарій життя».

Структурним втіленням життєвого процесу і її позитивної частини, являє собою стратегія життя. Існує, принаймні, два підходи до пояснення процесу структурування життєвого шляху: за допомогою його планування і його сценарного втілення. Відповідно до першого підходу, представленому роботами вітчизняних авторів (С. Л. Рубінштейн, Б. Г. Ананьєв та ін.), особистість усвідомлено вибирає й регулює процес життя. Наприкінці, за висловом С.Л. Рубінштейна, людина сама визначає своє відношення до життя, гармонійно або дисгармонійно формує відносини до типових ситуацій життя.

Другий підхід (А. Адлер, Д. Роджерс, Э. Берн й ін.) побудований на впевненості в переважно несвідомому виборі життєвого сценарію. Життєвий план розглядається як прогнозування власного життя і її уявлення в уявленні, а сценарій життя - як життєвий план, що поступово розгортається і обмежує структуруючи життєвий простір особистості.

Тобто, життя людини постає, як процес життєтворчості але цей процес може плинути по - різному – з орієнтацією на буття (рис.2.1)

Отже, й моделі життя, які створює, та реалізує людина, можна умовно поділити на предметну та животворчу модель.

Предметна модель - складається при орієнтуванні людини на володіння мовами, а також із своєю професією як посадою. Людина перебуває під владою старого, всього що усталене. Людина перебуває під владою зовнішніх сил.

Животворча модель - складається при духовному народженні людини, - передбачає гармонійний розвиток якостей та потреб людини – фізичних, інтелектуальних, вольових, емоційних та інших.

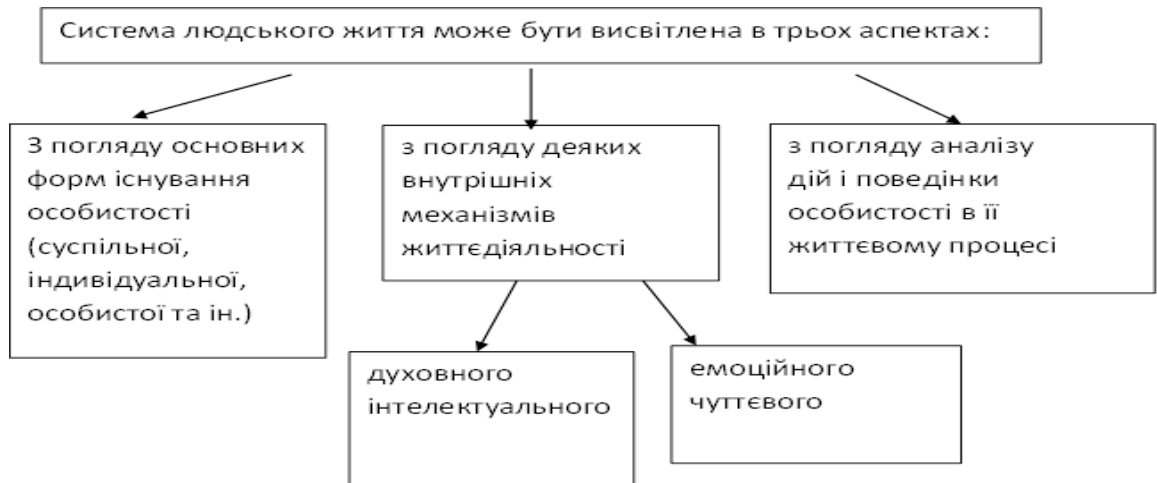


Рисунок 2.1 – Аспекти людського життя

2.4 Психологічні аспекти проектування професійної кар'єри

У вузькому змісті кар'єру зв'язують із трудовою діяльністю людини, з його професійним життям. Під кар'єрою розуміють цілеспрямований посадовий і професійний ріст, “поступальне просування по службовим сходам, зміна навичок, здатностей кваліфікаційних можливостей і розмірів винагороди, пов'язаних з діяльністю працівника” (див. рис. 2.2). Все це має відношення до організаційного аспекту кар'єри. Саме ж поняття кар'єру на сьогоднішній день має наступне трактування - це загальна послідовність етапів розвитку людини в основних сферах життя (сімейної, трудової, дозвілєвої).

Особистісний аспект припускає розгляд цього явища з позиції людини особистості, розкриває особливості бачення кар'єри її діячем. Із цим зв'язані вираження індивідом суб'єктивної оцінки (самооцінки) характеру протікання свого кар'єрного процесу, проміжних результатів розвитку його кар'єри, що народжуються із цього приводу особисті відчуття. “Кар'єру - це суб'єктивно усвідомлені власні судження працівника про своє трудове майбутнє, очікувані шляхи самовираження й задоволення працею”, це “індивідуально усвідомлені позиція й поводження, пов'язані із трудовим досвідом і діяльністю протягом робочого життя людини.”

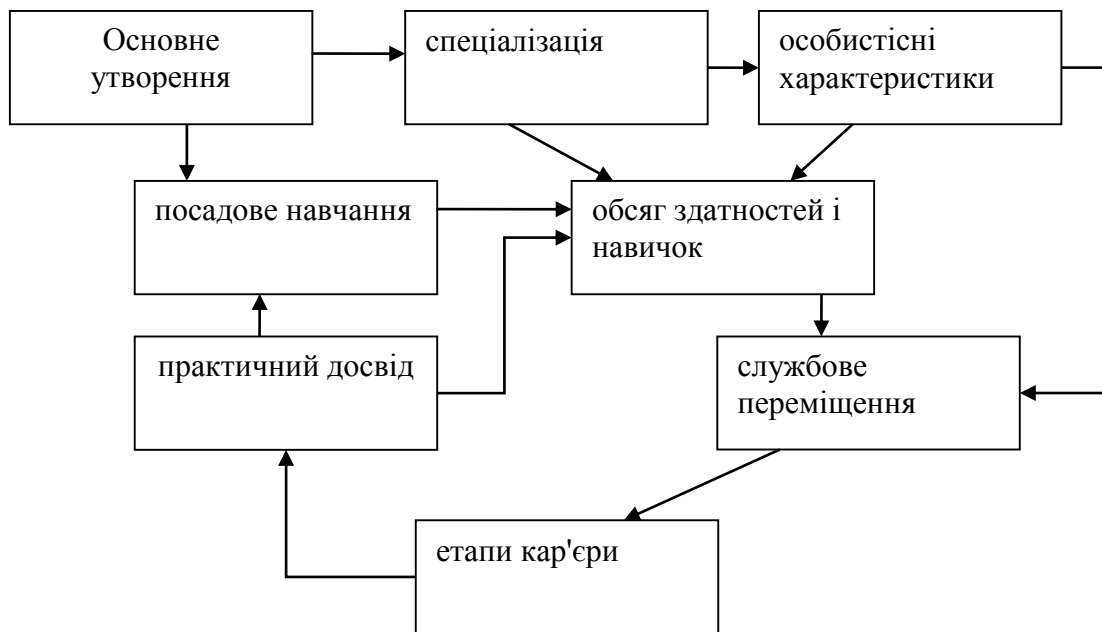


Рисунок 2.2 - Модель кар'єри

Нарешті можна виділити соціальний аспект, подання про кар'єр з погляду суспільства.

По-перше це вироблені в процесі розвитку суспільства кар'єрні маршрути, “уторовані” шляхи досягнення певних висот (успіхів) у тій або іншій сфері професійної діяльності, у тій або іншій області громадського життя.

В - других, це устояні подання про характер руху по цих шляхах, пов'язаному зі швидкістю, стрімкістю, траєкторією кар'єри, ступеня її, про використовувані методи. Ці вироблені загальні схеми руху до успіху, а також особливості їхньої реалізації в житті впливають на оцінку суспільством приватних кар'єр індивідів, виступаючи свого роду еталонами для порівняння.

Якщо говорити про кар'єр, що з погляду самої особистості й з погляду суспільства успішна, то це здобуває процес коли збалансовані співвідношення й взаємодія процесів внутрішнього розвитку людини і його зовнішнього руху в освоєнні соціального простору. І внутрішній розвиток включає професійний ріст людини, збільшення його знань і навичок, зміна його впливу (влади, авторитету) у середовищі, престижу в очах підлеглих або колег, підвищення рівня добробуту. Зовнішній рух фіксує досягнуті в розвитку результати й супроводжується освоєнням людиною певних шаблів, наприклад, рухом по посадових позиціях,

розрядам кваліфікаційних сходів, статусним рангам, рівням матеріальної винагороди.

Так складається, що більшу частину соціального життя людина проживає в організаціях, соціальним для нього є організаційний простір, що, як частина загального соціального простору, характеризується багатомірністю. При цьому, кожна мірність організаційного (кар'єрного) простору утворена окремим вектором можливого розвитку й просування працівника: посадовим, професійним, статусним або монетарним. А кожний із цих кар'єрних векторів, будучи тією чи іншою мірою формалізований, містить сукупність кар'єрних позицій, послідовність яких і становить кар'єру. Посадовий вектор утвориться посадовими шаблями, професійний - кваліфікаційними розрядами, статусний - статусними рангами, монетарний - рівнями винагороди.

Таким чином, кар'єра являє собою процес професійного, соціально-економічного розвитку людини, виражена в його просуванні по шаблях посад, кваліфікації, статусів, винагороди й фіксується у певній послідовності займаних на цих шаблях позицій. Інакше кажучи, кар'єру - це розвиток людини й освоєння їм соціального простору. Необхідність у керуванні кар'єрою обумовлена її важливою роллю в житті людини, діяльності організації, а також у розвитку суспільства в цілому.

Прагнення людини управляти своєю кар'єрою пояснюється тим величезним значенням, що має кар'єру для його життєдіяльності. У кар'єрі тим самим знаходить вираження дія універсального механізму дегресії, що “уможливлює вищий розвиток пластичних форм, фіксуючи, закріплюючи їхньої активності, охороняючи ніжні комбінації від грубого їхнього середовища не даючи всьому змісту нашого досвіду розпливтися в безмежності-невизначеності”. Включаючи “власні судження працівника про своє трудове майбутнє, очікувані шляхи самовираження й задоволення працею”, кар'єру вишиковує шлях людського розвитку, вносячи визначеність у трудове життя, орієнтуючи людини в часі й просторі, роблячи для нього виразним минуле, осмисленим сьогодення й очікуваним майбутнє.

Бажання людини оптимізувати кар'єрний розвиток за допомогою керування зв'язано ще й з особливостями нинішньої ситуації в розвитку українського суспільства. Сьогодні стан політики й соціальної сфери сприяє створенню умов для вільного самовизначення, самореалізації кожної людини, самостійного вибору їм шляхів свого руху в соціальній структурі, соціальному просторі суспільства. І хоча ця воля породжує конкуренцію, що ставить перед кожною людиною проблему його конкурентоспроможності, досягнення особистих успіхів на тлі випередження інших, воно є тим фактором, що сприяє тому, що індивідуум прагне до власного розвитку постійно, удосконалюючи в такий спосіб себе й суспільство в цілому.

Для подальшого більше детального розгляду кар'єри, для початку освітимо, що сформувалися на сьогоднішній день поняття про етапи кар'єри.

Розрізняють два види кар'єри: професійну й внутрішньо-організаційну.

Професійна кар'єра характеризується тим, що конкретний співробітник у процесі своєї професійної діяльності проходить різні стадії розвитку: навчання, надходження на роботу, професійний ріст, підтримка індивідуальних професійних здатностей, відхід на пенсію. Ці стадії конкретний працівник може пройти послідовно в різних організаціях.

Внутрішньо-організаційна кар'єра охоплює послідовну зміну стадій розвитку працівника в рамках однієї організації. Внутрішньо-організаційна кар'єра реалізується в трьох основних напрямках:

- вертикальне - саме із цим напрямком часто зв'язують саме поняття кар'єри, тому що в цьому випадку просування найбільше зримо. Під вертикальним напрямком кар'єри розуміється підйом на більше високий щабель структурної ієрархії;
- горизонтальне - мається на увазі або переміщення в іншу функціональну область діяльності, або виконання певної службової ролі на щаблі, що не має твердого формального закріплення в організаційній структурі; до горизонтальної кар'єри можна віднести так само розширення або ускладнення завдань на колишньому щаблі;

- доцентрове - даний напрямок найменш очевидно, хоча в багатьох випадках є досить привабливим для співробітників. Під доцентровою кар'єрою розуміється рух до ядра, керівництву організації.

Планування й контроль ділової кар'єри полягає в тім, що з моменту прийняття працівника в організацію й до пропонованого звільнення з роботи, необхідно організувати планомірне горизонтальне й вертикальне просування працівника по системі посад або робочих місць.

Забезпечення гарантій зайнятості є однієї з найбільш складних проблем керування роботою з персоналом в організаціях. Деякі керівники навіть не хочуть розглядати цю проблему, вважаючи, що в умовах ринку підприємець сам вирішує, коли й кого звільнити. Однак, якщо керівники організації очікують від працівників готовності підвищувати продуктивність, якість і ефективність, то вони повинні надати їм певні гарантії збереження роботи.

Байдужних до кар'єри людей немає. Але стратегічні задуми будь-якої людини не позначити конкретними довгостроковими цілями. Визначається тільки найближчі цілі. Суть кар'єрної стратегії в організації й розвитку способу діяльності, таким чином, щоб він забезпечував оптимальне просування суб'єкта в соціальній (професійній) життя в умовах невизначеності майбутніх змін середовища життєдіяльності.

Професор Романов А.Н. сформулював загальні принципи, на які доцільно орієнтуватися для досягнення кар'єрної стратегії.

- Принцип безперервності (не зупинятися на досягнутих цілях);
- Принцип свідомості (знаходження й сполучення сенсу життя особистої, служби, соціальних інтересів)
- Принцип домірності (швидкість просування підтримується домірністю із загальним рухом)
- Принцип маневреності (рухатися на високій швидкості й тільки прямо чревате катастрофами, потрібний стратегічний маневр, такий як зм'якшення сили зіткнення за рахунок компромісу, обхід перешкод без істотної зміни маршруту й т.д.)

- Принцип економічності (виграє той спосіб діяльності, що дає найбільший результат при малих витратах ресурсах),
- Принцип помітності - людини, якому треба цим принципам рано або пізно буде замічений.

Краще раніше, тому що нерідко талановиті люди невдалі в кар'єрі, у зв'язку з непомітністю.

Ці принципи кар'єрної стратегії при використанні їх на окремих ділянках просування одночасно є й принципами службової тактики. Кар'єрна тактика завжди стратегічно орієнтована. Без певної тактики неможлива реалізація стратегічного задуму.

Професійна кар'єра

Необхідно також відзначити, що в цей час зложилося два поняття професійної кар'єри це *кар'єру професійна (спеціалізована)* — вид кар'єри; характеризується тим, що конкретний співробітник у процесі своєї професійної діяльності проходить різні її стадії. Конкретний працівник у спеціалізованій професійній кар'єрі може пройти ці стадії послідовно як в одній, так і в різних організаціях, але в рамках професії й області діяльності, у якій він спеціалізується. Наприклад, начальники відділу збуту однієї організації став начальником відділу збуту іншої організації. Такий перехід зв'язаний або з ростом розмірів винагороди за працю, або зі зміною змісту праці, або перспективами просування по службі. Інший приклад: начальник відділу кадрів призначений на посаду заступника директори по керуванню персоналом організації, де він працює.

І другий *кар'єру професійна (неспеціалізована)* — вид кар'єри, широко розвитий у Японії. Японці твердо дотримуються думки, що керівник повинен бути фахівцем, здатним працювати на будь-якій ділянці компанії, а не по якійсь окремій функції. Цим японська культура відрізняється, наприклад, від американської. Піднімаючись по службовим сходам, людина повинен мати можливість глянути на компанію з різних сторін, не затримуючись на одній посаді більш, ніж на три роки. Уважається цілком нормально, якщо керівник

відділу збуту міняється місцями з керівником відділу постачання. Багато японських керівників на ранніх етапах своєї професійної кар'єри працювали в профспілках. У результаті такої політики японський керівник має значно менший обсяг спеціалізованих знань (які в кожному разі втрачуть свою цінність через 5 років) і одночасно володіє цілісним поданням про організацію, підкріпленим особистим досвідом. Щабля неспеціалізованої професійної кар'єри працівник може пройти як в одній, так і в різних організаціях.

