

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.  
Астафьева»

(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий

Кафедра специальной психологии

**Тесля Татьяна Алексеевна**

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ  
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН В  
ПЕРИОД КРИЗИСА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 37.04.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Психологическое консультирование и психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

канд. пед. наук, доцент Черенева Е.А.

05.12.2023

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

канд. психол. наук, доцент Верхотурова Н.Ю.

05.12.23

(дата, подпись)

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент Верхотурова Н.Ю.

05.12.23

(дата, подпись)

Обучающийся Тесля Т.А.

05.12.23

(дата, подпись)

Красноярск, 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение.....	4
ГЛАВА I. Анализ литературы по проблеме исследования эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.....	11
1.1. Эмоционально-личностное благополучие: понятие, структурно-компонентный состав, подходы к изучению.....	11
1.2. Психологические характеристики женщин, переживающих кризис среднего возраста.....	18
1.3. Современное состояние изучения проблемы эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.....	30
Выводы по первой главе.....	40
ГЛАВА II. Экспериментальное изучение эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.....	42
2.1. Модель, методы и организация исследования эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.....	42
2.2. Особенности эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.....	53
Выводы по второй главе.....	68
ГЛАВА III. Психологическая программа развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.....	71
3.1. Научно-методологические подходы к развитию эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.....	71
3.2. Основные направления, этапы и методы развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.....	79
3.3. Анализ эффективности реализации психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.....	93
Выводы по третьей главе.....	107
Заключение.....	110

Библиография .....	116
Приложение.....	129

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В современном мире проблема эмоционально-личностного благополучия человека актуальна как никогда раньше. Состояние напряжения, тревоги, неопределенности в текущей мировой ситуации испытывают практически все жители планеты. Социальная, экономическая и политическая нестабильность ставят под угрозу психическое и эмоциональное здоровье каждого.

Интерес психологов к факторам, влияющим на уровень благополучия личности, реализовался во множестве научно-практических работ, посвященных поиску психологических детерминант объекта исследования. Однако до сих пор не определен единый конструкт, общепризнанная модель психологического благополучия человека. Различия в подходах касаются не только названия понятия, но и структуры, закономерностей изменения и методов изучения.

Исследователи отмечают, что при изучении психологических характеристик тех или иных состояний следует учитывать возрастные параметры выборки, ведь каждому этапу развития свойственна своя специфика переживаемых состояний, глубина и интенсивность эмоциональных проявлений, уровень развития осознанности, способность к рефлексии. Изучение проблемы эмоционально-личностного благополучия в периоды возрастных кризисов приобретает особое значение и актуальность, поскольку характер эмоциональных состояний влияет на прохождение возрастного кризиса.

Актуальность исследования подчеркивается недостаточностью внимания научного сообщества к гендерному аспекту эмоционально-личностного благополучия. Крайне мало исследований, связанных со спецификой женских состояний, в особенности состояний, вызванных переживанием возрастного кризиса. Интерес к проблеме эмоционально-личностного благополучия женщин при переживании кризиса среднего

возраста вызван силой и остротой переживания, трудностями выдерживания негативных психических состояний, способствующих развитию социальных проблем, психического и соматического нездоровья женщин, снижению их профессионального долголетия. Психические состояния, сопровождающие переживание кризиса среднего возраста, ухудшают качество жизни женщин и обуславливают возможность результативного переживания кризиса середины жизни.

Ввиду малой исследованности проблемы благополучия женщин в период кризиса середины жизни, выявлен недостаток практических рекомендаций для психологов, работающих с данным контингентом клиентов, а также отсутствие психологических программ, нацеленных на развитие эмоциональных состояний женщин, вызванных переживанием кризиса.

Актуальность настоящего исследования обусловлена тем, что проблема эмоционально-личностного благополучия требует разработки в связи с биологическими, социальными, экономическими и культурными изменениями в жизни современной женщины. Анализ научной литературы показал, что исследований психологических состояний, сопровождающих процесс переживания женщинами кризиса середины жизни все еще недостаточно, и есть потребность в теоретических и практических разработках, нацеленных на психологическую помощь женщинам, переживающим возрастной кризис.

**Выявлен ряд противоречий по проблеме исследования:**

- несмотря на многочисленные исследования отечественных и зарубежных авторов разных аспектов эмоционального и личностного благополучности личности, до сих пор нет единого мнения о структуре и содержании данного психологического феномена;
- возрастает интерес исследователей к изучению психологического благополучия личности с учетом гендерного аспекта, при этом сохраняется



недостаточность технологий по изучению и оценке эмоционально-личностного благополучия женщин;

– в научной литературе разработано большое количество подходов сопровождения различных критических периодов развития, однако крайне мало представлено психологических программ по развитию эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.

Актуальность темы и найденные противоречия позволяют обозначить **проблему исследования**, заключающуюся в разработке модели по изучению особенностей эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста; теоретическом обосновании, разработке и внедрении в практику психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.

**Объект исследования:** эмоционально-личностное благополучие женщин в период кризиса среднего возраста.

**Предмет исследования:** психологическая программа развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.

**Гипотезой исследования** послужило предположение о том, что переживание женщинами кризиса середины жизни оказывает влияние на уровень их эмоционально-личностного благополучия и проявляется в повышенной тревожности, эмоциональной лабильности, ощущении внутреннего напряжения; трудностях самопринятия и пониженном уровне самооценки; ощущении потери ценностно-смысловой и мотивационной направленности поведения. Разработанная психологическая программа позволит снизить выраженность симптомов кризиса, улучшить эмоциональное состояние и повысить уровень эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.

**Цель исследования:** изучить особенности эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста; теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность

психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой были поставлены и решены следующие **задачи исследования**:

1. На основании анализа научной литературы определить современное состояние проблемы эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста;

2. Разработать модель диагностического исследования и выявить особенности эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста;

3. Разработать психологическую программу развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста и определить ее эффективность.

**Теоретическую и методологическую основу** исследования составили:

– положения культурно-деятельностного подхода к психическому развитию человека (А.Г. Асмолов, 2019; Л.И. Божович, 1979; Л.С. Выготский, 2005; А.Н. Леонтьев, 1983, Д.А. Леонтьев, 2007 и др.);

– исследования проблемы благополучия человека: теории личностного, субъективного и психологического благополучия (О.И. Грибоедова, 2019; О.А. Идобаева, 2011; Л.В. Карапетян, 2018; Н.Ю. Литвинова, 2022; К. Рифф, 1995; Р.М. Шамионов, 2008 и др.);

– научно-методологические подходы к изучению и оценке эмоционально-личностного благополучия и его компонентов (А.Б. Батурин, 2013; Ю.Б. Григорова, 2019; Г.А. Глотова, 2018; Л.В. Жуковская, 2011; Л.В. Куликов, 2003; В.Р. Манукян, 2020 и др.);

– положения отечественной и зарубежной психологии о специфике возрастной периодизации и особенностях людей в периоды взрослости (Г.С. Абрамова, 2022; В.А. Аверин, 2021; Б.С. Братусь, 1980; Л.К. Гаврилина, 2010; М.В. Ермолаева, 2004; И.С. Кон, 1984; Д. Левинсон, 1986; В.И. Слободчиков, 2014; Э. Эрикссон, 1996 и др.);

– представления исследователей о феноменологии кризиса середины жизни (К.Г. Юнг, 2020; Б. Ливехуд, 1994; И.Г. Малкина-Пых, 2005; К.Н. Поливанова, 2000; Е.Е. Сапогова, 2016; О.В. Хухлаева, 2002 и др.).

– особенности экспериментальных сведений о характере проявления кризисов взрослости и влиянии личностных факторов на протекание кризисов взрослости (М.О. Алферова, 2010; К.А. Бабиянц, 2017; Н.Н. Гунгер, 2007; Е.Л. Солдатова, 2007; Н.С. Труженикова, 2006 и др.);

– результаты исследований специфики переживания женщинами нормативных возрастных кризисов (Т.Г. Бохан, 2013; А.А. Королева, 2013; Т.Ф. Куликова, 2004; Е.Н. Скрипачева, 2014 и др.);

– научно-методологические подходы к оказанию психологической помощи взрослым, переживающим возрастной кризис (В.К. Гвоздецкая, 2016; О.В. Евтихов, 2004; Н.Н. Ежова, 2011; А.Ю. Качимская, 2013; А.А. Осипова, 2006; К. Рудестам, 2000; К. Фопель, 1999 и др.).