Розглядаючи професійну кар'єру, як складову частину особистості ми візьмемо за одну з основ як основні особистісні типажі, так і вікові рамки, які більш-менш точно визначають становлення й відношення професіонала в його діяльності на певний період часу.

Кожна людина деякою мірою ставиться до одному з дев'яти типів особистості. І хоча один з типів завжди домінує, людина проте, пристосовуючись до умов середовища, використовує широкий спектр стратегій у рамках двох і більше типів. При цьому загальне правило говорить: коли ви перебуваєте в щиросердечному спокої, то сполучите в собі риси тих типажів, на яких указують вихідні від вас вектори; коли вас гнітить стрес, ви здобуваєте властивості тих людей, від яких вектори спрямовуються на вас.

Ми добре розуміємо стадії життя дітей і юнацтва, на відміну від розуміння стадій дорослого життя, що розділяється на різні фази. І менеджерів по персоналі необхідно взяти до уваги вимоги, проблеми, можливості, характерні для цих фаз (табл. 2.1). Ця таблиця й дані можуть бути взяті на озброєння як при плануванні вертикального або горизонтального просування по професійній діяльності.

Таблиця 2.1

Відносини між етапами життя й стадіями кар'єри

Стадії кар'єри	Доробітничий	Установлення твердження	Просування	Збереження	Відставка
Вік	0-15	15-25	25-35	35-65	65

Стадії життя	Дитинство	Юність	Рання дорослість	Дорослість	Зрілість
-----------------	-----------	--------	---------------------	------------	----------

Кожна стадія життя характеризується потребою працювати над певними завданнями розвитку, перш ніж людина зможе пересунути на наступну стадію. Щодо цього рух по шаблях життя аналогічно ієрархії потреб. На сам перед ми розглянемо стадію Ранньої дорослості – тому що саме ця стадія співпадає з кризою середини життя.

Рання дорослість. Роки між 25 і 35-літнім віком характеризуються розвитком потяга до інших. Протягом цього періоду люди починають утягуватися у відносини не тільки з іншими людьми, але й із групами, організаціями. Успіх проходження цього етапу залежить від того, наскільки успішно вони усвідомили себе в якості дорослих. Рання дорослість співвідноситься із установами кар'єри й перших етапів у просуванні. Конфлікти виникають між вимогами даного життєвого етапу й даного етапу кар'єри. Наприклад, вимоги, пропоновані кар'єрою, можуть включати поведінку, несумісну з розвитком добрих відносин з іншими людьми.

Успішна кар'єра часто є результатом досягнення певних шаблів кар'єри до певного віку. Відповідно до досліджень, люди, чиє просування по службі йшло не в ногу з їхніми життєвими стадіями, мають відносно низьку продуктивність у роботі.

Усвідомлення людиною власний життєвий і професійний шляхи, можливої його етапності й конфліктності є способом підтримки високого рівня трудової мотивації. Відомі англійські фахівці з керування М. Вудкок і Д. Френціс стадії трудового життя представляють:

А - НАВЧАННЯ

У - ВКЛЮЧЕННЯ

С - ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ

Д - ПРОФЕСІОНАЛІЗМ

Е - ПЕРЕОЦІНКА ЦІННОСТЕЙ

Ф - МАЙСТЕРНІСТЬ

G - ПЕНСІЙНИЙ ПЕРІОД

Як видно, на властиво ділове життя людини доводиться п'ять етапів:

- 1) період початкової кар'єри (входження в організацію, знаходження свого місця в ній) - 20-24 роки;
- 2) етап, що характеризується прагненням особистості заявити про себе, досягти успіху, завоювати визнання в організації - близько 30 років;
- 3) фаза досягнення високого професіоналізму, розширення сфери додатка своїх здатностей, зміцнення займаного в організації положення - приблизно 35-45 років;
- 4) фаза переоцінки своїх досягнень, значення проробленої роботи, можливих сумнівів у правильності життєвого вибору й т.п. - десь між 50-60 роками;
- 5) стадія майстерності, коли висококваліфікований менеджер зосереджує увагу на розвитку своїх співробітників, піклується про більше молодих працівників, прагне до благополуччя всієї організації, демонструючи мистецтво керування, - після 60 років і приблизно до виходу на пенсію.

Зрозуміло, дана схема відображає якийсь усереднений шлях працівника й виконує лише функцію корисного орієнтира в плануванні кар'єри й можливих кризових етапів. У цей час нерідко відбувається переосмислення людиною своєї життєвої концепції, вона звільняється від ілюзій, здійснюючи корекцію життєвих планів у бік більше реалістичної оцінки бажаних результатів і можливостей їхнього досягнення. До тільки що сказаного додається й ряд важливих проблем, що турбують людини, наприклад проблема убування фізичних сил, привабливості й ін.

Криза середини кар'єри, як криза середнього віку, був неодноразово зображений у романах, фільмах, п'єсах, психологічних дослідженнях. Незважаючи на те, що кожна індивідуальна історія відмінна від інших, унікальна, однак їхні сценарії мають багато загальних рис. Вони показують, що ця криза є реальністю й робить психологічне, а часто й фізіологічний вплив, що може стати небезпечним, якщо не спробувати правильним образом цей стан нейтралізувати.

"У середині службової кар'єри, - пишуть фінські автори Т. Санталайнен, Э. Воутилайнен, - людина усвідомлює, що смертна. Одночасно він бачить обмеженість і постійне звуження власних можливостей. У багатьох на перший план знову виступають протиріччя й почуття, властивої молодості. Відхід вирослих дітей з будинку, конфлікти або емоційні причини змінюють у середньому віці відношення до дітей і дружини або чоловікові. Із цих причин у середині службової кар'єри знижується мотивація до роботи й збільшується число проблем на роботі й будинку"".

У цей час просування звичайно йде досить повільно по двох причинах. По-перше, чим ближче до вершини організаційної піраміди, тим менше місць, і навіть якщо працівник може працювати на новому рівні, те немає вакансій. По-друге, вакансії можуть бути в наявності, але він втратив або можливість, або бажання її займати.

У закордонних дослідженнях виявлено чотири типових синдроми, які зненацька вражають керівників, що працюють у фірмі, як правило, 10-15 років на посадах середнього й нижчого керівного рівня:

- синдром "перегоряння працівника";
- синдром "професійного самогубства";
- синдром "придбаної безпорадності";
- синдром "кар'єрної кризи".

Всі чотири синдроми є результатом "відчуження" керівника від організації справ у фірмі. Причиною цього виявляється особисте самозаперечення керівника ("Не зміг..."; "Не зумів..."; "Не встиг..."; "Не повезло..."; "Не думав..."; "Не врахував..."), тобто заниження його самооцінок в умовах, що коли постійно навалюються проблеми "переламують" його. *Консультації*. Багато фірм тримають у штаті психологів, для того щоб допомогти працівникам справлятися із проблемами, пов'язаними з кар'єрою, здоров'ям, родиною. У процесі консультацій менеджери середнього віку забезпечуються професійною допомогою, якщо вони випробовують депресію й стрес.

Альтернативи. Ефективний дозвіл проблем кризи вимагає існування прийнятних альтернатив у діяльності. Організації не повинні упускати можливість зайвий раз проконсультувати своїх працівників на предмет особистих або сімейних проблем. Якщо після консультацій у психолога виявляється, що розвиток кризи обумовлений насамперед факторами, пов'язаними з кар'єрою, то організація може стати важливим джерелом альтернатив. У багатьох випадках необхідно просто почати службові пересування, навіть якщо існує сумнів у їхній доцільності. Можливі три типи таких пересувань, здатних вивести персонал із кризової ситуації: горизонтальне переміщення, зниження й переклад на колишні посади.

Горизонтальне переміщення полягає в пересуванні на тім же рівні з одного сектора організації в іншій. Такого роду переміщення зажадає від менеджера в стислий термін вивчити технічні вимоги, пропоновані на новому місці, на що піде певний час і зусилля, що відволікають від проблем. Хоча при цьому рівень продуктивності може знизитися, зате надалі менеджер одержує перспективу в обох областях діяльності.

Зниження (переміщення на більше низький рівень) асоціюється в нашій суспільстві з невдачею. Ефективно працююча людина просто не в змозі зрозуміти, як зниження може бути гідною альтернативою. Проте при наявності хоча б одного з перерахованих нижче умов таке переміщення не тільки гарна, але просто необхідна, внутрішньо прийнятна альтернатива:

- а) працівник цінує якість життя, обумовлена специфічним географічним місцем розташування якогось виробництва, і може бути згодний на більше низьку посаду, для того щоб переїхати на нове місце;
- б) працівник розглядає таке переміщення як спосіб установити й закріпити основу для майбутнього просування;
- в) працівник коштує перед вибором: звільнення або перехід на нижчестоящу посаду;
- г) працівник бажає знайти можливість до самовираження в областях, пов'язаних із не робітничою діяльністю: релігійної, цивільної, політичної, і по цих

міркуваннях може із задоволенням сприймати більше низький рівень відповідальності.

Переміщення на колишнє місце - відносно новий спосіб, пов'язаний зі зменшенням ризику, що є при горизонтальному переміщенні або зниженні. Він полягає в тім, що переміщуваний працівник може повернутися на колишнє місце, якщо виникли проблеми на новому. Фірма інформує кожного про те, що існує певний ризик (пов'язаний з новим місцем роботи), але можна вернутися й це зовсім не буде розглядатися як "провал". Це практика "підстрахування" висококваліфікованих фахівців.

Всі вищезгадані програми, здійснювані організаціями з метою допомогти працівникам упоратися із кризою "середини", не виключають відповідальності самих менеджерів за себе. Вони повинні заздалегідь уживати заходів, що дозволяють мінімізувати ризик.

2.5 Механізми психологічного захисту

Як основний механізму забезпечення психологічної захищеності виступає психологічний захист - спеціальна регулятивна система стабілізації особистості, спрямована на усунення або зведення до мінімуму почуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням конфлікту.

Згідно з таким підходом в якості основної її функції розглядається "огорожу" сфери свідомості від негативних, травмуючих особистість переживань.

У широкому сенсі термін "психологічна захист" вживається для позначення будь-якої поведінки, що усуває психологічний дискомфорт, в результаті якого можуть сформуватися такі риси особистості, як негативізм, з'явитися "помилкові", які заміщають діяльності, змінитися система міжособистісних відносин.

Психологічний захист, що розуміється у вузькому сенсі, веде до специфічного зміни змісту свідомості як результату функціонування ряду

захисних механізмів: придушення, заперечення, проекції, ідентифікації, регресії, ізоляції, раціоналізації, конверсії та ін.

Дія цих захисних механізмів не підвищує адекватність інформаційно-орієнтовної основи поведінки людини і системи його суб'єктивно-особистісних відносин, а часто навіть знижує їх адекватність.

1. Витіснення.

Це процес мимовільного усунення в несвідоме неприйнятних думок, мотивів або почуттів. З.Фрейд докладно описав захисний механізм мотивованого забування. Він відіграє істотну роль у формуванні симптомів. Коли дія цього механізму для зменшення тривожності виявляється недостатнім, підключаються інші захисні механізми, що дозволяють витісненому матеріалу усвідомлюватися в спотвореному вигляді. Найбільш широко відомі дві комбінації захисних механізмів:

а) витіснення + зсув. Ця комбінація сприяє виникненню фобічних реакцій. Наприклад, нав'язливий страх матері, що маленька донька захворіє важкою хворобою, являє собою захист проти ворожості до дитини, що поєднує механізми витіснення і зсуву;

б) витіснення + конверсія (соматична символізація). Ця комбінація утворює основу істеричних реакцій.

2. Придушення.

Суть механізму - виключення зі свідомості сенсу травмуючої події і пов'язаних з ним емоцій. Придушення розвивається для стримування емоції страху, прояви якої неприйнятні для позитивного самосприйняття, а також загрожують попаданням в пряму залежність від агресора. Відбувається як би приховування від себе факту цього негативного досвіду. Страх блокується за допомогою забування реального стимулу, що викликав страх, а також всіх об'єктів, фактів і обставин, асоціативно пов'язаних з ним.

3. Регресія.

Повернення в проблемній ситуації до ранніх або більш незрілим (дитячим) формам задоволення потреб і поведінки. Регресія може бути частковою, повною

або символічною. Більшість емоційних проблем мають регресивні риси. Регресія розвивається для стримування почуття невпевненості в собі і страху невдачі, пов'язаних із проявом ініціативи, і, відповідно, почуття провини за невдачу ("я - мале дитя, і ви зобов'язані мені допомогти"). Рішення проблем за допомогою запиту про допомогу. В клас "регресії" входить також механізм "рухова активність" - передбачає зменшення занепокоєння, викликаного забороненим спонуканням, шляхом дозволу його непрямого вираження і через мимовільні рухи без розвитку почуття провини. Регресивне поведінка, як правило, заохочується дорослими, що мають потребу в симбіотичних емоційних відносинах.

6. Проекція.

Це механізм віднесення до іншого особі або об'єкту думок, почуттів, мотивів і бажань, які на свідомому рівні індивід у себе відкидає. Механізм розвивається для стримування почуття неприйняття себе та оточуючих як результату емоційного відкидання з їхнього боку. Проекція покликана впоратися зі страхом самонеприйняття у відповідь на відкидає поведінку інших. Проекція передбачає приписування оточуючим різних негативних якостей як раціональну основу для їх несприйняття та самоприйняття на цьому фоні ("якщо погана людина мене відкидає, значить я хороший" або "думка поганого для мене не значимо").

Нечіткі форми проекції виявляються в повсякденному житті. Багато хто з нас абсолютно некритичні до своїх недоліків і з легкістю помічають їх тільки в інших. Ми схильні звинувачувати навколишніх у власних бідах. Проекція буває і шкідливою, тому що призводить до помилкової інтерпретації реальності. Цей механізм часто спрацьовує у незрілих і ранимих особистостей.

5. Інтроекція.

Це символічна інтерналізація (включення в себе) людини або об'єкта. Дія механізму протилежно проекції. Інтроекція виконує дуже важливу роль у ранньому розвитку особистості, оскільки на її основі засвоюються батьківські цінності та ідеали. Механізм актуалізується під час трауру, при втраті близької

людини. За допомогою інтроекції усуваються відмінності між об'єктами любові і власною особистістю. Часом замість озлобленості чи агресії по відношенню до інших людей принизливі спонукання перетворюються на самокритику, самообезцінування, тому що сталася інтроекція обвинуваченого. Таке часто зустрічається при депресії.

6. Раціоналізація.

Це захисний механізм, знаходження правдоподібних причин, що виправдовують думки, почуття, спонукання, поведінка, які насправді неприйнятні. Раціоналізація - найпоширеніший механізм психологічного захисту, тому що наша поведінка визначається безліччю факторів, і коли ми пояснюємо його найбільш прийнятними для себе мотивами, то раціоналізуємо. Несвідомий механізм раціоналізації не слід змішувати з навмисними брехнею, обманом або облудою. Раціоналізація допомагає зберігати самоповагу, уникнути відповідальності і провини. У будь-якій раціоналізації є хоча б мінімальна кількість правди, проте в ній більше самообману, тому вона й небезпечна.

7. Інтелектуалізація.

Цей захисний механізм передбачає перебільшене використання інтелектуальних ресурсів з метою усунення емоційних переживань і почуттів. Інтелектуалізація тісно пов'язана з раціоналізацією і підміняє переживання почуттів роздумами про них (наприклад, замість реальної любові - розмови про любов).

8. Компенсація.

Це несвідома спроба подолання реальних чи уявних недоліків. Цей механізм розвивається при формуванні основних структур психіки як найпізніший механізм захисту. Використовується, як правило, свідомо і призначений для стримування емоції печалі, горя з приводу втрати або страху втрати. Реалізується через наполегливу роботу над собою, самовдосконалення, через прагнення до досягнення значних результатів в обраних для цього видах діяльності.