В соответствии с гипотезой, целью и задачами исследования были определены следующие **методы исследования**:

- теоретические: анализ литературы по проблеме исследования;
- организационные: сравнительный метод, комплексный метод;
- эмпирические: беседа, наблюдение, опрос, анкетирование;
- экспериментальные: констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты.

В работе использовались методы количественной и качественной обработки данных и интерпретационные методы исследования.

В ходе исследования применялись следующие психодиагностические **методики**:

1. Методика «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011);
2. Методика «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003);
3. Методика «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003);



4. Анкета «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994) в авторской адаптации.

**Организация исследования:** реализация эксперимента осуществлялась с помощью online-тестирования на платформе Google. В исследовании приняли участие 40 женщин в возрасте от 35 до 45 лет. Все респонденты были ознакомлены с целью данного исследования и условиями конфиденциальности.

**Этапы проведения исследования.** Исследование проводилось в период с 2021 г. по 2023 г. и осуществлялось в несколько этапов:

1. Подготовительный (сентябрь 2021 – апрель 2023): анализ научной литературы по проблеме исследования; определение современного состояния проблемы развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.

2. Констатирующий (май 2023 – июль 2023): разработка модели исследования; определение параметров и критериев оценки эмоционально-личностного благополучия женщин; отбор психодиагностического инструментария; реализация констатирующего эксперимента по изучению особенностей эмоционально-личностного состояния женщин в период кризиса среднего возраста.

3. Формирующий (август 2023 – сентябрь 2023): разработка и реализация психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.

4. Контрольный (октябрь 2023): реализация контрольного эксперимента; анализ полученных результатов и оценка эффективности разработанной психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста; сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов исследования, формулирование выводов.

**Теоретическая значимость исследования.** Результаты исследования помогут углубить и расширить теоретические представления о проблеме

развития эмоционально-личностного благополучия женщин с учетом возрастной специфики; уточнить терминологическую сторону понятия «эмоционально-личностное благополучие»; применять в исследованиях разработанную модель эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста; внести вклад в изучение проблемы специфики переживания женщинами кризиса среднего возраста; теоретически обосновать психологическую программу, направленную на развитие эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.

**Практическая значимость исследования.** Полученные в результате эмпирического исследования количественные и качественные данные, раскрывающие особенности эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста, могут быть использованы психологами в консультативной практике. Разработанная программа развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста может быть рекомендована психологам и другим специалистам.

**Структура и объем выпускной квалифицированной работы.** Магистерская диссертация изложена на 138 страницах и состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы (в количестве 120 источников, в том числе 9 на иностранном языке). Работа иллюстрирована 9 таблицами, 14 рисунками из которых 13 гистограмм, включает 6 приложений.

**Сведения об апробации результатов исследования:**

Верхотурова Н.Ю., Тесля Т.А. К вопросу о психологических характеристиках женщин, переживающих кризис среднего возраста // Наука и социум: материалы научно-практических конференций АНО ДПО «СИППШИСР» (июнь – декабрь 2023). Новосибирск, 2023. – С. 133–151.

# ГЛАВА I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД КРИЗИСА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

## 1.1. Эмоционально-личностное благополучие: понятие, структурно-компонентный состав, подходы к изучению

Проблема психологического благополучия имеет междисциплинарную природу и является одной из самых исследуемых в философии, психологии, медицине, социологии и других областях научных знаний. Каждое направление науки вкладывает свое понимание в это понятие. В социологии психологическое благополучие тесно связано с понятием качества жизни, в медицине под психологическим благополучием понимается психическое здоровье. Философия проблему психологического благополучия рассматривает в рамках двух направлений этики: гедонизма и эвдемонизма.

В психологии проблема благополучия личности все чаще становится предметом исследований, не только по причине актуальности и сложности феномена, но и вследствие разнородности понятийного поля, многообразия конструктов, отражающих содержание схожих определений, и отсутствия единого методологического подхода к изучению психологического благополучия.

Интерес к проблеме формирования благополучия во многом основан на возникшем в конце XX века таком явлении, как позитивная психология (М. Селигман, 2006; М. Чиксентмихайи, 2011). Новое направление было нацелено на эмпирическое выявление факторов благополучия, счастья, процветания, на поиск путей их достижения. Современные психологи в научных исследованиях ставят задачи изучения механизмов формирования психологического благополучия, оценки взаимосвязи уровня благополучия с теми или иными компонентами структуры личности, выявления доли участия

психологического благополучия в регуляции поведения, оценку степени влияния уровня благополучия на отношения человека в социуме.

Анализ материалов зарубежных и отечественных исследователей показал, что понятийный аппарат, используемый в изучении феномена благополучия, представлен широким разнообразием. В научной литературе можно встретить следующие понятия: «психологическое благополучие», «субъективное благополучие», «удовлетворенность жизнью», «психоэмоциональное благополучие», «личностное благополучие», «эмоциональное благополучие», «эмоционально-личностное благополучие» и другие.

В западной психологии сформировано два основных подхода в исследованиях феномена благополучия: гедонистический и эвдемонистический. В указанных направлениях были сформулированы два различных по структурному составу концепта: «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие» [70].

Впервые феномен психологического благополучия описал Н. Брэдберн в 1969 году в работе «Структура психологического благополучия». Разработанная Н. Брэдберном модель психологического благополучия представляет собой баланс позитивного и негативного аффектов, вызванных событиями повседневной жизни. По мнению исследователя, человек ощущает себя счастливым, в случае положительной разницы между позитивным и негативным аффектами. К низкому уровню психологического благополучия приводит ощущение неудовлетворенности, вызванное превышением негативных переживаний над позитивными. Автор отметил, что позитивный и негативный аффекты не взаимосвязаны: возможны как неравенство, так и равенство факторов [112].

Теория Н. Брэдберна получила признание научного сообщества и послужила основой для развития в трудах других ученых. Структура благополучия, предложенная Н. Брэдберном, была дополнена Э. Динером в 1984 году. Исследователь ввел термин «субъективное благополучие» и

добавил третий компонент в структуру благополучия Н. Брэдберна – удовлетворенность жизнью [114].

В 1991 году Януш Чапинский представил «луковичную» теорию счастья [115]. Согласно этой теории, психологическое благополучие – сложная структура, состоящая из нескольких уровней, слоев, относительно обособленных друг от друга и располагающихся один в другом по принципу луковицы. Центром «луковичной» модели является слой, названный «волей к жизни». Я. Чапинский определяет этот слой как внутренний источник позитива, отвечающий за поведенческий компонент жизненных установок, как основную мотивацию жить, преодолевать сложности жизни и улучшать ее условия. Уровень «Воля к жизни» включает биологические силы, направленные на сохранение и развитие жизни.

Эмоциональное и оценочное отношение к жизни в целом содержатся в следующем слое, названном «общее субъективное благополучие». Аффективные или оценочные компоненты отношения к конкретным жизненным областям находятся в верхнем слое, названном «удовлетворенность сферами жизни».

Субъективное благополучие находится в середине «луковицы» и находится под влиянием слоев «воля к жизни» и «удовлетворенность сферами жизни». Поэтому если негативные внешние факторы оказывают влияние на внешний слой «удовлетворенность сферами жизни», то при высоком уровне внутреннего слоя «воля к жизни» субъективное благополучие может мало измениться. При этом низкий уровень «воли к жизни» при определенных обстоятельствах может привести к суициду, длительной апатии и пессимизму [115, стр. 9].

Общими индикаторами благополучия последователи гедонистического подхода считают переживание счастья, удовлетворенность жизнью, позитивное мышление и позитивное социальное поведение (М. Аргайл, 2003; М. Селигман И.А., 2006; Р.М. Шамионов, 2006, и др.).

В рамках эвдемонического подхода модель психологического благополучия Н. Брэдберна в 1995 году была переосмыслена К. Рифф. Разработанная автором теоретическая модель психологического благополучия опирается на концепции позитивного функционирования личности с целью реализации человеком его потенциала в обществе. Конструкт «психологическое благополучие» в авторстве К. Рифф (1995) включает шесть факторов: самопринятие, позитивные отношения, компетентность, цели в жизни, личностный рост, автономность [120].

Исследования субъективного и психологического благополучия были выполнены на разных теоретических основаниях и отражают разные области внутреннего мира человека. Эвдемонистическое направление оценивает психологическое благополучие как динамическое состояние и определяет самоактуализацию личности как важный критерий и условие позитивного функционирования. Гедонистическое направление, напротив, центральным компонентом субъективного благополучия признает аффекты, переживаемые человеком в текущем состоянии. Различия в подходах зарубежных исследователей благополучия представлены в приложении 1.

В современных исследованиях ученых все чаще встречается позиция, согласно которой в структуре благополучия сочетаются компоненты гедонистического и эвдемонистического подходов. По мнению исследователей В. Гута и Р.М. Райан (2010) гедония и эвдемония взаимосвязаны, но занимают разные ниши в структуре общего благополучия, и их сочетание может привести к наибольшему благополучию [119].

Исследователи К.С. Берридж и М.Л. Крингельбах (2011) указывают на эмпирическую конвергенцию гедонистических и эвдемонических черт у большинства людей, которые действительно счастливы. Результаты исследований К.С. Берридж и М.Л. Крингельбах содержат выводы о том, что счастливый человек с высокой долей вероятности ощущает свою жизнь осмысленной и наполненной позитивными целями. Если человек сообщает о том, что счастлив с точки зрения гедонистического подхода, то с большой



долей вероятности он будет указывать на высокую осмысленность жизни [113].

В работах российских ученых не наблюдается четкое разграничение подходов, принятое в зарубежной литературе. Определения психологического и субъективного благополучия в отечественной психологии нередко отличаются от западных традиций. Например, мнения, что субъективное благополучие включает в себя психологическое, придерживаются такие ученые как Л.В. Куликов (2000), Г.Л. Пучкова (2003), М.В. Соколова (1996), Р.М. Шамионов (2004) [70].

Исследователи Н.А. Батулин, С.А. Башкатов и Н.В. Гафарова (2013) считают психологическое благополучие базой для субъективного благополучия, которое, в свою очередь, является обобщенным отображением внешних и внутренних факторов в виде эмоций, оценок, суждений и выступает как элемент личностного благополучия [12].

По мнению М.В. Соколовой (1996) субъективное благополучие включает три блока: благополучие, определяемое внешними, нормативными параметрами (критерием благополучия является система ценностей, принятая в данной культуре); благополучие, определяемое внутренними параметрами (собственным стандартом удовлетворенности жизни) и благополучие, как ощущение счастья в результате преобладания положительных эмоций над отрицательными [86].

Отдельным направлением можно выделить исследования, направленные на изучение взаимосвязей благополучия с различными факторами. Например, проблему взаимосвязи субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью изучали К. Муздыбаев (1981), Л.В. Куликов (2000), Р.М. Шамионов (2008), Л.И. Галиахметова (2015). Ценностно-смысловые основания благополучия личности были предметом исследования Р.М. Шамионова (2004, 2006, 2007, 2010), Е.В. Бочаровой (2005), П.П. Фесенко (2005), С.В. Яремчук (2013), А.Л. Журавлева (2014).

Корреляции с социально-демографическими характеристиками изучались Е.В. Балацким (2005), Н.В. Андреевской (2010), Г.А. Монусовой (2012), Л.И. Галиахметовой (2015), Я.И. Павлоцкой (2016). Влияние самопознания и рефлексивности на психологическое благополучие личности исследовали Л.В. Жуковская и Е.Г. Трошихина (2011), Т.А. Ахрямкина и И.Н. Чаус (2012), Е.Н. Ткач и М.Ю. Бондарева (2016) [27].

Результаты исследований отечественных психологов демонстрируют не только большое разнообразие подходов к изучению феномена благополучия, но и широкий спектр моделей исследования с разными по количеству и составу компонентами [76]. Исследователи В.Р. Манукян, Е.Г. Трошихина (2016), опираясь на ряд исследований, показывающих, что благополучие эвдемонического и гедонистического подхода находятся в тесной взаимосвязи, ввели конструкт «психоэмоциональное благополучие». Конструкт состоит из трех динамически связанных блоков: личностного (приближен к пониманию благополучия в эвдемонистическом подходе), когнитивно-оценочного (содержит параметры удовлетворенности жизнью и восприятия текущей жизненной ситуации) и эмоционально-аффективного (объединяет устойчивые эмоциональные состояния, баланс аффекта и переживание счастья, тревожность) [70].

В работе А.И. Подольского и О.А. Идобаевой (2011) изложен другой подход к определению феномена психологического благополучия. Авторы подчеркивают функционально-динамический характер понятия, понимание которого предполагает рассмотрение личности психофизиологическом, индивидуально-психологическом и личностно-смысловом уровне, а также анализ социальной ситуации развития с учетом возрастной специфики [67].

Еще одним конструктом, объединяющим понятия благополучия в эвдемонистическом и гедонистическом подходах, можно назвать введенную Л.В. Карапетян (2017) дефиницию «эмоционально-личностное благополучие». Структура понятия включает три компонента: позитивный эмоциональный (близок к субъективному благополучию), позитивный

личностный (близок к психологическому благополучию) и негативный компонент. Эмоционально-личностное благополучие Л.В. Карапетян определяет, как «целостное экзистенциальное переживание состояния гармонии между внутренним и внешним миром, возникающее в процессе жизни, деятельности и общения человека» [40, с. 98].

Проведя анализ пересекающихся дефиниций, описывающих позитивные переживания (счастье, субъективное и психологическое благополучие, гедонию, эвдемонию, качество жизни), Д.А. Леонтьев (2020) разработал многомерную модель субъективного благополучия «эвдемония 3D». Система включает три критерия оценки: переживание удовольствия (наличие позитивного эмоционального баланса и удовлетворенности), успешность (контроль над результатами действий, связь усилий с результатом) и осмысленность [56].

Таким образом, можно отметить широкую вариативность во всех аспектах исследования проблемы благополучия. Многообразии подходов к изучению данного феномена, разность в интерпретациях терминов, большое количество предложенных моделей с разным структурным наполнением, – все это говорит о сложности и многогранности исследуемого понятия.

## **1.2. Психологические характеристики женщин, переживающих кризис среднего возраста**

Проблема эмоционально-личностного благополучия не исчерпывается разностью подходов в терминологии, содержании и структурным наполнением понятия. Психологические характеристики эмоционально-личностной сферы необходимо рассматривать с учетом возрастного этапа и особенностей его переживания. В современной психологии остаются открытыми вопросы изучения механизмов возникновения кризисов взрослости, детерминант критических изменений, а также психологических характеристик, свойственных личности, проходящей кризисный период.

Карл Густав Юнг в докладе «Жизненный рубеж» (1950) одним из первых заговорил о проблематике возрастных ступеней, и в частности, о психологических сложностях середины жизни. По мнению К.Г. Юнга в возрастной период от 35 до 40 лет психика человека значительно меняется.

Причинами неврозов в этом периоде К. Юнг считал непринятие приближающейся старости и желание прожить зрелый возраст с помощью психологии молодости. Человек, перешагнувший жизненный рубеж, должен направить взгляд внутрь и уделить внимание своей самости. Вторая половина жизни требует новых смыслов. Как нельзя без потерь прожить молодость в детском эгоцентризме, так и перенесение целей первой половины жизни на вторую чревато душевными потерями [110].