Компенсаторне поведінка універсально, оскільки досягнення статусу є важливою потребою майже всіх людей. Компенсація може бути соціально

прийнятною (сліпий стає знаменитим музикантом) і неприйнятною (компенсація низького зростання - прагненням до влади і агресивністю; компенсація інвалідності - грубістю і конфліктністю). Ще виділяють пряму компенсацію (прагнення до успіху в явно програшній області) і непрямую компенсацію (прагнення утвердити себе в іншій сфері).

9. Реактивні освіти.

Цей захисний механізм підміняє неприйнятні для усвідомлення спонукання, бажання і почуття (особливо сексуальних і агресивні) шляхом розвитку і акцентування протилежної за змістом відносини або поведінки. Розвиток цього механізму захисту пов'язують із засвоєнням людиною "вищих соціальних (моральних) цінностей". Реактивний освіта розвивається для стримування емоції радості володіння певним цінним об'єктом (наприклад, власним тілом) і можливостями використання його (зокрема, для сексу і агресії). Цей механізм передбачає реалізацію в поведінці прямо протилежною установки (зокрема, підкреслена строгість моралі, аж до святенництва, навмисна скромність, підкреслена турбота і милосердя тощо).

Захист носить двоповерховий характер. Спочатку витісняється неприйнятне бажання, а потім посилюється його антитеза. Наприклад, перебільшена опіка може маскувати почуття відкидання, перебільшене і ввічлива поведінка може приховувати ворожість і т.п.

10. Заперечення реальності

Це механізм відкидання думок, почуттів, бажань, потреб або реальності, хворобливих у разі їх усвідомлення. Заперечення розвивається з метою стримування емоції оточуючих, якщо вони демонструють байдужість чи відкидання. Поведінка таке, немов проблеми не існує. Примітивний механізм заперечення більшою мірою характерний для дітей (якщо заховати голову під ковдрою, то реальність перестане існувати). Дорослі часто використовують заперечення у випадках кризових ситуацій (невиліковна хвороба, наближення смерті, втрата близької людини тощо).

Беззахисне сприйняття факту відкидання значущими іншими піддає серйозному випробуванню відчуття своєї цінності (спочатку для інших, потім і для себе, може призвести до самонеприйняття). Заперечення увазі інфантильну підміну оточуючими увагу з їхнього боку.

11. Заміщення.

Це механізм спрямування емоцій від одного об'єкта до більш прийнятною заміні. Наприклад, зсув агресивних почуттів від роботодавця на членів сім'ї або інші об'єкти. Зсув проявляється при фобічних реакціях, коли тривожність від прихованого в несвідомому конфлікту переноситься на зовнішній об'єкт.

У разі виникнення конфлікту з сильнішим, старшим або значущим суб'єктом вивільнення своїх емоцій агресії, гніву на нього стає небезпечним, оскільки це може призвести до відповідної агресії або відкидання. Для стримування згаданих емоцій гніву й агресивності розвивається спеціальний механізм захисту, який дозволяє вивільнити приховані емоції і направити їх на предмети, тварин або людей, які сприймаються як менш небезпечні, ніж ті, які дійсно викликали агресивні емоції. Людина знімає напругу, звертаючи агресію на більш безпечний об'єкт або на себе самого, відбувається зміщення відповідальності за типом "ось, хто у всьому винен".

Висновок до розділу II

1. Найголовніша життєва задача, що стоїть перед жінкою, пов'язана з оцінкою взятих життєвих зобов'язань як по відношенню до себе, так і по відношенню до близьких. До цього її спонукає безліч реально і сильнодіючих факторів – зміна власного фізіологічного стану, зміна складу сім'ї і своєї ролі в родині, досягнення високого професійного рівня. Кожен з цих факторів у своєму конкретному прояві може суперечити всім іншим; щоб вони не перешли в нерозв'язну, хворобливу, патогенну суперечність, жінці потрібно піднятися над буднями, якісно в іншому світлі побачити своє власне життя, заново набути впевненості в собі, в своїй потребності, у своїй цінності.

2. Модель розвитку, в основу якої покладено поняття часу настання подій, особливо добре застосовна до жінок середнього віку. Це означає, що час настання ключових подій у сімейному і професійному циклах визначають статус, спосіб життя і вибір жінок середнього віку - їх основні заняття, радості та негаразди, коло колег і друзів. Жінка, яка відкладає заміжжя і народження дитини до 40 років, часто робить це для того, щоб досягти успіху в кар'єрі. Після народження дитини вона може за роки його дитинства кілька разів кидати і знову починати працювати. Якщо вона прийме рішення поєднувати сім'ю з повноцінною професійною діяльністю, то зменшить для себе ймовірність випробувати бідність у старості. Специфічний характер рольових конфліктів і рольового напруження також визначається часом настання подій. Рольовий конфлікт має місце тоді, коли вимоги однієї ролі суперечать вимогам іншого. Спільними для жінок середнього віку є рольові конфлікти, пов'язані з тим, що їм важко знайти час і для сім'ї, і для роботи. На відміну від рольового конфлікту рольове напруження пов'язана з дуже великою кількістю вимог у рамках однієї ролі.

РОЗДІЛ ІІІ

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІН ЕМОЦІЙНОГО І СМИСЛОВОГО АСПЕКТІВ САМОСВІДОМОСТІ ЖІНОК ПІД ВПЛИВОМ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ

3.1 Організація та обґрунтування методів дослідження

Для реалізації окреслених задач, для досягнення мети дослідження, для підтвердження або спростування гіпотези нами було проведено емпіричне дослідження, яке дозволило виявити смислові і емоційні аспекти самосвідомості в період кризи середини життя у жінок. Досягнення поставленої мети припускає рішення наступних завдань: - проаналізувати відношення особи до себе, - виявити індивідуальні особливості суб'єктивного контролю; - виявити відношення до життєвих подій в період кризи середини життя.

Для цього ми вико росли слідуєчи методики:

1. Методика дослідження самовідношення (С. Р. Пантелєєв), пов'язана з діагностикою емоційно-оцінної підсистеми Я-концепції. МДС описує самовідношення, як узагальнене почуття суб'єкта на адресу власного "Я", як вираження сенсу "Я" і розділяє його на наступні чинники:

- Закритість. Твердження, що увійшли до даних чинників, містять деякі якості (в першу чергу, негативні, з точки зору буденної моралі), певною мірою властиві кожній людині, але рефлексії, що вимагають достатніх навичок, і володіння певною внутрішньою чесністю для їх визнання.
- Самовпевненість. Цей чинник задає відношення до себе як до упевненої, самостійної вольової і надійної людини, якій є за що себе поважати.
- Самокерованість. Цей чинник інтерпретується як що відбиває уявлення про те, що основним джерелом активності і результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особи суб'єкта, є він сам.
- Відображене самовідношення. Зміст цього чинника відбиває уявлення суб'єкта про те, що його особа, характер і діяльність здатні викликати у інших повагу, симпатію, схвалення, розуміння і тому подібне – або протилежні до них

почуття. Йдеться про відношення інших людей, що передбачається, відображеному, тобто, про самовідношення самого суб'єкта.

- Самоцінність. Чинник відбиває відчуття цінності власної особи і, одночасно, передбачувану цінність свого "Я" для інших.
- Самоприйняття. У основі чинника лежить почуття симпатії до себе, згоди зі своїми внутрішніми спонуканнями, прийняття себе таким, якою ти є, нехай навіть з деякими недоліками. Чинник пов'язаний зі схваленням своїх планів і бажань, поблажливим, дружнім відношенням до себе.
- Самопривязанність. У цьому чиннику міститься бажання або небажання змінюватися по відношенню до готівкового стану.
- Внутрішня конфліктність. Зміст чинника пов'язаний з наявністю внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгоди з собою. Цей аспект само відношення можна позначити як почуття конфліктності власного "Я".
- Самозвинувачення. У цей чинник входять пункти, пов'язані з самозвинуваченням, негативними емоціями на адресу "Я". (див. Додаток).

2. Тест смисложиттєвих орієнтацій (Д.О. Леонт'єв) включає, разом із загальним показником свідомості життя, також п'ять субшкал:

- Мета в житті. Бали за цією шкалою характеризують наявність або відсутність в житті іспитуємого цілей в майбутньому, які надають життю свідомість, спрямованість і тимчасову перспективу.
- Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя. Показник говорить про те, чи сприймає іспитуємий сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений сенсом.
- Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Бали за цією шкалою відбивають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частка.
- Локус контролю – «Я». («Я» – хазяїн життя). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особу, що має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявлень про її сенс. Низькі бали – невіра у свої сили контролювати події власного життя.

- Локус контролю – життя або керованість життя. При високих балах – переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і утілювати їх в життя. Низькі бали - фаталізм, переконаність в тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

У цьому опитувачі запропоновані пари протилежних тверджень. Завдання учасника дослідження – вибрати одне з двох тверджень, яке, на його думку, більше відповідає дійсності в даний момент; те ж – по стану в 27-33 років. (див. Додаток).

3. Опитувач рівня суб'єктивного контролю (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голинкіна, А.М. Еткінд). Визначає міру незалежності, самостійності і активності людини в досягненні своїх цілей, розвитку почуття особистої відповідальності за події, що відбуваються з ним. Люди розрізняються між собою по тому, де вони локалізують контроль над значимими для себе подіями. Можливі два полярні типи такої локалізації, або локус контролю:

- екстернальний, - інтернальний. У першому випадку людина вважає, що події, що відбуваються з ним, є результатом зовнішніх сил - випадку, інших людей і так далі. У другому випадку людина інтерпритує значимі події як результат своєї власної діяльності. Будь-якій людині властиво певна позиція на континуумі, що тягнеться від екстернального до інтернальному типу або локусу контролю. Показники опитувача включають узагальнений показник індивідуального УСК, інваріантний до приватних ситуацій діяльності, два показники середнього рівня спільності, диференційовані по емоційному знаку цих ситуацій, і ряд ситуаційно-специфічних показників.

У цьому опитувачі респонденту пропонується оцінити міру своєї згоди із запропонованим твердженням за шкалою від (- 3) до (+ 3) на сьогодні і по стану в 27-33 років (див. Додаток 3).

4. Самоактуалізаційний тест (Дж. Роттер). Методика призначена для обстеження дорослих (старше 15-17 років), психічно здорових людей (мається на увазі відсутність вираженої психопатології). Специфіка феномену

(самоактуалізації), що вивчається, і характер самого тесту, складність складових його суджень, що вимагають серйозного осмислення, дозволяють рекомендувати його для обстеження переважно осіб з вищою освітою. Поняття самоактуалізації синтетичне, воно включає усебічний і безперервний розвиток творчого і духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію усіх його можливостей, адекватне сприйняття оточення, світу і свого місця у ньому, багатство емоційної сфери і духовного життя, високий рівень психічного здоров'я і моральності.

У одній зі своїх робіт А. Маслоу визначає самоактуалізацію як "...прагнення до самовідтворення, точніше, тенденцію актуалізувати те, що міститься в якості потенцій. Цю тенденцію можна назвати прагненням людини стати все більш і більш тим, ким він здатний стати". Вивчення міри і характеру самоактуалізації вимагає розробки спеціальних психодіагностичних засобів, оскільки велика частина існуючого методичного інструментарію для дослідження особи була створена або для виміру різних патохарактерологічних проявів, акцентуації особи і форм психопатології, або для оцінки параметрів "звичайної" усередненої психічно здорової особи, її структури (ММРІ, тести Ф. Айзенка, Г. Шмишека, Г. Роршаха, Р. Кеттелла, ТАТ і др.)

5. Опитувальник Плутчика Келлермана Конте - Методика Індекс життєвого стилю (Life Index Стилль, LSI) був розроблений Р.Плутчіком у співавторстві з Г.Келлерманом і Х.Р.Контом в 1979 році. Тест використовується для діагностики різних механізмів психологічного захисту.

Механізми психологічного захисту розвиваються в дитинстві для стримування, регуляції певної емоції; всі захисту у своїй основі мають механізм придушення, який спочатку виник для того, щоб перемогти почуття страху. Передбачається, що існує вісім базисних захистів, які тісно пов'язані з вісьмома базисними емоціями психоеволюційної теорії. Існування захистів дозволяє опосередковано виміряти рівні внутрішньо особистісного конфлікту, тобто дезадаптовані люди повинні використовувати захисту більшою мірою, ніж адаптовані особистості.

Захисні механізми намагаються звести до мінімального негативні, що травмують особистість переживання. Ці переживання в основному пов'язані з внутрішніми або зовнішніми конфліктами, станами тривоги чи дискомфорту. Механізми захисту допомагають нам зберегти стабільність своєї самооцінки, уявлень про себе і про світу. Так само вони можуть виступати в ролі буферів, намагаючись не допустити дуже близько до нашої свідомості надто сильні розчарування і загрози, які приносить нам життя. У тих випадках, коли ми не можемо впоратися з тривогою або страхом, захисні механізми спотворюють реальну дійсність з метою збереження нашого психологічного здоров'я і нас самих як особистість.

Таким чином, завдання створення методики, що дозволяє реєструвати кількісні і якісні параметри рівня самоактуалізації у суб'єкта, було дуже актуальним.

В дослідженні приймали участь 80 жінок, віком від 27 до 33 років, усі жінки мають вищу освіту а 45 із них здобувають другу вищу освіту, 35 жінок мають сім'ю і дітей, 21 мають сім'ю але поки що не мають дітей. На сам перед треба зазначити що у дослідженні приймали участь люди яки вже мають вищу освіту, працюючі але не дуже задоволені тим що мають у своєму житті і зараз знаходяться у пошуку «свого місця».

3.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

3.2.1 Інтерпретація результатів по методиці дослідження самовідношення С.Р.

Пантелєєва

По методиці дослідження самовідношення, яка призначена для вивчення емоційно-ціннісного компонента самосвідомості. По окремих шкалах самозвіти випробовуваних показують: результати тестування зазначені у таблиці 3.1. додаток А і відображені на рисунку 3.1.

- За шкалою «Відкритість» яка відображає такі аспекти образу Я, як само відношення, поведінка які являються значущими для особистості (з точки зору

моральних норм) з важкістю допускаються до усвідомлення - 28,8 % респондентів показують «закритість» - небажання або нездатність усвідомлювати або видавати значущу інформацію про себе. – 35,2% респондентів вказують на невелику але готовність к рефлексії та поглянути у сторону осознанності та бажання отримати про себе інформацію.

- За шкалою «Самовпевненість» яка містить пункти що включають уявлення про себе як самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якій є за що себе поважати – 31,2% респондентів володіє самовпевненістю та внутрішньою легкістю. – 32,8% респондентів мають схожі характеристики лише у ледве меншій мірі.

- За шкалою «Самокерівництво» яка відображає уявлення про те що основним джерелом активності і результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особи суб'єкта, є він сам. – 32% респондентів переживають власне «Я» як внутрішній стрижень, інтегруючий і організуючий його особу, діяльність і спілкування; переживає почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонук і цілей; також це може відображати думку індивіда про здатність ефективно управляти і справлятися з емоціями і переживаннями з приводу самого себе – 25,6% респондентів мають схожі характеристики лише у ледве меншій мірі. – 6,4% респондентів показали нездатність шукати причини вчинків, результатів і власних особових особливостей в собі самому, що свідчить підвладності Я впливом обставин, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я».

- За шкалою «Дзеркальне Я» (відображене самовідношення) – включає пункти, пов'язані з очікуваним відношенням до себе з боку інших людей. – 30,4% респондентів відповідають уявленню про те, що їх особа, характер і діяльність здатні викликати в інших пошану, симпатію, схвалення і розуміння. – 25,6% респондентів також так вважають але схильні іноді сумніватися у цьому, - 4,8% респондентів очікують протилежних відчуттів по відношенню до себе від іншого.