Эллиот Жак в 1965 году ввел понятие «кризис середины жизни» в статье «Смерть и кризис середины жизни». По мнению автора, развитие взрослого человека включает критические периоды. Первый кризис возникает около 35 лет (кризис середины жизни), второй – в возрасте полной зрелости, около 65 лет. К причинам кризиса в среднем возрасте Э. Жак относил начало собственного старения и интенсивный процесс старения родителей, взросление детей, приближение менопаузы у женщин и снижение сексуальной активности у мужчин. Центральной особенностью этого периода

автор считал осознание неизбежности собственной смерти. Смертность перестает быть понятием, связанным с другими, становится личным переживанием и наделяет середину жизни критическим характером [116].

Бернард Ливехуд (1994) рассматривал жизнь человека в трех аспектах: биологическом, психическом и духовном. Телесное развитие активнее всего происходит с момента рождения до совершеннолетия, психологически личность развивается наиболее глубоко в среднем возрасте, а духовная эволюция является решающей для финала человеческой жизни [57].

С биологической точки зрения после сорока лет жизненные силы начинают убывать. У женщин снижается способность к деторождению и приближается климакс. Психологические сложности этого периода выражены в сомнениях, потере ориентиров, тревоге и неудовлетворенности собой. В духовной жизни появляется ощущение пустоты, отсутствия опоры. Нередко мужчины и женщины стремятся избежать неприятных переживаний и предаются иллюзиям. Это выражается повышенном трудоголизме, стремлении «стереть» признаки возраста во внешности, выборе более молодых партнеров. Для некоторых женщин способом продлить молодость является рождение ребенка.

После сорока меняется чувство времени, писал Б. Ливехуд. До середины жизненного пути человеку кажется, что будущее безгранично. После сорокалетия у жизни возникает осязаемая граница, время ускоряется, а прошлое становится все более продолжительным [57].

Джеймс Холлис (1993), представитель аналитической психологии К. Юнга, писал, что центральные переживания человека в среднем возрасте связаны со старением и смертью родителей. Постепенная немощность и последующий уход старшего поколения вызывают много тревог, сожалений, чувство бессилия, страх перед неизбежностью перехода на позицию самого старшего члена семьи. Одновременно растут и становятся взрослыми дети, поэтому середину жизни иногда называют «возрастом бутерброда», поскольку зрелый человек все еще заботится о подрастающем поколении и

уже начинает заботиться о старшем. На плечи зрелого человека ложится двойная нагрузка, которую нередко ее бывает сложно выдержать [99].

Еще одной серьезной причиной негативных переживаний в среднем возрасте Дж. Холлис (1993) называет кризис в профессии. Накопленная усталость, выгорание, несовпадение между ожиданиями и реальным положением в карьере, желание сменить направление при отсутствии понимания направления пути, – все это становится слагаемыми профессионального кризиса.

Нередко человек среднего возраста приходит к выводу, что первую половину жизни реализовывал программу, заложенную семьей, социумом, гендерными ролями и чувствует потребность услышать и понять свои ценности, свои потребности и устремления. Это понимание приносит боль и ощущение бессмысленности. Вторая половина жизни – это «время исцеления и познания разницы между карьерой и призванием, между профессией и подлинным созидательным трудом» [99, с. 205].

В кризисный период внутренняя жизнь меняется в четырех направлениях, задающих тон жизни и влияющих на принятие тех или иных решений: самоощущение, восприятие достаточности времени, оценка безопасности и ощущение физического спада [93].

Гейл Шихи (1976) одним из центральных факторов, запускающих кризисные переживания в середине жизни, называет осознание своей смертности. «Достигнув половины пути, мы уже видим, где этот путь заканчивается», – пишет автор [108, с. 149].

Период с 35 до 40 лет Г. Шихи называет десятилетием подведения итогов. Прощание с молодостью, утрата прежних физических возможностей, старение, смена социальных ролей, изменения в чувстве времени, осознание конечности своего жизненного пути, – все это ставит перед человеком средних лет вопросы, на которые нет однозначных ответов. Тревога, чувство неуверенности, страх перед будущим усиливается чувством одиночества, сопровождающим каждого, кто вступил в кризисный период.



По мнению Г. Шихи, существуют гендерные особенности переживания кризиса зрелого возраста. У женщин периоды взрослости сопровождаются ролевыми конфликтами, связанными с необходимостью сочетать роль жены и матери с ролью профессионала. Если у мужчин этапы жизненного пути связаны, в основном, с карьерой, то женская дорога в большей степени зависит от стадий семейного цикла: вступление в брак, рождение детей, переход выросших детей во взрослую жизнь и т.п. Поэтому нерешенные ролевые конфликты могут спровоцировать негативное течение кризиса среднего возраста [108].

Согласно концепции развития Л.С. Выготского (1984) в стабильные периоды происходят микроскопические, незаметные изменения личности, предельное накопление которых провоцирует начало кризисного периода и проявляется в форме того или иного возрастного новообразования. С позиции Л.С. Выготского, кризис – это необходимый этап эволюции личности, который возникает в результате накопленных в стабильный период изменений. В процессе кризиса происходит смена социальной ситуации развития на новую и продвижение на следующую ступень развития [20].

Разработанное Л.С. Выготским понимание кризисных периодов в детском развитии используется в современной психологии для оценки закономерностей развития во взрослом возрасте. В отличие от детских, кризисы взрослых меньше привязаны к биологическому возрасту и в большей степени зависят от особенностей конкретной личности и биографического фактора – событий индивидуального жизненного пути человека.

Ученый И.С. Кон (1984) считал, что развитие взрослого человека включает не только этапы онтогенеза, но и социальные переходы, которые меняют статус или деятельность индивида: окончание образовательного учреждения, выход на новую работу, вступление в брак, рождение детей и т.п. Переходы предполагают психологические изменения, которые составляют суть нормативных жизненных кризисов. Знание биологических и

социальных законов развития может предвидеть, с какими проблемами человек столкнется в том или ином возрасте и предложить варианты решения. Однако если речь идет о конкретной личности, знания общих законов недостаточно, писал И.С. Кон. Поэтому психология развития должна учитывать не только психофизиологические и социальные переходы, но и конкретные биографические этапы личности, в которых эти периоды переживаются [46].

Середина жизни, по мнению И.С. Кона, является сложным периодом, «трудным возрастом» для многих. У большинства достигнут пик карьеры, а профессиональное мастерство приводит к рутинизации навыков и потере интереса. Семейную жизнь также поглотила рутина и быт. Дети выросли и ушли в самостоятельное плавание, а внешний круг общения к этому возрасту заметно сузился. Время получило границы, будущее стало конечным, и временная перспектива сузилась до настоящего. Все это приводит к росту тревоги, апатии, страху перед будущим и желанию вернуть ушедшую молодость [45].

Свой взгляд на причины возникновения кризисов в зрелом возрасте изложил Б.С. Братусь (1980). Опираясь на позицию А.Н. Леонтьева (2005) и Д.Б. Эльконина (2007) в отношении механизмов психического развития ребенка, он считал, что в основе изменений взрослой личности лежит внутренняя динамика в строении ведущих деятельностей. По мнению ученого, развитие во взрослости нелинейно: в определенные периоды возникают изменения в мотивации, смысловой нагрузке и познавательной, операционально-технической сторонах основных видов деятельности личности, что приводит к психологическому кризису. Нормативные кризисы взрослости происходят в точке расхождения между областью знаний, умений и возможностями человека с системой смысловых связей [15].

Кризис середины жизни Б.С. Братусь (1980) определяет возрастными рамками от 40 до 45 лет. Между кризисами идет постепенное развитие, накапливаются противоречия, которые станут очевидны в кризисный период.

Развитие противоречий начинается с изменения требований к себе и окружающему миру, что приводит к формированию нового мировоззрения, появлению иных отношений к себе и окружающим, новых привычек, целей, ценностей, смысла. Содержанием кризисных переживаний Б.С. Братусь указывает осознание несоответствия между Я-реальным и Я-идеальным, между желаниями и возможностями.