- «Самоцінність» відображає емоційну оцінку себе, свого Я по внутрішніх інтимних критеріях любові, духовності, багатства внутрішнього світу – 45,6%

респондентів проявляють зацікавленість у власному Я, любов до себе, відчуття цінності власної особи і одночасно передбачувану цінність свого Я для інших, - 17,6% респондентів також проявляють зацікавленість у власному Я, але у ледве меншій мірі, - 0,8% респондентів говорять про переоцінку свого духовного Я, сумніви в цінності власної особи, відповідальності, що граничить з байдужістю до свого Я, втрата інтересу до свого внутрішнього світу.

- За шкалою «Самоприняття» 37,6% опитаних відповідає дружньому відношенню до себе, згоді з самим собою, схвалення своїх планів і бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, який є, нехай навіть з деякими недоліками, 24% опитаних відзначають відчуття симпатії до себе, згоди зі своїми внутрішніми спонуками; прийняття себе такий, яка ти є, нехай навіть з деякими недоліками; схвалення своїх планів і бажань, дружнє відношення до себе, 2,4% респондентів свідчать про відсутність перерахованих якостей – недостатнє самоприняття, що є важливим симптомом внутрішньої дезадаптації.

- За шкалою «Самопривязаність» 16,8% говорять про ригідність Я-концепції, прихильність, небажання мінятися на фоні загального позитивного відношення до себе. Дані переживання часто супроводяться прихильністю до неадекватного Я-образу. У останньому випадку тенденція до збереження такого образу – один із захисних механізмів самосвідомості, - 31,2% респондентів показують подібні тенденції на фоні позитивного само відношення але замислюються що можна було би щось змінити але не весь образ, - 16% респондентів свідчать про протилежні тенденції: бажанні щось в собі змінити, відповідати ідеальному уявленню про себе, незадоволенню собою.

- За шкалою «Внутрішня конфліктність» у 7,2% свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгоді з собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням відчуття провини. Постійне незадоволення і спори протікають на фоні неадекватний заниженої самооцінки, що приводить до сумнівів в своїй здатності щось зробити або змінити. Надмірні самокопання і рефлексія протікають на загальному негативному емоційному фоні по відношенню до себе. Причому конфліктна аутокомунікація не лише не

приносить полегшення, але, навпаки, лише посилює негативні емоції, - 34,4% респондентів говорить про підвищену рефлексію, глибоке проникнення в себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватному образі Я і відсутності витіснення, - 22,4% опитаних свідчать про заперечення проблем, закритість, самовдоволення.

- За шкалою «Самозасудження» у 9,6% респондентів говорять про самозвинувачення, готовності поставити собі в провину свої невдачі, власні недоліки. По психологічному вмісту шкала в цілому схожа з попередньою (Внутрішня конфліктність) шкалою. Проте якщо значення цієї шкали характеризується конфліктністю, пов'язаною з недоліком самоповаги (недооцінкою своїх можливостей, компетентності, знань і здібностей), то значення за шкалою (Самозасудження) є індикатором відсутності симпатії, що супроводиться негативними емоціями в свою адресу, не дивлячись на високу самооцінку власних якостей, - 38,4% опитаних мають схильність до самозвинувачень але з більшою до себе симпатією, і лише - 16% респондентів не мають таких проблем.

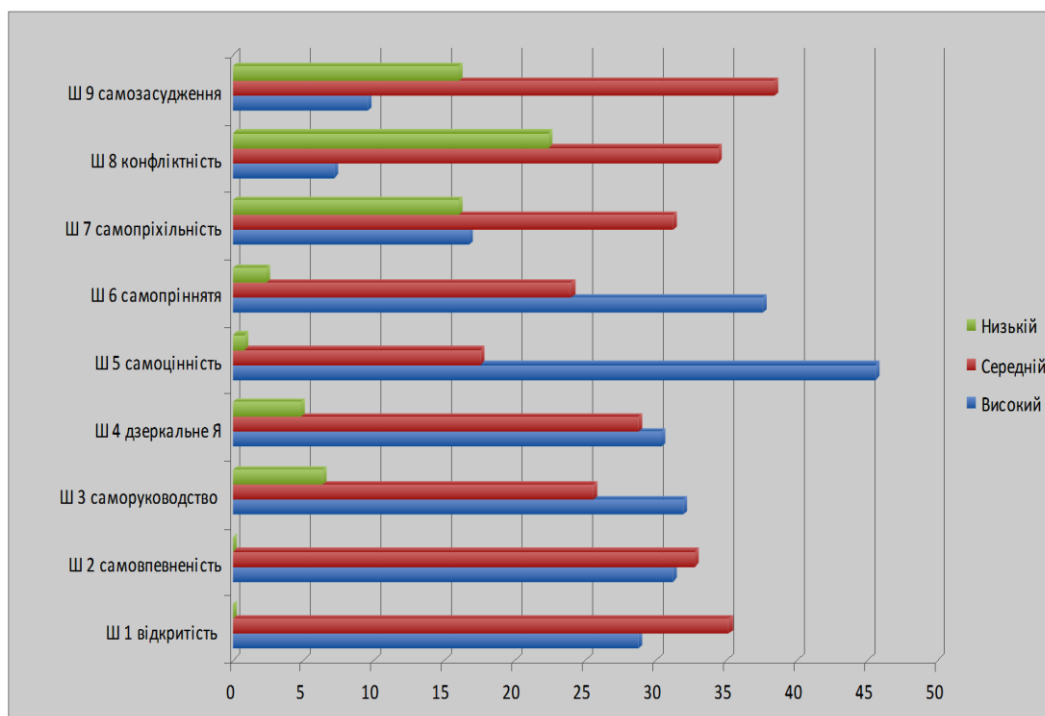


Рисунок 3.1 - Розподіл показників за методикою дослідження само- відношення

Таким чином аналіз показників за даною методикою дозволив виявити наявність високого рівня само відношення по шкалах – само прийняття, самоцінність, самокерівництво та «дзеркальне Я» і виявити низький рівень по шкалі самозасудження, конфліктності і т. ін. Це і є особливостями прояву само відношення в залежності від віку і статі.

3.2.2 Результати діагностики по методиці смисложиттєвих орієнтацій

Отримані результати по методиці СЖО дозволили визначити основні аспекти свідомості життя і локус контролю. По окремих шкалах самозвіту випробовуваних показують: результати тестування зазначені у табл. 3.2. та на рисунку 3.2.

- За шкалою «Мети в житті» - 51,2% респондентів показали високі бали, високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не лише цілеспрямовану людину, але і прожектера, плани якого не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. 12,8% опитаних відзначають наявність цілей в майбутньому, які додають життя свідомість, спрямованість, і тимчасову перспективу.

- За шкалою «Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя» Вміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити. - 52% респондентів показали, що сприймають випробовуваний сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений сенсом, - 12% менше задоволені емоційним станом життя але сприймають життя як цікавий процес.

- За шкалою «Результативність життя або задоволеність самореалізацією» - 54,4% респондентів вказують на те що цінують пройдений відрізок життя і більш задоволені самореалізацією ніж інші – 9,6% респондентів.

Два чинники даної методики, що залишилися, характеризують внутрішній локус контролю, з яким, на думку авторів методики, свідомість життя тісно зв'язана, причому один з них характеризує загальне світоглядне переконання в

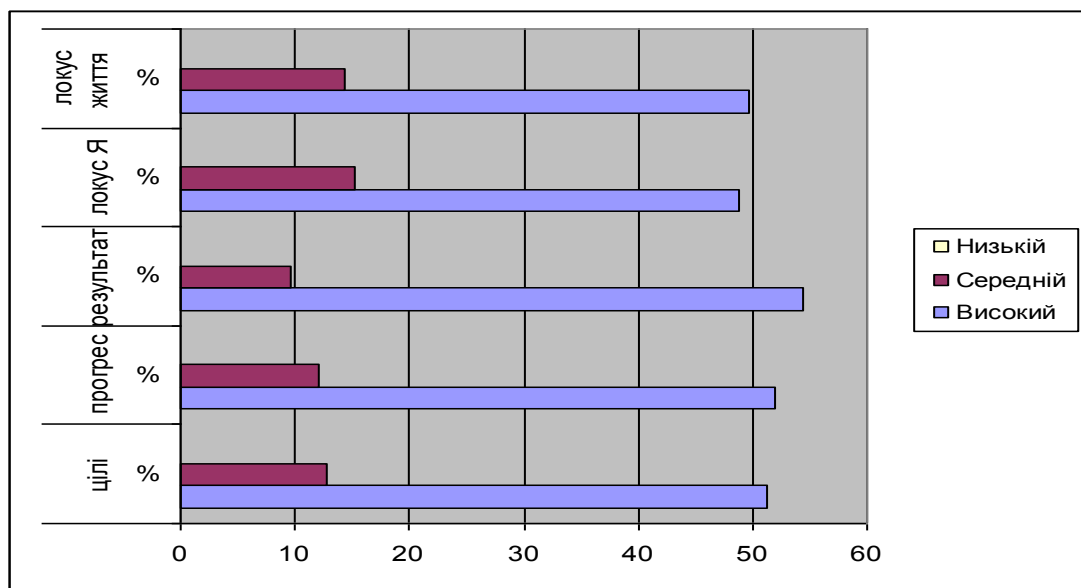


Рисунок 3.2 - Розподіл показників за методикою дослідження смисложиттєвих орієнтацій

Таким чином самі високі результати ми маємо по трьох шкалах даної методики: - результат; прогрес; цілі і близько до 50 балів по локусу життя і по локусу «Я».

3.2.3 Результати діагностики по методиці Бажіна Е.Ф. – рівень суб'єктивного контролю

Опитувальник рівня суб'єктивного контролю був використаний, як допоміжна методика для дослідження результатів, отриманих по шкалах 4 і 5 Тесту смисложиттєвих орієнтацій (зниження локуса контролю). Методика УСК (рівень суб'єктивного контролю) набула найбільшого поширення в нашій країні, авторами якої є Е. Ф. Бажін, Е. А. Голинкіна, Л. М. Еткінд. У основі даної методики лежить концепція локуса контролю Дж. Ротера. Проте в Ротера локус контролю вважається універсальним по відношенню до будь-яких типів ситуацій: локус контролю однаковий і у сфері досягнень, і у сфері невдач. Результати опитування приведені у таблиці 3.3 додаток Б та відображені на рисунку 3.3

- Шкала загальної інтернальності (Іо) за цією шкалою 23,2% респондентів відповідають високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значимими ситуаціями: інтернальний контроль, інтернальна особа. Такі люди вважають, що більшість важливих подій в їх житті є результат їх власних дій, що вони можуть ними управляти, і, таким чином, вони відчують свою власну відповідальність за ці події і за те, як складається їх життя в цілому. Узагальнення різних експериментальних даних дозволяє говорити про інтерналах як про упевненіших в собі, спокійніших і доброзичливіших, популярніших порівняно з екстерналами. Їх відрізняє позитивніша система стосунків до світу і велика усвідомленість сенсу і цілей життя. – 27,2% респондентів вважають, що менше важливих подій в їх житті є результат їх власних дій, що вони не завжди можуть ними управляти, і, таким чином, вони не завжди відчують свою власну відповідальність за ці події і за те, як складається їх життя в цілому, - 13,6% респондентів відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю: екстернальний контроль, екстернальна особа. Такі люди не бачать зв'язку між своїми діями і значимими для них подіями їх життя, не вважають себе здатним контролювати їх розвиток. Вони вважають, що більшість подій їх життя є результатом випадку або дії інших людей. Узагальнення різних експериментальних даних дозволяє говорити про екстерналах як про людей з підвищеною тривожністю, стурбованістю. Їх відрізняє конформність, менша терпимість до інших і підвищена агресивність, менша популярність порівняно з інтерналами.

- Шкала «Інтернальність в області досягнень» виявляє – 26,4% опитаних відповідають високому рівню суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями і ситуаціями. Такі люди вважають, що вони самі добилися всього того хорошого, що було і є в їх житті, і що вони здатні з успіхом переслідувати свої цілі в майбутньому, - 37,6% опитаних у меншій мірі вважають що вони самі досягли всього, що є обставини і люди які допомогли їм у досягненнях.

- Показова шкала «Інтернальність в області невдач»: у більшості – 32,8% респондентів говорять про розвинене відчуття суб'єктивного контролю по відношенню до негативних подій і ситуацій, що виявляється в схильності звинувачувати самого себе у всіляких неприємностях і стражданнях, - 23,2% респонденти вважають що не завжди їх невдачі це тільки їх заслуга, - 8% респондентів свідчать про те, що людина схильна приписувати відповідальність за подібні події іншим людям або вважати їх результатом невдачі.

- Шкала «Інтернальність в родинних стосунках» ілюструє що 34,4% респондентів вважають себе відповідальними за події, що відбуваються в його родинному житті, - 26,4% респондентів також відчують відповідальність за своє родині життя але і вважають що вони не єдині члени сім'ї і відповідальність інших теж важлива, 3,2% респондентів вважає не себе, а своїх партнерів причиною значимих ситуацій, що виникають в його сім'ї.

- Шкала «Інтернальність в області виробничих стосунків» - 2,4% респондентів свідчить про те, що людина вважає свої дії важливим чинником організації власної виробничої діяльності, що складаються відношенні в колективі, свого просування – 39,2% респондентів у меншій степені вважають що можуть впливати на виробничий процес і можуть щось змінити, - 22,4% респондентів в загалі схильні приписувати важливіше значення зовнішнім обставинам — керівництву, товаришам по роботі, везінню-невдачі.

- Шкала «Інтернальність в області міжособових стосунків»: у даної області 32,8% респондентів свідчать про те, що людина вважає саме себе відповідальним за побудову міжособових стосунків з оточуючими, - 28% респондентів вважають також але не забувають що оточуючі також несуть певну відповідальність за вплив на них, - 3,2% респондентів вказують на те, що людина схильна приписувати важливіше значення в цьому процесі обставинам, злучаю або людям, що оточують його.

- Шкала «Інтернальність відносно здоров'я і хвороби»: - 27,2% респондентів свідчать про те, що людина рахує себе багато в чому відповідальним за своє здоров'я: якщо він хворий, то звинувачує в цьому себе і

вважає, що одужання багато в чому залежить від його дій, у той час – 29,6% респондентів згодні з цим але в меншому ступені, - 7,2% респондентів вважають хвороба і здоров'я результатом випадку і сподівається на те, що одужання прийде в результаті дій інших людей, перш за все лікарів.

Загалом по методиці можна погодитися з думкою До. Муздибаєва: мабуть, моменти інтернальності і екстернальності присутні в кожній особі, і про локусе контролю конкретної особи можна говорити лише в плані превалювання одного локуса над іншим; і в цілому багаточисельні дослідження свідчать про більшу екстернальності жінок в порівнянні з чоловіками. Успішність саморегуляції суб'єктом своєї діяльності багато в чому залежить від його здатності адекватно сприймати і оцінювати складові цієї діяльності (рис.3.3). Будь-які крайнощі: і атрибуція відповідальності за результат всіх життєвих подій цілком інтернальним чинником (здібності, зусилля), і приписування відповідальності виняткове лише зовнішнім умовам (випадок, доля, збіг обставин) погіршують продуктивність і діють руйнівно на психіку людини.

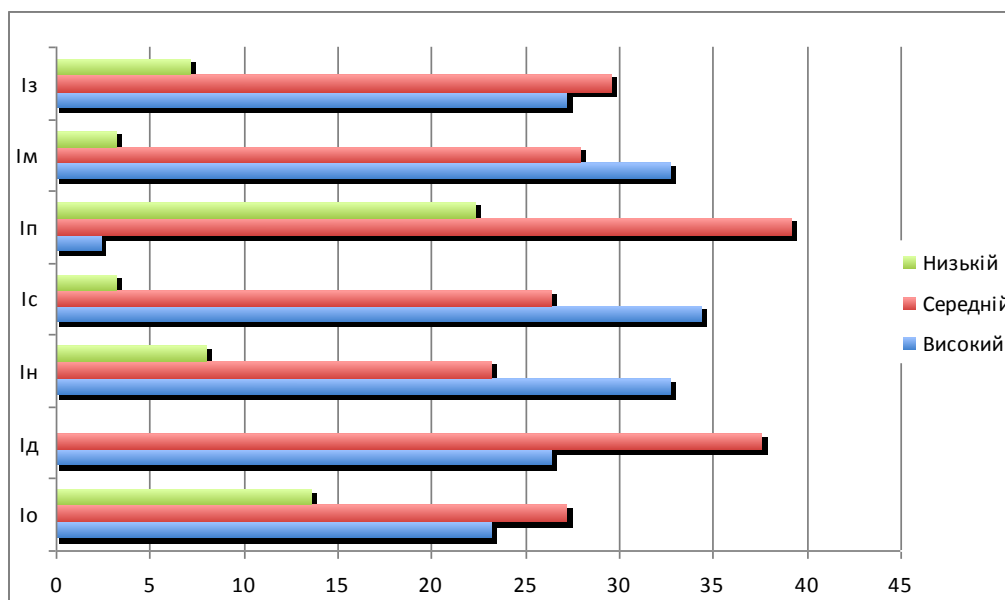


Рисунок. 3.3. - Розподіл показників за методикою дослідження орієнтацій рівня суб'єктивного контролю

Таким чином аналіз показників за даною методикою дозволив виявити наявність високого рівня суб'єктивного контролю по шкалах – інтернальність в

області досягнень і інтернальність в області виробничих стосунків. Це і є особливостями прояву само відношення в залежності від віку і статі.

3.2.4 Результати діагностики по методиці самоактуалізації

Тест Самоактуалізації. Поняття самоактуалізації синтетичне, воно включає всесторонній і безперервний розвиток творчого і духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію всіх його можливостей, адекватне сприйняття тих, що оточують, світу і свого місця в ній, багатство емоційної сфери і духовного життя, високий рівень психічного здоров'я і моральності. Результати тестування приведені у таблиці.3.3 і відображені у рисунку.3.4.

- **Шкала Компетентності у часі (Тс)** – 3,2% респондентів свідчить, по-перше, про здатність жити сьогоднішнім, тобто переживати справжній момент свого життя у всій його обличчя, а не просто як фатальний наслідок минулого або підготовку до майбутнього “справжнього життя”; по-друге, відчувати нерозривність минулого, сьогоднішнього і майбутнього, тобто бачити своє життя цілісною. Саме такий світовідчуження, психологічне сприйняття часу суб'єктом свідчить про високий рівень самоактуалізації особи, - 49,6% респондентів більш схильні заглядувати у майбутнє або у минуле хоча не виключають поняття життя у тут и тепер, - 11,2% опитаних мають орієнтацію людини лише на одне з відрізків тимчасової шкали (минуле, сьогоднішнього або майбутнє) і (або) дискретне сприйняття своєї життєвої дороги.

Теоретична підстава для включення цієї шкали в тест міститься в роботах Ф. Перла і Р. Мея. Ряд емпіричних досліджень також свідчить про безпосередній зв'язок орієнтації в часі з рівнем особового розвитку.

- **Шкала підтримки (П)** – вимірює міру незалежності цінностей і поведінки суб'єкта від дії ззовні (“внутрішньо-зовнішня підтримка”). Концептуальною основою даної шкали служили в першу чергу ідеї А. Рейсмана про “зсередины” і особі, що “ззовні” направлялася. – 2,4 % опитаних відносно незалежні в своїх вчинках, прагне керуватися в житті власними цілями, переконаннями, установками і принципами, що, проте, не означає ворожості до

тих, що оточують і конфронтації з груповими нормами. Він вільний у виборі, не схильний до зовнішнього впливу (“зсередини особа, що направляється”), - 60% опитаних не завжди у житті керуються власними цілями більш схильні до зовнішнього впливу, - 1,6% свідчить про високу міру залежності, конформність, несамоствійність суб'єкта (особа, що “ззовні направляється”), зовнішньому локусе контролю.

- **Шкала Ціннісних орієнтації (ЦО)** вимірює, в якій мірі людина розділяє цінності, властиві особі, що самоактуалізується (Тут і далі високий бал за шкалою характеризує високу міру самоактуалізації). – 8% респондентів отримали високий бал за цією шкалою, - 55,2% в меншому ступені розділяє цінності самоактуалізується лічності, - 0,8% респондентів набрали низьки бали.

- **Шкала Гнучкості поведінки (Г)** діагностує міру, гнучкості суб'єкта в реалізації своїх цінностей в поведінці, взаємодії з навколишніми людьми, здатність швидко і адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється. – 8% респондентів у повній мірі реалізують свої цінності у поведінці, - 54,4% опитаних не завжди реагують на зміни швидко і як наслідок посередньо проявляють гнучкість до обставин, - 1,6% опитаних мають низький показник гнучкості та взаємодії с навколишнім середовищем.

Шкали Ціннісної орієнтації і Гнучкості поведінки, доповнюючи один одного, утворюють блок цінностей. Перша шкала характеризує самі цінності, друга – особливості їх реалізації в поведінці.

- **Шкала Сензитивності до себе (Сен)** визначає, в якій мірі людина віддає собі звіт в своїх потребах і відчуттях, наскільки добре відчуває і рефлексує їх. – 9,6% опитаних дуже добре розуміють свої потреби, - 52,8% опитаних не завжди розуміють де їх потреби що дійсно їм потрібно, - 1,6% опитаних мають дуже низькі показники що свідчить про нерозуміння своїх власних потреб.

- **Шкала Спонтанності (СП)** вимірює здатність індивіда спонтанно і безпосередньо виражати свої відчуття. Високий бал за цією шкалою а це – 14,4% опитаних не означає відсутності здібності до продуманих, цілеспрямованих дій,

він лише свідчить про можливість і іншого, не розрахованого заздалегідь способу поведінки, про те, що суб'єкт не боїться поводитися природно і розкуто, демонструвати таким, що оточує свої емоції, - 49,6% опитаних схильні не проявляти своїх емоцій спонтанно і розкуто поводити себе.

Шкали гнучкості і спонтанності складають блок відчуттів. Перша визначає те, наскільки людина усвідомлює власні відчуття, друга – в якій мірі вони виявляються в поведінці.

- **Шкала Самоповаги (Су)** діагностує здатність суб'єкта цінувати свої достоїнства, позитивні властивості характеру, поважати себе за них. – 20,8% респондентів мають високий рівень самоповаги, - 40,8% опитаних мають не велику здатність цінувати свої достоїнства і поважають свої здібності, - 2,4% опитаних мають низький рівень самоповаги.

- **Шкала Самоприйняття (Со)** реєструє міру прийняття людиною себе таким, як є, незалежно від оцінки своїх достоїнств і недоліків, можливо, всупереч останнім, - 15,2% опитаних мають високі показники самоприйняття, - 55,2% опитаних у меншій мірі приймають себе, особисто свої недоліки, - 1,6% опитаних в загалі не мають почуття самоприйняття себе. Шкали Су і Со складають блок самовосприяття.

- **Шкала Уявлень про природу людини (Поп)** – 18,4% опитаних свідчить про схильність суб'єкта сприймати природу людини в цілому як позитивну (“люди в масі своїй швидше добрі”) і не рахувати дихотомії мужності – жіночності, раціональності – емоційності і так далі антагоністичними і непереборними, - 42,4% опитаних не зовсім і не завжди поділяють таке сприйняття, - 3,2% опитаних не мають такого уявлення.

- **Шкала Синергії (Син)** – 4,8% опитаних визначає здібність людини до цілісного сприйняття світу і людей, до розуміння зв'язаності протилежностей, таких як гра і робота, тілесне і духовне і ін., - 55,2% опитаних не завжди помічають зв'язок між протилежностями та сприймають цілісність миру, - 4% опитаних в загалі не бачать зв'язок між протилежними речами і ситуаціями.

Шкали Поп і Син дуже близькі за змістом, їх краще аналізувати спільно. Вони складають блок концепції людини.

- **Шкала Прийняття агресії (Па)** 8% опитаних свідчать про здатність індивіда приймати своє роздратування, гнів і агресивність як природний прояв людської природи. звичайно ж, не йдеться про виправдання своєї антисоціальної поведінки, - 52% опитаних не завжди можуть прийняти агресію як прояв людської природи так як це протилежне загальноприйнятих норм поведінки, - 4% опитаних в загалі не здатні прийняти агресію як прояв природи людини.

- **Шкала Контактності (Кон)** характеризує здібність людини до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно-насичених контактів з людьми або, використовуючи ту, що стала звичною у вітчизняній соціальній психології термінологію, до суб'єктного для суб'єкта спілкування, - 4,8% опитаних здатні швидко встановлювати тісний емоційно-насичений контакт з людьми, - 49,6% опитаних здатні до менш насиченого контакту, - 9,6% опитаних не здатні до таких відносин.

Шкали Прийняття агресії і Контактності складають блок міжособової чутливості.

- **Шкала Пізнавальних потреб (Поз)** визначає міра вираженості у суб'єкта прагнення до придбання знань про навколишній світ, - 17,6% опитаних відчувають таку потребу, - 43,2% опитаних мають уявлення що у них вже є такі знання і не відчувають великої потреби, - 5% опитаних в загалі не мають такої потреби.

- **Шкала Креативності (К)** характеризує вираженість творчої спрямованості особистості, - 14,4% опитаних мають високі показники за цією шкалою, - 45,6% творчо спрямовані, - 4% опитаних мають дуже низький бал за цією шкалою тобто не виражають свою творчість(таб.3.2,3.3 та рис.3.4)

Таблиця 3.2.

Розподіл показників за методикою дослідження самоактуалізації

	Компет- сть у часі		Підтр-ка		Ціннісні орієн-ції		Гнучкість поведінки		Сензі-ість до себе		Спонтанн ість		Самоповага	
	аб	%	аб	%	аб	%	аб	%	аб	%	аб	%	аб	%
Висо- кий	4	3,2	3	2,4	10	8	10	8	12	9,6	18	14,4	26	20,8
Сере- дній	62	49,6	75	60	69	55	68	54,4	66	52,8	62	49,6	51	40,8
Низь- кий	14	11,2	2	1,6	1	0,8	2	1,6	2	1,6	0	0	3	2,4

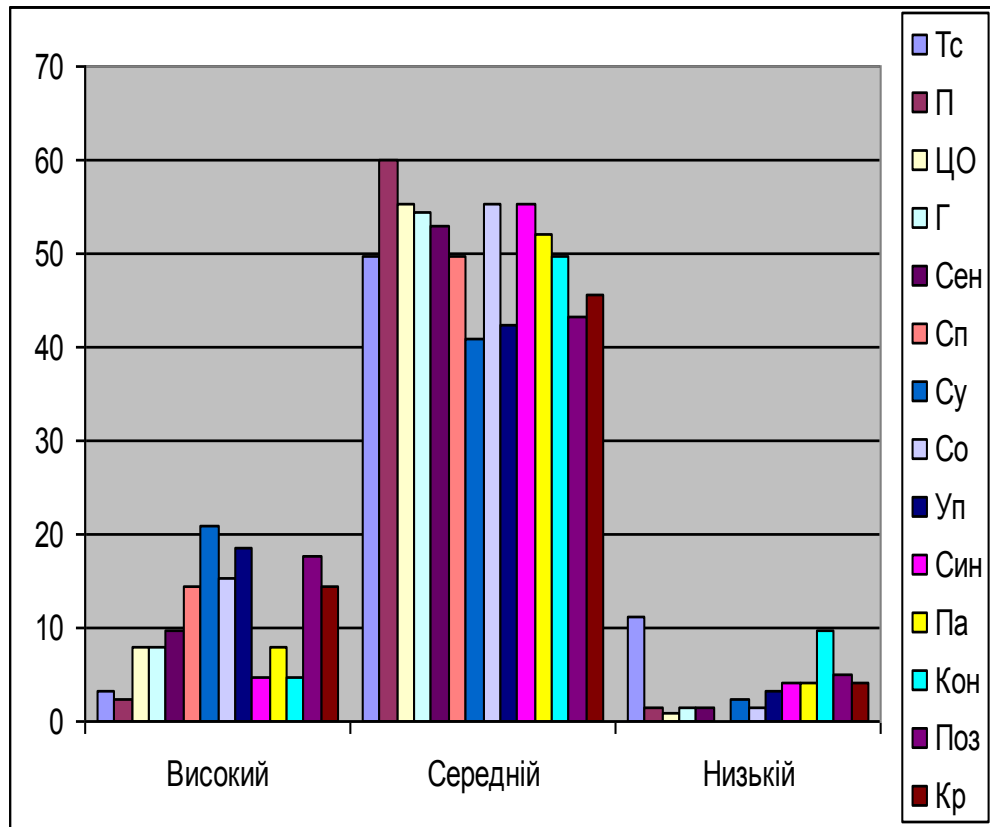


Рисунок.3.4. - Розподіл показників за методикою дослідження самоактуалізації

Таблиця 3.3

Розподіл показників за методикою дослідження самоактуалізації

	Само-тя		Уявлень про природу людини		Синергі я		Прийнятт я агресії		Контакт- ть		Пізна-них потреб		Креат-сті	
	аб	%	аб	%	аб	%	аб	%	аб	%	аб	%	аб	%
Високий	19	15,2	23	18,4	6	4,8	10	8	6	4,8	22	17,6	18	14,4
Середній	69	55,2	53	42,4	69	55	65	52	62	49,6	54	43,2	57	45,6
Низькій	2	1,6	4	3,2	5	4	5	4	12	9,6	4	5	5	4

Таким чином аналіз показників за даною методикою дозволив виявити наявність високого рівня самоактуалізації по шкалах – підтримки, ціннісні орієнтації, самоприйняття, синергія. Це і є особливостями прояву само відношення в залежності від віку і статі.

3.2.5 Результати діагностики за опитувальником Плутчика Келлермана Конте.

Методика Індекс життєвого стилю (Life Index Стиль, LSI). Тест для діагностики механізмів психологічного захисту

Результати тестування (виражені у% значеннях по кожному МПЗ у кожного випробуваного) були зведені в таблицю для полегшення подальшого аналізу. Показники по кожному МПЗ були розділені на 3 позиції: часто (проявляється найбільш часто, від 71% і вище), іноді (використовується рідше, від 31% до 70%), рідко (або зовсім не застосовуються до 30%).

Таблиця 3.4

Результати середніх значень індексу напруженості за методикою «Індекс життєвого стилю» (%)

МПЗ	відсоток за отриманими результатами	відсоток за мах % МПЗ
	%	%
Заперечення	79,3	32,1
Витіснення	44,3	40,5
Регресія	60,8	64,4
Компенсація	33,1	74,2
Проекція	41,1	44,8
Заміщення	68,7	44,3
Інтелектуалізація	36,2	67,5
Реактивне утворення	68,7	54,4

Провівши обстеження і проаналізувавши результати можна сказати, що характерною особливістю групи є яскрава виразність у більшості обстежуваних таких механізмів захисту як «заперечення» (79,3%), «реактивні утворення» (68,7%) і заміщення (68,7%) зображено на рисунку 3.5.