Представители субъектного подхода в психологии развития В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев (2014) к детерминантам изменений личности взрослого человека относят трудовую деятельность, отношения с другими людьми, наличие собственной семьи, сферу досуга и ценность саморазвития. За границей юности человек формирует собственную линию жизни, кризисы которой могут не совпадать с нормативными периодами.

В возрасте от 39 до 45 лет человек переживает кризис взрослости, сопровождающийся следующими проявлениями: ухудшение физического состояния, снижение активности; негативная оценка пройденного пути и сомнения в собственных перспективах; осознание конечности своей жизни; прощание с иллюзиями молодости; сожаление об упущенных возможностях, осознание разницы между мечтами и реальной жизнью. Кризис середины жизни, по мнению авторов, находится в экзистенциальной плоскости, является ценностно-смысловым кризисом. Поэтому благополучное переживание переходного периода зависит от того, сможет ли человек переосмыслить свои ценности и поставить цели с учетом понимания имеющихся возможностей и ограничений [85].

Грэйс Крайг (2002) в работе «Психология развития» выделяет две модели прохождения середины жизни: кризисную и переходную. Модель кризиса предполагает нормативность кризисных состояний и их привязку к возрастным изменениям. Модель перехода опровергает обязательность кризисных переживаний и предполагает возможность планирования ожидаемых перемен и соответствующей подготовки к ним. То, как человек оценивает происходящие с ним изменения и какие действия предпринимает,

согласно позиции Г. Крайг, определяет, каким станет прохождение середины жизни: плавным переходом или кризисом [49].

Авторы учебника «Психология человека от рождения до смерти» под редакцией А.А. Реана указывают, что кризис середины жизни ожидает тех, кто не склонен к рефлексии и кому свойственно отрицание, как механизм, защищающий от признания перемен в жизни человека. При этом значительная роль в задаче избегания кризиса середины жизни отводится когнитивным способностям человека, достижению мудрости, позволяющей спокойно воспринимать особенности среднего возраста [72].

Похожее мнение высказывает В.А. Аверин (2021) в работе «Психология развития человека: рождение и жизнь». Человек средних лет, обладающий развитым интеллектом, способный ставить для себя значимые цели, планирующий свою жизнь, понимает, что полного совпадения желаемого и достигнутого не бывает, поэтому расхождение планов не будет для него критическим, а значит кризис, если он и возникнет, будет скорее экзистенциальным, чем нормативным. Жизненные или экзистенциальные кризисы, по мнению В.А. Аверина, не имеют привязки к конкретному возрасту [2].

Е.Е. Сапогова (2016) в монографии «Территория взрослости: Горизонты саморазвития во взрослом возрасте» она указывает, что кризис среднего возраста является естественным этапом развития человека, возникающим в процессе перехода от первичной к вторичной социализации. Кризис середины жизни проявляется в переживаниях, вызванных рядом причин: физиологическими возрастными изменениями, изменением социальных ролей, оценкой уровня реализованности и успешности в профессии и личной жизни, изменением целей в жизни, а также тем, насколько развита способность к рефлексии. Переживание кризисного периода сопровождается такими симптомами, как:

- тревога о будущем, беспокойство об ухудшающемся здоровье;

- субъективное ощущение тупика, застоя, стремление к поиску новых смыслов и целей в жизни, которые пока не очевидны;
- негативная оценка пройденного пути, переоценка результатов во всех сферах жизни, сравнение между мечтами юности и их исполнением;
- девальвация семейных и дружеских отношений, обесценивание ранее значимых ценностей и целей;
- страх потери престарелых родителей;
- осознание конечности своего пути, понимание, что жизнь начала движение к закату;
- стремление к поиску духовных основ жизни, иных, более высоких смыслов существования [81].

Пусковым механизмом кризиса среднего возраста, по мнению Е.Е. Сапоговой, является то, что к этому возрасту действие первичной социализации исчерпывается и приходит к концу, а вторичная социализация должна быть запущена не внешними обстоятельствами или требованиями социальных ролей, как это было в процессе первичной социализации, а самой личностью [80].

По мнению О.В. Хухлаевой (2002), кризис середины жизни оказывает сильное влияние на эмоциональную сферу человека. Характерными для этого периода являются депрессивные переживания: пониженное настроение, негативизм, невозможность ощущать радость, потеря интереса к ранее важным вещам, апатия, скука, снижение либидо, ощущение беспомощности и никчемности. Частым спутником возрастного кризиса является чувство усталости, которое распространяется на все стороны жизни: работу, семью, материнство, дружбу. Меняется восприятие прошлого и будущего: прошлое идеализируется, появляется ностальгия, желание вернуться в молодость, а будущее кажется смутным, безрадостным и конечным.

В межличностных отношениях нередко появляется чувство недооцененности, не востребованности, повышается раздражительность на близких, что провоцирует конфликты. Ощущение ненужности может

приводить к проецированию своего кризисного состояния на окружение. Нередко такая проекция приводит к попыткам изменить окружение: уйти от партнера, сменить работу. Иногда женщины пытаются справиться с кризисным состоянием с помощью рождения ребенка [100].

К.А. Бабиянц выделяет общие для мужчин и женщин симптомы, сопровождающие кризис середины жизни: усталость от работы; переживания из-за упущенных возможностей; отсутствие цели в жизни; ощущение пустоты, одиночества; разочарование в супружеских отношениях, потеря интереса к друзьям; пренебрежение своим внешним видом или активное увлечение здоровым образом жизни коррекцией возрастных изменений. При этом женщины более гибко подходят к решению проблемы профессиональных трудностей. Они активнее мужчин в части выбора новой профессии и переориентации. Женщины чаще чувствуют раздражение к партнеру, в большей степени ощущают снижение сексуального влечения к партнеру и неудовлетворенность семейным положением, и больше недовольны собой, поэтому легче воспринимают необходимость изменения жизненных планов [10].

В ряде работ отмечаются существенные различия в эмоциональных переживаниях мужчин и женщин в период кризиса среднего возраста (Г.С. Абрамова, 2022; В.А. Аверин, 2021; К.А. Бабиянц, 2020; Т.Г. Бохан, 2013; М.В. Ермолаева, 2004; Е.П. Ильин, 2012; Т.Ф. Куликова, 2004; И.Г. Малкина-Пых, 2005; Е.А. Позднякова, 2020; К.Н. Поливанова, 2000; Е.Н. Скрипачева, 2014; О.В. Хухлаева, 2002; С.В. Чернобровкина, 2014; Г. Шихи, 1999).

Многие исследователи отмечают, что в среднем возрасте у женщины меняется отношение ко времени, как философской категории. Г.С. Абрамова (2022) об этом пишет: «Женщина в период зрелости переживает время как реальный, постоянно действующий фактор ее жизни, оно в разных вариантах напоминает о своем присутствии, чувство возраста становится одним из



глобальных переживаний, влияющим на восприятие границ психической реальности...» [1, с. 624].

Средний возраст для женщины – время начала физиологического увядания, завершения репродуктивного периода. Внешний вид женщины меняется: появляются очевидные признаки увядания кожи, седина, замедляется обмен веществ, что нередко приводит к набору веса. Потеря внешней привлекательности приводит к тяжелым переживаниям. Одним из центральных переживаний становится чувство возраста, что часто приводит к обесцениванию настоящего и преувеличению значимости прошлого [1].

Одним из центральных гендерных отличий, по мнению М.В. Ермолаевой (2004), является то, что этапы жизненного пути женщины больше привязаны к семейному циклу и ролям в семье, нежели к положению на профессиональном поприще [33]. Замужество, рождение детей, начало самостоятельной жизни выросших детей, обретение роли «бабушки», – факторы, определяющие социальный статус, выбор и образ жизни женщин, вступающих в средний возраст. Время наступления ключевых событий определяет уровень ролевого напряжения и вероятность возникновения конфликта ролей. Для большинства женщин, перешагнувших рубеж середины жизни ролевой конфликт проявляется в сложностях совмещения роли жены, матери и профессионала. Нередко женщины в стремлении совместить семью и работу отказываются от своих личных интересов, что к середине жизненного пути становится одной из причин личностного кризиса.

В ряде исследовательских работ по возрастной психологии (Г.С. Абрамова, 2022; Аверин, 2021; М.В. Ермолаева, 2004) отмечается, что отличительной чертой женского переживания кризиса среднего возраста является синдром опустевшего гнезда, который сильнее проявляется у женщин, считающих материнство главной жизненной ценностью. В депрессивных переживаниях женщины значимой является тревога за будущее, которая нередко проявляется в виде тревоги за детей или за общество в целом.

Прохождение кризиса середины жизни у женщин осложняется дебютом гормональной перестройки, которая влияет на психоэмоциональное состояние, указывает Е.Н. Скрипачева (2014). Женщина начинает замечать ухудшение высших психических функций – внимания, памяти и т.д. Понижение уровня эстрогенов у женщин нередко приводит к эндогенной депрессии. Более выражено у женщин, чем у мужчин, проявляется страх старения и потери внешней привлекательности.

Е.Н. Скрипачевой (2014) в исследовании, направленном на изучение психологических состояний, сопутствующие кризису середины жизни у женщин, сформулировала следующие тезисы [83; 84]:

- чаще всего женщины среднего возраста испытывают трудности совладания с отрицательными психологическими состояниями;
- причинами неблагоприятных психических состояний чаще становятся переживания, связанные с возрастом, с изменениями во внешности; разногласия в семье и конфликты на работе;
- переживания женщин, связанные с кризисом середины жизни затрагивают эмоциональный, когнитивный, физический, личностный и социально-психологический уровень;
- осознание своей смертности вызывает негативные эмоции и приводит к мучительным переживаниям, которые провоцируют психологическое и физическое разрушение;
- неизбежность старения вызывает переживания как в активной форме (сопротивление, протест, ироничное отношение к себе, переход на новый образ жизни), так и проявляется в пониженном энергетическом тоне (чувство тщетности, бессилия, ощущение необратимости);
- наиболее выраженной среди смысловых категорий, описывающих кризис, зафиксирована категория «негативные психические состояния».

По мнению В.А. Аверина (2021), средний возраст для женщин – период переоценки главных приоритетов в жизни. Многие женщины между семьей и

работой делают выбор в пользу семейных ценностей. Те, кто совмещают семейную жизнь и профессиональную деятельность, нередко сталкиваются с ролевыми конфликтами, когда требования роли жены и мамы не согласуются с профессиональными требованиями. Кроме того, в возрасте 41–45 лет довольно часто происходит переоценка карьеры. Становятся важными статус профессии, карьерные ориентации, альтруистические ценности, то, насколько профессия соответствует личным особенностям, дает возможность реализации своего потенциала, какой вклад профессиональная деятельность делает в социум. Нередко средний возраст женщин сопровождается повышенной эмоциональной нагрузкой, связанной с изменениями отношений внутри семьи: со стареющими родителями, которые требуют больше внимания и помощи, чем раньше, и с повзрослевшими детьми, которые уходят в самостоятельную жизнь. Традиционно горечь расставания с детьми и тяжесть ухода за пожилыми родителями ложится на плечи женщин, что осложняет и без того непростой период перехода к средней взрослости [2].

Результаты исследования психологического содержания кризиса середины жизни работающей женщины, проведенного Т.Ф. Куликовой (2004) свидетельствуют, что причиной центрального переживания в этот период является профессиональный кризис, что ощущается как усталость от работы. Автором выявлено, что в середине жизни женщины проявляют тревожность и беспокойство о будущем, чувствительность, стремление к ощущению вины и приуменьшению профессиональной компетентности. Кризисному периоду сопутствуют стремление найти актуальные возможности самореализации, переоценка и переосмысление жизненного пути, поиск новых ценностей и смыслов, а также реформация в структуре личности. При этом на характеристики и глубину выраженности кризиса середины жизни напрямую влияет уровень карьерной реализации [52].

### **1.3. Современное состояние изучения проблемы эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста**

Изучение психологических состояний человека в период взрослости является сложной и неоднозначной проблемой в психологии. В отношении детского возраста многие ученые имеют схожие представления об этапах развития психики в онтогенезе, при этом структура и психологические изменения, происходящие во взрослом периоде, вызывают много разногласий и споров. Актуальность проблемы связана с тем, что изучению психологических особенностей взрослых людей до недавнего времени уделялось значительно меньше внимания, чем исследованиям детского развития.

Анализ современной литературы свидетельствует об отсутствии общепринятых критериев и оснований для построения концепции развития личности в период среднего возраста. Во многом это связано с гетерохронностью развития индивида: сроки достижения биологической, психологической, профессиональной и социальной зрелости могут существенно не совпадать друг с другом. По мнению О.В. Хухлаевой (2002), развитие во взрослом периоде в меньшей степени определяется физическим созреванием, а в большей – субъектной позицией человека. На формирование взрослой личности влияют многочисленные персональные выборы: профессии, партнера, друзей, образа жизни, ценностей, родительства, вероисповедания и т.п. Важно учитывать, что на развитие взрослых влияют не только эволюционные, но и инволюционные процессы, ведь уже с 40 лет происходят заметные физиологические изменения [100].

Процессы цифровизации, затрагивающие все сферы деятельности современного общества, высокая скорость изменений технологических процессов, достижения генетики и медицины, смешение социальных ролей мужчин и женщин привели к росту продолжительности жизни человека. Следствием таких изменений стало удлинение периода детства и юности,

повышение сроков профессионального обучения, пролонгация процесса перехода к взрослению, повышение возрастной границы пенсионного возраста и существенное смещение границы перехода к старости. В связи с этим меняются требования к периодам возраста, что детерминирует смещение возрастных границ и задач, а это, в свою очередь, влияет на представление и сроки переходных этапов развития [87].

Всемирная организация здравоохранения в 2016 году утвердила новые границы возрастных периодов, согласно которым молодость длится с 18 до 44 лет, средний возраст приходится на период с 45 по 59 лет, а граница старости находится на семидесятилетнем рубеже. В связи с этим исследование закономерностей развития взрослой человека, определение источников и оценка вклада общих и индивидуальных составляющих в механизм формирования того или иного уровня зрелости, изучение психологического содержания кризисов зрелости становится актуальной задачей для современных психологов.

Большинство ученых, исследующих период зрелости, отмечают существование общих закономерностей развития человека, однако до сих пор не определена единая методологическая и теоретическая основа для объяснения этих закономерностей. Возрастные диапазоны разных стадий развития взрослого человека в научной литературе представлены в большом разнообразии. Границы среднего возраста в периодизациях разных авторов также значительно отличаются. В периодизации Шарлотты Бюлер (1968) средний возраст относится к третьей фазе жизненного цикла, периоду зрелости, который приходится на возраст от 23/30 до 40/50 лет. Психологическое содержание данной фазы Ш. Бюлер определяет, как «зрелость»: создана семья, найдено призвание, период активной самореализации, личности свойственно зрелое целеполагание.

Периодизация Дж. Биррена (1964) включает восемь фаз жизненного развития личности, при этом зрелость является шестой фазой и занимает промежуток от 25 до 50 лет. В периодизации Д. Бромлей (1966) зрелость

включает три возрастных диапазона, два из которых захватывают период середины жизни: средняя зрелость (25–40 лет) и поздняя зрелость (40–45 лет).

Согласно Э. Эриксону (1959) середина жизни приходится на седьмую стадию развития, среднюю зрелость (25–65 лет) [109]. Грейс Крайг (2003) во взрослом возрасте выделяет три периода: ранняя зрелость (20–40 лет), средняя зрелость (40–60 лет) и поздняя зрелость (старше 60 лет) [49].

Дэниел Дж. Левинсон в 1986 г. представил концепцию процесса развития личности во взрослом возрасте, согласно которой жизненный путь выглядит как последовательность возрастных периодов или как эволюция структуры жизни. Левинсон выделял три периода зрелости: раннюю зрелость (с 17 до 45 лет), среднюю зрелость (от 40 до 65 лет) и позднюю зрелость (от 60–65 лет) [118].