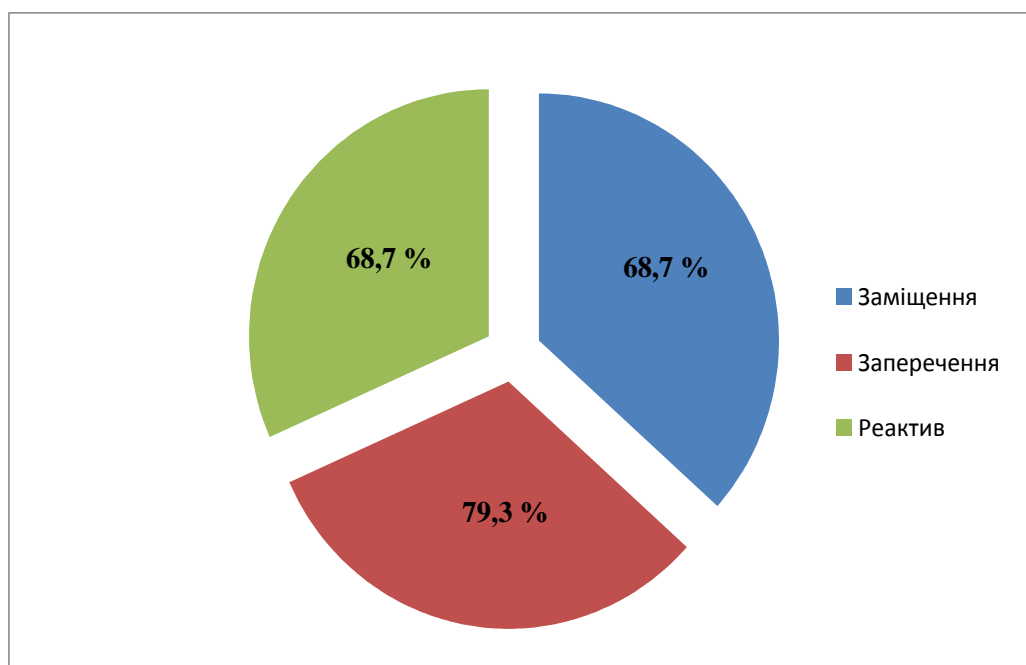


Рисунок 3.5 – Розподіл механізмів захисту у %, які найбільш виражені

У меншій мірі у них виявляються регресія (60,8%), витіснення (44,3%) і проекція (41,1%), в найменшій мірі зустрічається інтелектуалізація (36,2%) і компенсація (33,1%) зображено на рисунку 3.6.

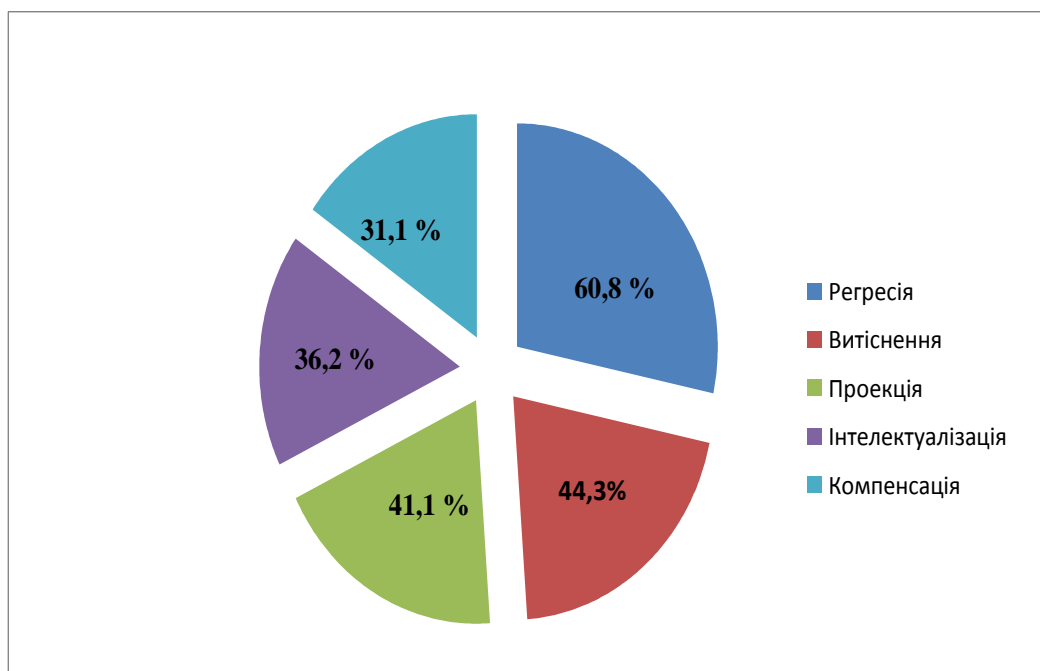


Рисунок 3.6 – Розподіл механізмів захисту у %, які найменш виражені

Таким чином, наші випробувані для зняття психологічної напруги використовують механізм заперечення, за допомогою якого у соціального оточення заперечуються небажані, внутрішньо неприйнятні риси, властивості або негативні почуття до суб'єкта переживання. Як показує досвід, заперечення як механізм психологічного захисту реалізується при конфліктах будь-якого роду і характеризується зовні виразним спотворенням сприйняття дійсності.

З'ясовано використання механізму заміщення, який проявляється в розрядці пригнічених емоцій (ворожості, гніву), які спрямовуються на об'єкти, що представляють меншу небезпеку або більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття.

Наприклад, відкритий прояв ненависті до людини може викликати небажаний конфлікт з ним, переноситься на іншого, більш доступного і безпечного. У цій ситуації людина може здійснювати несподівані, часом безглузді дії, які дозволяють внутрішнє напруження.

Гіперкомпенсації (реактивні освіти) також можна розглядати як одну з форм захисту від комплексу неповноцінності, які використовують асоціальна поведінка, агресивні дії, спрямовані проти особистості, для зняття напруги.

Аналіз результатів дослідження показав, що: переважаючими механізмами захисту є «компенсація» і «інтелектуалізація», які зустрічаються у 74,2% і 67,5% опитаних відповідно. Компенсація проявляється у спробах знайти відповідну заміну реального чи уявного нестачі, дефекту нестерпного почуття іншою якістю.

Інтелектуалізація проявляється в «розумовому» способі подолання конфліктної або фруструючої ситуації без переживань. Жінка присікає переживання, викликані неприємною або суб'єктивно неприйнятною ситуацією за допомогою логічних установок і маніпуляцій, навіть за наявності переконливих доказів на користь протилежного.

Дещо рідше у більшості зустрічається і «регресія» (64,4%) і «реактивні утворення» (54,4%).

У найменшій мірі в групі представлені такі механізми як «заміщення» (44,8%), «проекція» (44,3%), «витіснення» (40,5%) і «заперечення» (32,1%).

Таблиця 3.5

Механізми психологічного захисту жінок, які найбільш та найменш виражені у %

№	Механізм психологічного захисту	Що характерно	Кількість %
1	ЗАПЕРЕЧЕННЯ	Механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість або заперечує деякі фруструючі, що викликають тривогу обставини, або який-небудь внутрішній імпульс або сторона заперечує саму себе. Як правило, дія цього механізму виявляється в запереченні тих аспектів зовнішньої реальності, які, будучи очевидними для оточуючих, проте не приймаються, не визнаються самою особистістю.	79,3%
2	ВИТІСНЕННЯ	З. Фрейд вважав цей механізм (його аналогом служить придушення) головним способом захисту інфантильного «Я», нездатного чинити опір спокусі. Іншими словами, витіснення - механізм захисту, за допомогою якого неприйнятні для особистості імпульси: бажання,	44,3%

		думки, почуття, що викликають тривогу, - стають несвідомими. На думку більшості дослідників, цей механізм лежить в основі дії та інших захисних механізмів особистості. Витіснення (пригнічені) імпульси, не знаходячи дозволу в поведінці, тим не менш зберігають свої емоційні та психо-вегетативні компоненти.	
3	РЕГРЕСІЯ	У класичних уявленнях регресія розглядається як механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість у своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо. При цій формі захисної реакції особистість, піддається дії фруструючих факторів, замінює рішення суб'єктивно більш складних завдань на відносно більш прості і доступні в сформованих ситуаціях.	60,8%
4	КОМПЕНСАЦІЯ	Цей механізм психологічного захисту нерідко об'єднують з ідентифікацією. Він проявляється у спробах знайти відповідну заміну реального чи уявного нестачі, дефекту нестерпного почуття іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Часто це відбувається при необхідності уникнути конфлікту з цією особистістю і підвищення почуття самодостатності.	31,1%
5	ПРОЕКЦІЯ	В основі проєкції лежить процес, за допомогою якого неусвідомлювані і неприйнятні для особистості почуття і думки локалізуються зовні, приписується іншим людям і таким чином стають ніби вторинними. Негативний, соціально мало сприймальний відтінок випробовуваних почуттів і властивостей, наприклад, агресивність нерідко приписується оточуючим, щоб виправдати свою власну агресивність або недоброзичливість, яка проявляється як би в захисних цілях. Добре відомі приклади святенництва, коли людина постійно приписує іншим власні аморальні прагнення.	41,1%
6	ЗАМІЩЕННЯ	Поширена форма психологічного захисту, яка в літературі нерідко позначається поняттям «зсув». Дія цього захисного механізму	68,7%

		проявляється в розрядці пригнічених емоцій (як правило, ворожості, гніву), які спрямовуються на об'єкти, що представляють меншу небезпеку або більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття.	
7	ІНТЕЛЕКТУАЛІЗАЦІЯ	Цей захисний механізм часто позначають поняттям «раціоналізація». Автори методики об'єднали ці два поняття, хоча їх сутнісне значення дещо відрізняється. Так, дія інтелектуалізації проявляється в заснованому на фактах надмірно «розумовому» способі подолання конфліктної або фруструючої ситуації без переживань. Іншими словами, особистість присікає переживання, викликані неприємною або суб'єктивно неприйнятною ситуацією за допомогою логічних установок і маніпуляцій навіть за наявності переконливих доказів на користь протилежного.	36,2%
8	РЕАКТИВНЕ УТВОРЕННЯ	Цей вид психологічного захисту нерідко ототожнюють з гіперкомпенсацією. Особистість запобігає вираз неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Іншими словами, відбувається як би трансформація внутрішніх імпульсів в суб'єктивно розуміючу їх протилежність. Наприклад, жалість або дбайливість можуть розглядатися як реактивні утворення по відношенню до несвідомої черствості, жорстокості або емоційного байдужості.	68,7

Враховуючи той факт, що механізми психологічного захисту, прагнучи до швидкого зняття емоційної напруги, є ригідними і спотворюють реальність, можна додати, що жінки до того ж частіше використовують деструктивні види психологічного захисту, такі як заперечення і проекція, де з більшою мірою представлені конструктивні види психологічного захисту, наприклад, компенсація і меншою мірою - інтелектуалізація.

Таким чином, випробувані схильні знімати виникле напруження за допомогою менш конструктивних механізмів захисту, таких як заперечення і

заміщення, яким характерні конструктивні механізми, такі як компенсація і інтелектуалізація.

Таблиця 3.6

Результати діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні В.В. Бойко

№	Стратегія	Кількість випробуваних	%
1	Миролюбність	22	27,5%
2	Уникнення	41	51,2%
3	Агресія	16	20%

Домінуючі стратегії психологічного захисту в спілкуванні:

1. Миролюбність - характерно для 22 досліджуваних, що складає 27,5% від всієї групи;
2. Уникнення характерно для 41 досліджуваних, що складає 51,2% від усієї групи;
3. Агресія характерна для 16 досліджуваних, що складає 20% від всієї групи зображено на рисунку 3.7.

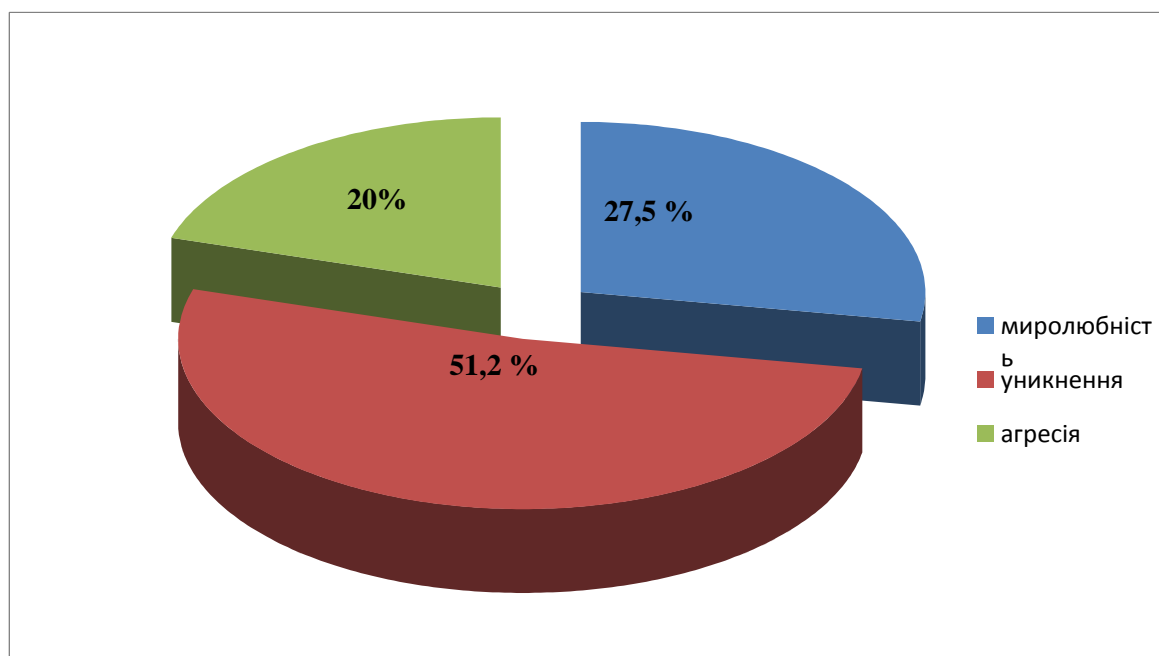


Рисунок 3.7 – Домінуючі стратегії психологічного захисту в спілкуванні

Роблячи висновок, ми можемо сказати, що для більшості піддослідних (41 = 51,2%) характерна стратегія уникнення в спілкуванні.

Таблиця 3.7

Механізми психологічного захисту жінок у %

№	Стратегія	Що характерно	%
1	МИРОЛЮБНІСТЬ	психологічна стратегія захисту суб'єктної реальності особистості, у якій провідну роль відіграють інтелект і характер. Інтелект погашає або нейтралізує енергію емоцій у тих випадках, коли виникає загроза для «Я» особистості. Миролюбність передбачає партнерство і співробітництво, уміння йти на компроміси, робити поступки й бути податливим, готовність жертвувати деякими своїми інтересами в ім'я головного - збереження гідності. У ряді випадків миролюбство означає пристосування, прагнення уступати напору партнера, не загострювати відносини й не вплутуватися в конфлікти, щоб не піддавати випробуванням своє Я.	27,5 %
2	УНИКНЕННЯ	психологічна стратегія захисту суб'єктної реальності, заснована на економії інтелектуальних і емоційних ресурсів. Індивід звично обходить або залишає без бою зони конфліктів. При цьому він відкрито не розтрачує енергію емоцій і мінімально напружує інтелект. Уникнення носить психогенний характер, якщо воно обумовлене природними особливостями індивіда. У нього можуть бути слабка вроджена енергія, ригідні емоції, млявий темперамент. Можливий інший варіант: людина володіє від народження потужним інтелектом, щоб іти від напружених контактів, не зв'язуватися з тими, хто докучає його.	51,2 %
3	АГРЕСІЯ	психологічна стратегія захисту суб'єктної реальності особистості, що діє на основі інстинкту. Інстинкт агресії - один з «великої четвірки» інстинктів, властивих всім тваринам - голод, секс, страх і агресія. Це пояснює той факт, що агресія не виходить з репертуару емоційного реагування. Досить окинути уявним поглядом типові ситуації спілкування, щоб переконатися, наскільки розхожий, легко відтворена і звична вона в жорстких або м'яких формах. Її потужна енергетика захищає «Я» особистості на вулиці в міській юрбі, у черзі, на	20 %

		виробництві, вдома, у взаєминах зі сторонніми й близькими людьми, з друзями та колегами.	
--	--	--	--

3.3 Корекційна робота та практичні рекомендації, щодо подолання кризи середини життя

Як було вже зазначено у попередньому висновку що відчуття кризи починається з внутрішнього відчуття дискомфорту, який і є "внутрішнім дзвінком" про те що звичний хід речей перестав його радувати і приносити задоволення. Інколи людині важко зрозуміти що саме викликає цей дискомфорт і інколи він знаходить причину в незадоволенні своєю роботою або сім'єю але не всі до кінця розуміють що істина причина знаходиться в нутрі його.

Знаходження дійсної причини а не той що здається являється початком і дуже істотним для подолання кризи успішним і позитивним шляхом.

Ми вважаємо, що по-перше треба пояснити людині що у кризі немає нічого поганого а навпаки це той час коли вона в змозі щось змінити у своєму житті і далі йти по ньому щасливою і задоволеною. По-друге потрібно все ж виявити що викликає це почуття незадоволення і знайти причину. По-третє знайти те до чого людина хоче прийти, що зроби її життя приємним і задовольнить. Звичайно це процес як причин і цілей так і ресурсів для досягнення бажаного результату.

Для такої роботи я пропоную методику яка зможе об'єднати всі сфери життя людини і знайти ресурси. Ця методика була розроблена одним із засновників НЛП, Р. Ділсом і має назву «Піраміда логічних рівнів» ця техніка дозволяє (залежно від намірів учасників):

- Визначити рівень залягання основної проблематики і рівень ресурсу;
- Привнести ресурс з вищестоящого рівня в проблемний, прослідити наслідки цієї зміни у всій структурі досвіду;
- Упорядкувати і інтегрувати свій досвід, досягти інсайта.

Нейролінгвістичне програмування (також нейро-лінгвістичне програмування, НЛП, від англ. Neuro-linguistic programming) — напрям в

психотерапії і практичній психології. Засновано на техніці моделювання (копіювання) вербальної і невербальної поведінки людей, що добилися успіху в якій-небудь області, і наборі зв'язків між формами мови, рухом очей і тіла і пам'яттю.

НЛП – це методика вдосконалення самосвідомості. Як ми мислимо? Що відбувається у середині нас? Які мотиви лежать за нашими вчинками? Що формує і черинь-утримує нашу особу? І як можна змінити в собі те, що доки працює не так, як хочеться? Питань багато, і найголовніше, що на них можна знайти відповіді. А НЛП помагає нам в цьому.

Модель логічних рівнів

Автор моделі, Роберт Ділтс, в своїй енциклопедії НЛП вводить логічні рівні як відношення між елементами суб'єктивного досвіду: "Термін логічні рівні, в тому вигляді, як він застосовується в НЛП, був адаптований Р. Ділтсом з робіт Грегорі Бейтсона в середині 80-х і відноситься до ієрархії рівнів процесів для особи або групи.

Функція кожного рівня полягає в організації, синтезі і прямому впливі один на одного. При цьому, залежно від положення кожного логічного рівня, взаємовплив відбувається з різною мірою інтенсивності. Так, наприклад, зміни на верхньому рівні неминуче викликатиме зміни на нижніх рівнях. Тоді як зміни на нижніх рівнях не обов'язково викликають зміни на верхніх. При цьому слід зазначити, що формування кожного логічного рівня в основному відбувається знизу вгору.

Логічні рівні: (в порядку від нижчого до вищого):

оточення - реакції, хто? що?

поведінка - дії, як?

здібності - напрям, що?

переконавання і цінності - дозвіл і мотивація, що цінно?

ідентичність - хто я?,

місія - бачення, сенси, духовний рівень.

Опис рівнів

При знайомстві з логічними рівнями насамперед приходить на думку відома людська властивість - розкладати все по поличках. Продовжуючи аналогію, можна сказати, що вивчення піраміди рівнів - хороший спосіб вивчити саму "шафу", зі всіма його поличками. У моделі Р. Ділтса увага приділяється і самій системі розташування поличок, і тому, що і де лежить. Подібне знання виявляється вельми корисним на практиці. Особливо, коли все розклав по поличках, а що саме і куди конкретно - вже забув.

Кожна "поличка" такої "шафи" призначена для зберігання абсолютно певного сорту інформації. Тобто кожен логічний рівень позначає унікальна безліч категорій суб'єктивного досвіду. Поглянемо, що ж ховається за назвами рівнів? Почнемо від низу до верху (див. рис.3.7.)

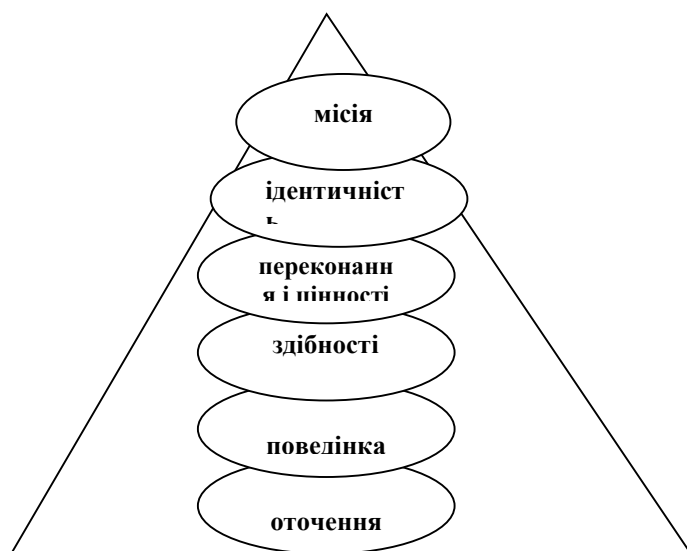


Рисунок. 3.7 - Піраміда логічних рівнів

Рівень оточення включає специфічні зовнішні умови, в яких мають місце ваша поведінка і взаємодії", - вводить визначення автор моделі. Слідуючи визначенню, доповнимо його інформацією з радянського енциклопедичного словника: "довкілля - місце існування і діяльності людства, що оточує людину природний і створений їм матеріальний світ".

Все, що може бути висловлене відносно цього рівня, відповідає на питання популярної телепрограми: "Що? Де? Коли?" і інші аналогічні животрепетні питання, наприклад: "З ким? У кого?". По суті свій рівень оточення описує деяку територію, місце існування людини.

Рівень оточення - набір категорій досвіду, що володіють властивістю статичності (тобто незмінних в часі). Час на цьому рівні - всього лише ще один вимір, що уточнює положення по відношенню до сьогодення. Тут немає руху. Рух знаходиться вищим на рівні дії. Лінгвістично рівень оточення виражається з переважанням іменників.

Рівень поведінки, дій. Енциклопедичний словник визначає поведінку як "властиве живим істотам взаємодія з довкіллям, що включає їх рухову активність і орієнтацію по відношенню до цього середовища". Таким чином, цей рівень, що відповідає на питання "Що робить?", присвячений інформації про зміни і рухи. Лінгвістично цей рівень виражається різними дієсловами.

Тут неявно присутня швидкість як показник руху. Я ходжу - одна швидкість. Я бігаю - інша швидкість. Я мчуся у всю прудкість - третя швидкість. На цьому рівні час - вже не додаткова координата, а міра змін. Виходить, що рівень дії відповідає завданням, схожим на тих, що ставить перед собою кінематика - розділ теоретичної механіки, де вивчається лише механічний рух тіл без аналізу тих, що визначають це рух умов і причин. Умови і причини рухів слід шукати на рівні здібностей.

Здібності по енциклопедичному словнику - це "індивідуальні особливості особи, що є суб'єктивними умовами успішного здійснення певного роду діяльності". "Багато що в нашій поведінці походить з "ментальної карти" і інших внутрішніх процесів, чий ресурси знаходяться усередині нашого розуму. Це рівень досвіду, який стоїть за вашим безпосереднім сприйняттям оточення", - визначає Р. Ділтс вміст даного рівня.

На цьому рівні НЛП групує різні алгоритми і стратегії, що стоять за поведінкою і відповідають на питання "Як?". Сюди ж відносяться різні стани, що є ресурсами при здійсненні стратегій. Здібності відображають вибір поведінки, свого роду - внутрішні сили нашої поведінки, джерела руху.

Переконавання. Цінності. Це те, про що людина говорить, коли відповідає на питання «чому він це зробив?». Це глибокий рівень, що структурує весь досвід людини, визначає пред'явлення його як особи. Вони формуються під впливом

різних чинників: сім'я, школа, культурні особливості. Формуються до десятирічного віку, рідко міняються радикально. Саме на цьому рівні розташовуються позитивні наміри навіть деструктивної поведінки. Зміна переконань приводить до значимих змін в структурі рівнів, що пролягають нижче.

Як повідомляє енциклопедичний словник, цінність - позитивна або негативна значущість об'єктів навколишнього світу для людини, соціальної групи, суспільства в цілому, визначувана не їх властивостями самими по собі, а їх залученістю в сферу людської життєдіяльності, інтересів і потреб, соціальних стосунків.

Саме значущість є ключем для розуміння рівня, що відповідає на питання "Чому це так поважно?" Цінності подібні до фундаменту або палі особового досвіду. Палі зв'язуються між собою переконаннями, що підтримують цінності. Вся конструкція в цілому утворює цоколь будівлі, яка називається особовою своєрідністю, або ідентичністю.

Рівень ідентичності зводить систему переконань і цінностей в самовідчуття...

Рівень ідентичності вказує, з якою особовою роллю або самовідчуттям пов'язана проблема або результат: "Хто передбачається залученим? Які переконання, цінності, здібності і поведінка асоціюються з різними ролями?"

Додаючи до цього визначення енциклопедичного словника: "особа - стійка система соціально значимих меж, що характеризують індивіда як члена суспільства або спільності", отримаємо вичерпний опис категорій досвіду, що знаходяться на даному рівні. Якщо логічний рівень переконань і цінностей - є якась алгебра людського досвіду, то, продовжуючи паралель з математикою, рівень ідентичності - якась топологія. Топологія - узагальнення геометрії, що займається класифікацією різних фігур і їх властивостей як цілісних об'єктів.

У звичайній геометрії квадрати, круги і трикутники - унікальні в сенсі топології фігури з унікальними властивостями. Аналогічно на рівні ідентичності

"Бізнесмен", "Сім'янин", "Професіонал" - окремі унікальні ролі зі своїми унікальними якостями.

А ще рівень ідентичності - це рівень імен. Головний критерій винесений в заголовок рівня - ідентичність. Як у романі У. Ле Гуїн "Чарівник земноморья" знання дійсних імен навколишніх предметів робить чарівника профпридатним, так і в НЛП - знання імен окремих частин особи дає консультантові можливість здійснювати максимально швидкі зміни.

Як у звичайному програмуванні ідентифікатори застосовуються для доступу до інформації, так і в НЛП на цьому логічному рівні розташовані ідентифікатори дуже великих цілісних комплексів нашого досвіду. Ради чого даються унікальні імена? Ради чого визначаються унікальні цілісності? Ради чого грається та або інша роль? Відповідь лежить на вищих логічних рівнях.

Рівень місії і трансмісії Роберт Ділтс об'єднує в єдиний рівень "Spiritual", який можна перевести і як "духовний": "Врешті-решт, є рівень, що включає те, що, як правило, стосується "духовного" досвіду. Це відноситься до вашого відчуття чогось, що виходить за ваше особисте бачення себе самого і включає ваше бачення великих систем тих, що оточують конкретні ролі, цінності, переконання, думки, дії або відчуття. Цей рівень відноситься до того, що може бути баченням або "духом" особи, групи або організації".

На практиці з "духовного" рівня виділяється особливий самостійний логічний рівень. Він носить назву "Місія". За визначенням енциклопедичного словника "місія (від латів. missio - посилка, доручення) - делегація, що посилається в ін. країну з певним дорученням". Визначення не точне, а, швидше, метафорично прояснює суть досвіду, зібраного на даному рівні. Головним критерієм відбору служить ключове слово "певне доручення".

Це рівень маршрутів, прокладених по "карті, яка не територія". Це стратегічний рівень, що відповідає на питання: "Навіщо? Ради чого? У чому сенс?".

Відповіді на стратегічні питання на рівні місії дозволяють відібрати досвід, необхідний для здійснення місії, - починаючи від необхідних ролей і кінчаючи

конкретним сенсорний оточенням, що перевіряється. Модель цього процесу втілена, наприклад, в комп'ютерних іграх RPG, де, знаючи завдання і маршрут, яким належить пройти, можна вибрати для себе відповідного героя: воїна, мага або навіть злодія, задати необхідні "скіли"- здібності і підібрати потрібне озброєння-оточення.

Якщо продовжувати "наукову" метафору, то рівень місії відкриває рівні філософського і метафізичного досвіду, що стосується систем, більших, ніж окрема особа або ідентичність.

Проте саме в цій піраміді закладений величезний потенціал для системного консультування колективів, починаючи від родинної терапії і закінчуючи крупними фірмами і державними інститутами. Вирішення конфліктів, відповіді на питання: "Хто кому чого і скільки повинен?" - можуть бути ефективно вирішені саме з позицій вищих системних логічних рівнів.

«Техніка «Інтеграція логічних рівнів»

1. Підготуйте фізичний простір для кожного з шести ЛУ (розташуйте на підлозі листи паперу).
2. Визначите значимі для вас контексти, які мають пряме відношення до досягнення вашої мети.
3. Зробіть крок на аркуш «оточення» і відповідайте на питання: «Які значимі для досягнення вашої мети люди і речі вже є у вашому оточенні?»
4. Зробіть крок на аркуш «поведінка» і відповідайте на питання: «Які важливі для вашої мети типи поведінки ви вже використовуєте в даному оточенні із значимими людьми і речами?».
5. Зробіть крок на аркуш «здатності» і відповідайте на питання: «Які здібності підтримують ці види поведінки в даному оточенні?».
6. Зробіть крок на аркуш «цінності/переконання» і відповідайте на питання: «Чому ви використовуєте саме ці здібності для виконання цих дій? Які переконання і цінності визначають ваші здібності, які підтримують дані види поведінки в даних контекстах?»

7. Зробіть крок на аркуш «особова своєрідність/ідентифікація» і відповідайте на питання: «Хто ви такий і чому зберігаєте ці цінності і переконання? Чим ви відрізняєтеся по суті від інших людей, володіючи такими здібностями, які приводять до даної поведінки в даному оточенні?» Можна використовувати метафору для вираження особової своєрідності.

8. Перш ніж зробити крок на аркуш «місія/духовність», представте себе як можна детальніше себе в майбутньому, що повністю реалізував свою мету. Опишіть (ВАК) свій образ, своє бачення світу, частиною якого є ви самі. Потім зробіть крок на цей аркуш і відчуйте себе таким, що володіє всіма ресурсами, які були потрібні для реалізації вашої мети. Відчуйте себе духовною істотою, частиною Всесвіту.

9. Збільште свій фізіологічний стан, відповідний вашому відчуттю місії. Підтримуючи цей стан, йдіть назад крок за кроком, до «особової своєрідності», «цінностей/переконань», «здібностей», «поведінки і оточення». У міру того, як ви привносите усвідомлення власної місії і свій образ в кожен з просторів, звернете увагу на додавання на кожному логічному рівні, яке поважно було б зробити для найскорішого досягнення своєї мети.

10. Просуваючись від рівня «місії» до «оточення» поважно зберігати супідрядність всіх логічних рівнів з вашою місією: яка «особова своєрідність» більш повно відповідатиме даній місії? Які «цінності/переконання» відповідатимуть такій «особовій своєрідності»? І так далі.

Висновок до розділу III

Аналізуючи результати проведеного дослідження сформувалась дуже цікава картина. Річ в тому що при достатньо великих показниках самовпевненості - 31,2% та самокерівнитство - 32% при тому що велика кількість опитаних очікують до себе з боку інших людей доброго ставлення вважають що їх особа, характер і діяльність здатні викликати в інших пошану, симпатію, схвалення і розуміння, в той же час проявляють небажання або нездатність

усвідомлювати або видавати значущу інформацію про себе - 22,4%. Проявляють зацікавленість у власному Я, любов до себе, відчуття цінності власної особи і одночасно передбачувану цінність свого Я для інших, говорять про ригідність «Я-концепції», прихильність, небажання мінятися на фоні загального позитивного відношення до себе - 31,2%. Дані переживання часто супроводжуються прихильністю до неадекватного Я-образу. У останньому випадку тенденція до збереження такого образу – один із захисних механізмів самосвідомості. Хоча у той же час проявляють підвищену рефлексію, глибоке проникнення в себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватному образу Я і відсутності витіснення.