Ключевой концепцией в подходе к развитию взрослых Д. Левинсона (1986) является структура жизни – совокупность отношений человека с другими во внешнем мире. Жизненный путь взрослого человека – это последовательность возрастных эпох, во время которых строится соответствующая возрасту структура жизни (ранней, средней и поздней зрелости). Эпохи связаны переходными периодами, во время которых происходит анализ существующего уклада жизни, оценка возможностей для изменений в себе и мире, и переход к решениям, которые формируют основу для новой структуры жизни в следующей возрастной эпохе. В результате анализа человеку нужно найти новые цели, задачи, приоритеты, актуальные для текущего возраста и сделать выборы, на основе которых будет построена новая структура. Середина жизни по Левинсону относится к ранней зрелости, при этом в возрасте от 40 до 45 лет совершается переход к среднему возрасту [118].

Интегральная периодизация развития субъективной реальности В.И. Слободчикова и Е.И. Исаева (1996) включает пять ступеней субъектности, которые человек проходит в течение жизни. Каждая ступень

состоит из четырех периодов: кризиса рождения, стадии принятия, кризиса развития и стадии освоения. Взрослость начинается с IV ступени («индивидуализация») (32–42 года), продолжается на V ступени («универсализация») и продолжается до 45 лет. По мнению авторов, в развитии человека старше семнадцать лет чередуются стабильные и критические периоды. На период с 39 по 45 лет приходится кризис взрослости. Наступающая после кризиса стабильная стадия (стадия принятия) ограничена возрастными рамками от 44 до 60 лет и именуется зрелостью [85].

В анализируемой научной литературе работ, в которых эмоционально-личностное благополучие женщин в период кризиса среднего возраста выступало как объект исследования, найдено недостаточно. Чаще встречаются работы, в которых исследуются отдельные аспекты эмоционально-личностного благополучия без привязки к гендерной принадлежности; либо исследования, в которых изучается специфика женских переживаний в период кризиса взрослости или влияние отдельных факторов на психическое состояние женщин. При этом оценка уровня благополучия, как правило, происходит в рамках авторских исследовательских моделей.

В рамках данной работы представляют интерес следующие модели исследования: функциональная модель организации субъективного благополучия Р.М. Шамянова (2008) [104], модель психоэмоционального благополучия В. Р. Манукян, Е.Г. Трошихиной (2020) [70], модель исследования психологического благополучия личности О.А. Идобаевой (2011) [34], теоретическая модель личного благополучия Н.А. Батурина, С.А. Башкатова, Н.В. Гафаровой (2013) [12], конструкт «эмоционально-личностное благополучие» Л.В. Карапетян (2018) [40].

По мнению Р.М. Шамянова (2008), субъективное благополучие – это социально-психологическое образование личности, формируемое в процессе социализации вследствие взаимодействия индивида с внешним миром.

Уровень субъективного благополучия характеризует оценку человеком своей жизни и отношение к собственной личности и во многом зависит от социальных установок человека, его представлениях о норме, долге, ценностях и смыслах. Поэтому ощущение благополучия не исключает наличие объективных трудностей или тяжелых переживаний, поскольку оно формируется на основе отношения человека к обстоятельствам, которое, в свою очередь зависит от ценностно-смысловой позиции личности, ее опыта, целей и соотношении обыденного и экзистенциального опыта [104].

Для составления концептуальной модели субъективного благополучия Р.М. Шамионовым (2008) были выделены функциональные блоки и комплекс детерминант. К структурообразующим факторам, определяющим уровень удовлетворенности человека и его субъективного благополучия были отнесены следующие: мотивационные (достижения, признание, рост, качество жизни), содержательные (содержание жизни и деятельности, взаимоотношения с другими), гигиенические (условия жизни и деятельности, экология), когнитивные (знания о мире, о себе, жизни и деятельности, их соотнесение и оценка), эмоциональные (локус между валентностями отношения к себе, миру, жизни и деятельности и отражение внешней оценки). Удовлетворенность является обязательной составляющей полноценной жизни человека и мерилем успешности его социальных коммуникаций, что проявляется в удовлетворенности работой, отношениями с другими, собой и своей жизнью в целом.

Функциональное строение субъективного благополучия, по Р.М. Шамионову включает адаптационную функцию, функцию управления когнитивными процессами, сопровождающими адаптацию личности в социальном кругу, функцию развития и поведенческую функцию, проявляющуюся в подборе стратегии поведения в зависимости от направленности личности.

Функциональная модель субъективного благополучия Р.М. Шамионова включает блоки внешнего и внутреннего сканирования, блок интеграции и



три функциональных блока: когнитивный, эмоциональный и поведенческий. Субъективное благополучие по этой модели формируется благодаря механизмам социального восприятия, фокус внимания которого направлен как внутрь человека (на сам субъект и его жизнь), так и на внешние объекты социума (качественные характеристики принятого в обществе образа жизни, поведения, материального достатка и пр.). В блоке обработки воспринятая информация оценивается и вызывает состояние удовлетворенности (или неудовлетворенности), которое опосредуется социальной когнитивно-эмоциональной картой мира личности и приводит к ощущению субъективного благополучия или неблагополучия, если оцениваемая информация вызвала неудовлетворительные чувства. Все это запускает работу функции субъективного благополучия, с помощью которых ощущение благополучия объективируется и влияет на выбор линии поведения, способы общения, вида деятельности и т.д. [104].

На основании теоретических представлений о структуре субъективного благополучия, а также практических исследований Р.М. Шамионовым и Т.В. Бесковой (2018) была разработана методика диагностики субъективного благополучия. Методика диагностики была составлена с учетом подтвержденной исследованиями структуры субъективного благополучия, включающую пять видов благополучия: эго-благополучие, эмоциональное, гедонистическое, экзистенциально-деятельностное и социально-нормативное. Методика включает 34 утверждения, которые необходимо оценить по пятибалльной шкале (1 – полностью не согласен, 2 – не согласен, 3 – нечто среднее, 4 – согласен, 5 – полностью согласен). Методика прошла валидацию и стандартизацию и была признана надежным и валидным инструментом, с помощью которого можно быстро и качественно оценить реальную картину переживания субъективного благополучия и его компонентов [107].

Конструкт «психоэмоциональное благополучие», разработанный В.Р. Манукян и Е.Г. Трошихиной (2020), соответствует современным

тенденциям объединения гедонистического и эвдемонистических подходов при оценке общего благополучия личности. Создатели конструкта считают, что такая модель позволяет проанализировать разные факторы психологического благополучия, оценить их взаимосвязь и рассмотреть общий уровень позитивной жизнедеятельности с учетом сложности и индивидуальности личности.

Конструкт психоэмоционального благополучия отражает взаимообусловленность трех блоков: личностного (состоит из компонентов психологического благополучия по модели К. Рифф, с усилением внимания к стремлению к самоактуализации личности), эмоционально-аффективного (содержит устойчивые по длительности эмоциональные состояния, счастье, тревожность, баланс аффекта) и когнитивно-оценочного (перцепция текущих жизненных обстоятельств, удовлетворенность жизнью в целом) [62].

В модели исследования психологического благополучия личности, предложенной О.А. Идобаевой (2011), кроме общих условий, формирующих психологическое благополучие (эмоциональное благополучие, личностные и индивидуально-психологические особенности, механизмы психологических защит) учтены возрастнo-специфические условия (психологические новообразования, ведущая деятельность, характерные для конкретного возраста). Оценка уровня психологического благополучия, по мнению О.А. Идобаевой, должна основываться на изучении психофизиологического, индивидуально-психологического и личностно-смыслового уровней развития личности с учетом социальной ситуации развития, характерной для каждого возраста [34].

Свое видение структуры благополучия человека Н.А. Батулин, С.А. Башкатов и Н.В. Гафарова (2013) представили в виде схемы структурно-уровневой организации системы личностного благополучия. Термин «личностное благополучие», по мнению авторов, обобщает такие понятия как «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие».