При аналізі інтернальності (контролю) хороші результати проявлені у таких відносинах як інтернальність в області досягнень - 26,4% або невдач - 32,8%, інтернальність в області сім'ї - 34,4% та між особистих стосунках - 32,8% проте в області виробничих стосунків показники протилежні - 2,4% респондентів свідчить про те, що людина вважає свої дії важливим чинником організації власної виробничої діяльності.

Якщо казати про цілі респондентів показали високі бали - 51,2% , високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не лише цілеспрямовану людину, але і прожектора, плани якого не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію.

Якщо аналізувати компетентність у часі безпосередній зв'язок орієнтації в часі з рівнем особового розвитку, опитані більш схильні заглядувати у майбутнє або у минуле хоча не виключають поняття життя у тут и тепер.

Відчуття кризи починається з внутрішнього відчуття дискомфорту, який і є "внутрішнім дзвінком" про те що звичний хід речей перестав його радувати і приносити задоволення. Інколи людині важко зрозуміти що саме викликає цей дискомфорт і інколи він знаходить причину в незадоволенні своєю роботою або сім'єю але не всі до кінця розуміють що істина причина знаходиться в нутрі його.

Ось так цікава дуальна картина виходить. З одного боку на перший погляд люди які уже багато досягли у житті, люди які показують здатність контролювати

себе і своє життя але мають відчуття внутрішнього дискомфорту, не зовсім чіткі цілі і не бачать сенс у сьогоднішньому дні.

Знаходження дійсної причини а не той що здається являється початком і дуже істотним для подолання кризи успішним і позитивним шляхом.

ВИСНОВКИ

Практична значущість даної роботи пов'язана з питаннями розвитку в зрілому віці і важливого аспекту розвитку – підвищення потенціалу особи, зокрема психологічній стійкості, опірності, врівноваженості, соціальній адаптації. Криза це можливість для особистості, можливість або вибрати шлях прогресу і започаткування нових можливостей або вибрати шлях регресу. Це залежить на першу чергу від відношення до кризового стану і періоду, якими очами людина буде дивитися на зміни у своєму житті такий вихід вона і знайде. Вивчення зовнішніх і внутрішніх змін в житті дорослої людини дозволить розробляти відповідні психопрофілактичні заходи, необхідні для роботи з людьми даного віку, ті що допомагають людині зрозуміти, що саме закриває її від свідомості її слабкі сторони.

Криза приводить до необхідності нових стосунків між суб'єктом і соціальною дійсністю. Перехід до нової соціальної ситуації розвитку задається результатом вікового розвитку в стабільний період – новоутворенням – новою здатністю, яка приводить до перебудови структури особи, свідомості. Перебудова структури свідомості означає новий характер сприйняття зовнішньої дійсності і діяльності в ній, новий характер сприйняття внутрішнього життя людини і внутрішньої активності психічних процесів.

Криза середини життя можна сказати що це перше підведення підсумків характеризується переоцінкою власних цінностей і переосмислення життєвих цілей, стосунків з тими, що оточують, способу життя, результатом чого повинне стати вироблення нового образу Я і приведення особи у відповідність з умовами життя, що змінилися. Розв'язання кризи середини життя залежить від здатності людини визнати власні помилки відносно потреб, що склалися, і установок, привести до адекватного співвідношення свої можливості і бажання, встановити адекватний рівень домагань, знайти інші дороги досягнення поставлених цілей або переформулювати їх в рамках реалістичнішої точки зору.

Фізіологічний розвиток жінок має свої вікові особливості, до цих особливостей ми можемо віднести наявність місячних менструальних циклів, наявність дітородної функції, вагітність, народження й вигодування дитини, настання клімаксу - біологічні процеси, які не лише спричиняють зміни в організмі жінки, а й супроводжуються, досить часто, погіршенням здоров'я, впливають на її емоційно-вольовий, психічний стан. Таким чином дітородні функції жінок спричиняють вплив на розвиток особливої жіночої особистості.

Кожна людина намагається в міру своїх сил довести свою унікальність. Вивчення свого «Я» займають наше внутрішнє життя. Визначення своєї ідентичності, своєї ролі у суспільстві, сім'ї також впливає на емоціональний стан жінки і усвідомлення шляхів подолання кризи середини життя.

Усвідомлене або неусвідомлене незадоволення самореалізацією може викликати душевний дискомфорт, здолати яка людина може намагатися за допомогою участі в різних групах духовної практики, релігійних общинах – в кращому разі, або в сектах різної спрямованості – в гіршому. Особливо це стосується жінок, для яких, через специфіку соціально-економічної ситуації в країні, закрито багато доріг професійної самореалізації. Неувага до цих процесів може викликати негативні явища в державі і суспільстві.

Знаходження дійсної причини а не той що здається являється початком і дуже істотним для подолання кризи успішним і позитивним шляхом.

Вважаємо що духовний розвиток є вирішальним. Люда знаходиться на роздоріжжі чи життя зменшується разом з біологічними функціями, або піднімається в абсолютно нові сфери, де пробуджуються абсолютно інші творчі сили, що роблять можливою другу кульмінацію творчих сил людини. Вибір, який людина робить тепер, визначає подальший хід життя. Тепер вирішується, чи можливо реалізувати бажаний лейтмотив, або лейтмотив занурюється в темні глибини підсвідомого, де він увесь залишок життя є постійною загрозою почуттю самооцінки. Сумнів в цінності експансивної життєвої позиції, орієнтованої на "Я", стає проблемою існування. Це заявило про себе вже у тридцять років. Хто до цього моменту ще не займався нематеріальними

цінностями життя, повинен сприймати цю ситуацію як вкрай загрозову. Для відчуття "Я" і самооцінки відкриття, що життєві сили йдуть і що стає все важче робити і планувати усе самому, є жорстким ударом. До цього додається ще глибоке незадоволення власним положенням.

Розвиток і збереження мотивації і цілей, навичок підтримки високої працездатності, розвитку особи, соціальної адаптації, духовного збагачення – частина психологічної і соціальної компетентності особи. Ці процеси особової динаміки, як і вибір форми самореалізації, постановка головних життєвих цілей, вимагають великої внутрішньої роботи, тим більше під час подолання особової або вікової кризи.

Ця робота може йти легше, якщо у людини є ресурси і вміння звертатися до них; без цього кожна нова криза може представляти все велику небезпеку. Тому вивчення симптомів і наслідків пережитої кризи може представляти певну важливість для вибору форм психологічної допомоги дорослим людям, для вибору оптимальної стратегії подолання труднощів і того стилю життя, який понад усе відповідає індивідуальності людини і дозволяє регулювати рівень напруженості, зберігати свободу поведінки, жити здоровим і благополучним життям, досягти особової зрілості і гармонії.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Apsche J.A., Bass C.K., Backlund B. Mediation analysis of Mode Deactivation Therapy (MDT). *The Behavior Analyst Today*. 2012. Vol. 13 (2). P. 2– 10.
2. Bazzini D.G., Mcintosh W.D., Smith S.M., Cook S., Haris C. The aging woman in popular film: Underrepre-sented, unattractive, unfriendly, and unintelligent. *Sex Roles*. 1997. № 36 (7/8). P. 531–543.
3. Besharat M.A. Relationship between hardiness and interpersonal problems. *Journal of Psychological studies*. 2009. 5 (4). P. 25-32.
4. Bieri J. Cognitive complexity-simplicity and predictive behavior. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1955. 51 (2). P. 236–268.
5. Boyd J.N., Zimbardo P.G. Constructing Time After Death: The Transcendental-Future Time Perspective. *The survival of human consciousness: Essays on the possibility of life after death*. 1997. P. 107–126.
6. Boniwell I., Zimbardo P.G. Time to find the right balance. *The psychologist*. 2003. 16 (3). P.129–131. 355. Bromley D.B. *Human Ageing An Introduction to Gerontology*. Harmondsworth: Penguin Books, 1977. 441 p.
7. Bühler Ch. *Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem*. Leipzig: Hirzel, 1933. XVI. 328 s.
8. Burnside I.M., Ebersole P., Monea H.E. *The later decades of life: Research and reflection. Psychosocial caring throughout the life span*. New York: McGraw-Hill, 1979. 655 p.
9. Butler J. *Gender trouble: feminism and the subversion of identity*. New York: Routledge, 1990. 272 p.
10. Cosco T.D., Brehme D., at other. Ageing Perspectives. *Journal of European Psychology Students*. 2014. 5 (2). P. 29–33.
11. Crockett W.H. *Cognitive complexity and impression formation. Progress in experimental personality research*. New York: Academic Press, 1965. V. 2. P. 47–90.
12. Diggory J.C. *Self-Evaluation: Concepts and Studies*. New York: John Wiley & Sons, 1966. 624 p.

13. Dollard J., Doob L., Miller N., Mowrer O. & Sears R. Frustration and aggression. New Haven, CT: University. Press., 1939.
14. Dorner P. Self-reflection and problem-solving. Human and artificial Intelligence. Berlin, 1978. P. 101–107.
15. Duggal D., Sacks-Zimmerman A., Liberta A.T. The Impact of Hope and Resilience on Multiple Factors in Neurosurgical Patients. 2016.Cureus. 8 (10): e849.
16. Eilenberg T., Hoffmann D., Jensen J.S., Frosthalm L. Intervening variables in group-based acceptance & commitment therapy for severe health anxiety. 456 Behaviour Research and Therapy. 2017. 92. P. 24-31.
17. Erikson E.H. Identity: Youth and crisis. New York: W.W. Norton Company, 1968. 338 p.
18. Festinger L. The psychological effects of insufficient rewards. American Psychologist. 1961. 16. P. 1–11.
19. Gitlin T. From Universality to Difference: Notes of the Fragmentation of the Idea of the Left. Social Theory and the Politics of Identity. Oxford: Blackwell, 1994. 320 p.
20. Gordon Ch. Development of evaluated role identities. Annual Review of Sociology. 1976. V. 2. P. 405–433.
21. Haan N. Coping and Defending: Processes of Self-Environment Organization. Academic Press. 1977. 360 p.
22. Hayes S.C., Luoma J.B., Bond F.W., Masuda A., & Lillis J. Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy. 2006. 44. P. 1–25.
23. Hilton L., Maher A.R., Colaiaco B., Apaydin E., Sorbero M.E., Booth M., Shanman R.M., & Hempel S. Meditation for Posttraumatic Stress: Systematic Review and Meta-analysis. Psychological trauma: theory, research, practice and policy. 2017. 9 (4), P. 453–460.
24. Heim E. Coping und Adaptivität: Gibt es geeignetes oder ungeeignetes Coping. Psychother., Psychosom., med. Psychol. 1988. № 1. P. 8–17.
25. Hekman S. Beyond Identity: Feminism, Identity and Identity Politics. Feminist Theory. 2000. Vol. 1 (3). P. 289–308.

26. Kirkpatrick D. Great Ideas Revisited: Techniques for Evaluating Training Programs. Revisiting Kirkpatrick's Four-Level Model. *Training & Development*. 1996. Vol. 50 (1). P. 54-59.
27. Kobasa S.C. Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. 37 (1). P. 1-11.
377. Kobasa S.C., Maddi S.R., Kahn S. Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. 42 (1). P. 168–177. 457
28. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. 1999. 51 (2), P. 106-117.
29. Lazarus R.S. *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill, 1966. 300: a. XIII. 466 p.
30. Leibniz G.W. *Philosophische Schriften*. Frank-furt am Main, InselVerlag, 1990. 484 s.
31. Lubomudrov S. Congressional Perceptions of the Elderly: The Use of Stereotypes in the Legislative Process. *The Gerontologist*. 1987. V. 27. P. 77–81.
32. Lych O. The shaping of children's personal experiences in their families – its nature, factors and means of study. *Family-growth supporting resources*. Lublin: Natanaelum Association Institute for Psychoprevention and Psychotherapy, 2015. P. 28–38.
33. Lych O., Khokhlina O., Pomytkina L., Gorbenko S., Kazak A. Psychological determinacy of communication styles of aviation industry students. 2020. 012175 IOP Publishing. URL: doi:10.1088/1757-899X/918/1/012175.
34. Lych O., Khokhlina O., Pomytkina L., Yakovytska L., Khokhlin D. Psychological aspects of ensuring the efficiency of professional activity of a project engineers, 2020. 210, 22041. doi: <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202021022041>.
35. Maddi S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. 44 (3). P. 279–298.
36. Maddi S.R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. 54 (3). P. 173–185.

37. Madd S.R., Brow M., Khoshaba D.M., & Vaitkus M. Relationship of hardiness and religiousness to depression and anger. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2006. 58 (3). P. 148–161.
38. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Lu J.H., Persico M., Brow M. The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*. 2006. 74 (2). P.575-597. 458
39. Maddi S.R., Khoshaba D.M., Persico M., Harvey R., Lu J., Bleecker F. The Personality Construct of Hardiness: II. Relationships with Comprehensive Tests of Personality and Psychopathology. *Journal of Research in Personality*. 2002. 36 (1). P. 72-85.
40. Maddi S.R., & Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. 63 (2). P. 265–274.
41. Melucci A. *Challenging Codes: Collective Action in the Information Age*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1996. 441 p.
42. Moser B. Altersdiskriminierung: wenig erforscht und doch alltäglich. FHS St.Gallen. Hochschule für Angewandte Wissenschaften. 2008. URL: https://www.webcitation.org/6J5WMdeXZ?url=http://www.redcross.ch/data/dossier/32/redcross_dossier_32_11_de.pdf.
43. Mouffe C. *Democratic Politics and the Question of Identity. The Identity in Question*. New York: Routledge, 1995. 279 p.
44. Nazaruk O. Theoretical analysis of the influence of social environment on family values. *Journal of Psychoprevention studies: Natanaelum Association Institute for Psychoprevention and Psychotherapy*. 2015. № 4. P. 5–7.
45. Peterson C., Seligman M.E.P. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: American Psychological Association & Oxford University Press, 2004. 800 p.
46. Rietmann S., Deing P. eds. *Psychologie der Selbststeuerung*. Springer Fachmedien. Wiesbaden GmbH, 2019. 382 p.

47. Robertson I.T. Human information-processing strategies and style. *Behavioral and Intellectual Technologies*. 1985. 4. P. 19–29.
48. Rogers C.R. eds. *Psychotherapy and personality change : coordinated research studies in the clientcentered approach*. Chicago: University of Chicago Press, 1954. 447 p.
49. Rowe J.W., Kahn R.L. Human aging: usual and successful. *Science*. 1987. Vol. 237. P. 143–149.
50. Rowe J.W., Kahn R.L. Successful ageing. *The Gerontologist*. 1997. 459 № 37 (4). P. 433–441.
51. Rydén A., Karlsson J., Sullivan M., Torgerson J.S., & Taft C. Coping and distress: what happens after intervention? A 2-year follow-up from the Swedish Obese Subjects (SOS) study. *Psychosomatic Medicine*. 2003, 65 (3), P. 435-442.
52. Ryff C.D., & Keyes C.L. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. 69 (4). P. 719–727.
53. Šolcová I., & Tománek P. Daily stress coping strategies: An effect of hardiness. *Studia Psychologica*. 1994. 36 (5). 390–392.
54. Seligman M.E.P. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press, 2002. P. 3–9.
55. Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology – An Introduction. *American psychologist*. 2000. 55 (1). P. 5-14.
56. Somers M.R., Gibson G.D. Reclaiming the Epistemological “Other”: Narrative and the Social Constitution of Identity. *Social Theory and the Politics of Identity*. Oxford: Blackwell, 1994. P. 53–54.
57. Tierney M.J., & Lavelle M. An investigation into modification of personality hardiness in staff nurses. *Journal of Nursing Staff Development*. 1997. 13 (4). P. 212-217.
58. Zimbardo P.G., & Boyd J.N. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999. 77 (6). P. 1271–1288.

59. Zimbardo P.G., Keough K.A., & Boyd J.N. Present time perspective as a predictor of risky driving. Personal