Личностное благополучие в концепции Н.А. Батурина, С.А. Башкатова и Н.В. Гафаровой представляет собой многокомпонентный конструкт, состоящий из четырех уровней: внеличный, психологический, межличностный и субъективно-личный. Факторы каждого из уровней формируют разные виды благополучия:

- внешние факторы, представленные биологическими благами (пол, возраст, витальность), социальными (весь спектр межличностных отношений) и материальными благами (уровень доходов, условия жизни, качество отдыха и досуга) формируют внешнее внеличное благополучие;
- психологические факторы являются основой для психологического благополучия, в их число входят: характеристики темперамента, базовые свойства личности и позитивные черты характера;
- межличностные факторы, включающие позитивные поступки и действия, благоприятное межличностное взаимодействие и социально-значимые достижения, формируют позитивную межличностную активность, что приводит к принятию и одобрению субъекта как значимыми людьми, так и самим собой, таким образом создавая межличностное благополучие;
- субъективное благополучие в данной схеме представлено в составе трех составляющих: аффективного, когнитивно-аффективного и когнитивного компонентов [12].

Субъективное благополучие занимает «высший» уровень всей структуры личностного благополучия и является, по мнению авторов модели, структурообразующим фактором и находится во взаимозависимых отношениях со всеми компонентами схемы. Взаимосвязь компонентов личностного благополучия со свойствами темперамента, материальных, социальных и социально-демографических характеристик была проанализирована С.А. Башкатовым (2013). Результаты исследования свидетельствуют о тесной связи наличия и степени выраженности позитивных черт характера, а также таких факторов внеличного блока структурно-уровневой модели личностного благополучия, как материальное

и социальное благополучие с уровнем субъективного благополучия. В результате сравнительного анализа была подтверждена гипотеза о важной роли биологических факторов (пол, возраст) в выраженности всех показателей личностного благополучия.

В ходе исследования С.А. Башкатовым (2013) было выявлено, что женщинам, чувствующим себя субъективно благополучными, свойственен более высокий нейротизм и более низкая открытость опыту, чем мужчинам, при большей выраженности эстетичности и склонности к фантазиям, а также большей, чем у мужчин, открытости чувств. Обобщенный анализ результатов всех показателей исследования мужчин и женщин, позволил обнаружить весомые различия по показателям [13].

Разработанная Л.В. Карапетян (2018) модель структуры эмоционально-личностного благополучия, детерминант его генезиса и функционирования представляет собой четырехъярусную схему, где верхний ярус – детерминанты формирования эмоционально личностного благополучия, средний ярус заполняет конструкт эмоционально-личностного благополучия, нижний уровень схемы представлен составляющими параметров эмоционально-личностного благополучия. Детерминанты включают три группы факторов: социальные (социально-демографические факторы, безопасность жизнедеятельности, материальная обеспеченность, особенность профессиональной деятельности, социальная поддержка и культурная среда), внутриличностные (психические процессы, психические состояния и психологические свойства личности) и организмические детерминанты, в которые включены состояние здоровья и физическое состояние человека.

Второй ярус модели представляет собой конструкт эмоционально-личностного благополучия, состоящий двух позитивных (эмоциональный и личностный) и негативного компонента. Компоненты благополучия содержат девять параметров эмоционально-личностного благополучия, составляющих третий ярус схемы. К эмоциональному блоку отнесены «счастье», «везение» и «оптимизм»; личностный блок представлен такими параметрами, как

«успешность», «компетентность» и «надежность»; негативный включает «пессимизм», «несчастливость» и «зависть». Замыкающий схему ярус состоит из четырех составляющих параметров эмоционально-личностного благополучия, а именно: когнитивная, аффективная, регулятивная и поведенческая составляющая.

Каждый из девяти параметров в своей структуре включает все четыре составляющих. Когнитивная составляющая выражается в оценке себя и ситуаций, в которых оказывается человек, поиске и выборе способов адаптации. Аффективная составляющая проявляется в отношении к себе и окружающим. Задача регулятивной составляющей состоит в направлении и организации происходящего во внутреннем мире человека, с учетом персональных особенностей. Поведенческая составляющая выражена в поведении, формах деятельности и способах коммуникации человека [40].

Опираясь на созданную схему эмоционально-личностного благополучия, Л.В. Карапетян и Г.А. Глотова (2018) разработали трехуровневую модель самооценки эмоционально-личностного благополучия, отражающую представления личности о собственном благополучии. Самооценка человека, по мнению авторов, может быть рассмотрена с точки зрения общего представления о благополучии (мегауровень), с позиции представления о себе как благополучном или неблагополучном человеке в целом, по критериям, содержащимся в мегауровне (макроуровень), а также с учетом ситуации в настоящем времени (микроуровень). Вышеописанные модели стали основой методики «Самооценка эмоционально-личностного благополучия», разработанной Л.В. Карапетян и Г.А. Глотовой [24].

### **Выводы по первой главе:**

1. Анализ научной литературы показал, что проблема эмоционально-личностного благополучия сохраняет актуальность ввиду малой изученности широкого спектра вопросов и неоднородности подходов к изучению данного феномена. Наблюдается широкая вариативность в разных аспектах изучения проблемы благополучия: в терминологии, структурном наполнении, детерминантах и коррелятах.

2. Несмотря на общность подходов к изучению психологического благополучия в отечественной и зарубежной психологии, разные исследователи имеют свое понимание данного феномена, для каждого исследования разрабатывается авторская модель благополучия, где схожие параметры могут иметь разные названия, а структура благополучия отражает ту направленность, которая присуща позиции исследователя. Такое многообразие подходов к изучению эмоционально-личностного благополучия затрудняет практическое использование разработанных моделей для диагностики и реализации психологических программ.

3. Изучение и анализ современной литературы свидетельствует о значительном расхождении позиций ученых относительно возрастных диапазонов развития человека в период взрослости, а также об отсутствии единого мнения авторов периодизаций в определении границ среднего возраста.

4. К симптомам кризиса относят следующие переживания: тревога, снижение тонуса и активности, ощущение застоя, негативная оценка пройденного жизненного пути, изменение чувства времени, осознание своей смертности, страх смерти родителей, переживания из-за старения и потери привлекательности, обесценивание ранее значимых целей и ценностей, чувство усталости.

5. Большинство современных исследований психологического, субъективного или эмоционально-личностного благополучия не содержит

гендерного аспекта. Отдельные исследования посвящены переживаниям женщин в период кризиса среднего возраста, однако анализируемые аспекты не всегда отражают уровень эмоционально-личностного благополучия.

6. Анализ литературы показал, что женщинам, переживающим кризис среднего возраста, свойственны следующие психологические характеристики: переживания, связанные с возрастными изменениями во внешности; тревога о будущем; беспокойство о снижении сил; субъективное ощущение тупика; снижение сексуального влечения; девальвация семейных и дружеских отношений; отсутствие жизненных целей; страх потери престарелых родителей; синдром опустевшего гнезда; усталость от работы; переживания, связанные с ощущением кризиса в супружеских отношениях.

7. В научной литературе содержатся сведения о разработках российскими учеными нескольких моделей благополучия, отличающихся по названию ключевой дефиниции (субъективное благополучие, психоэмоциональное благополучие, психологическое благополучие, личностное благополучие, эмоционально-личностное благополучие), но имеющих схожую структуру. Во всех указанных моделях присутствует когнитивная и эмоциональная составляющая, а также рефлексивный компонент в том или ином виде.

## ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД КРИЗИСА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

### 2.1. Модель, методы и организация исследования эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста

Цель исследования – изучение эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.

Исследование было проведено в рамках трех последовательных этапов:

1. Подготовительный: выбор экспериментальной площадки, подборка респондентов.
2. Экспериментальный: разработка модели исследования, определение компонентов, и т.д.; изучение эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста с помощью отобранных психодиагностических методик;
3. Заключительный: количественный и качественный анализ результатов исследования.

Реализация эксперимента проводилась с помощью online-тестирования на платформе Google. В исследовании приняли участие 40 женщин в возрасте от 35 до 45 лет. Все респонденты были ознакомлены с целью данного исследования и условиями конфиденциальности.

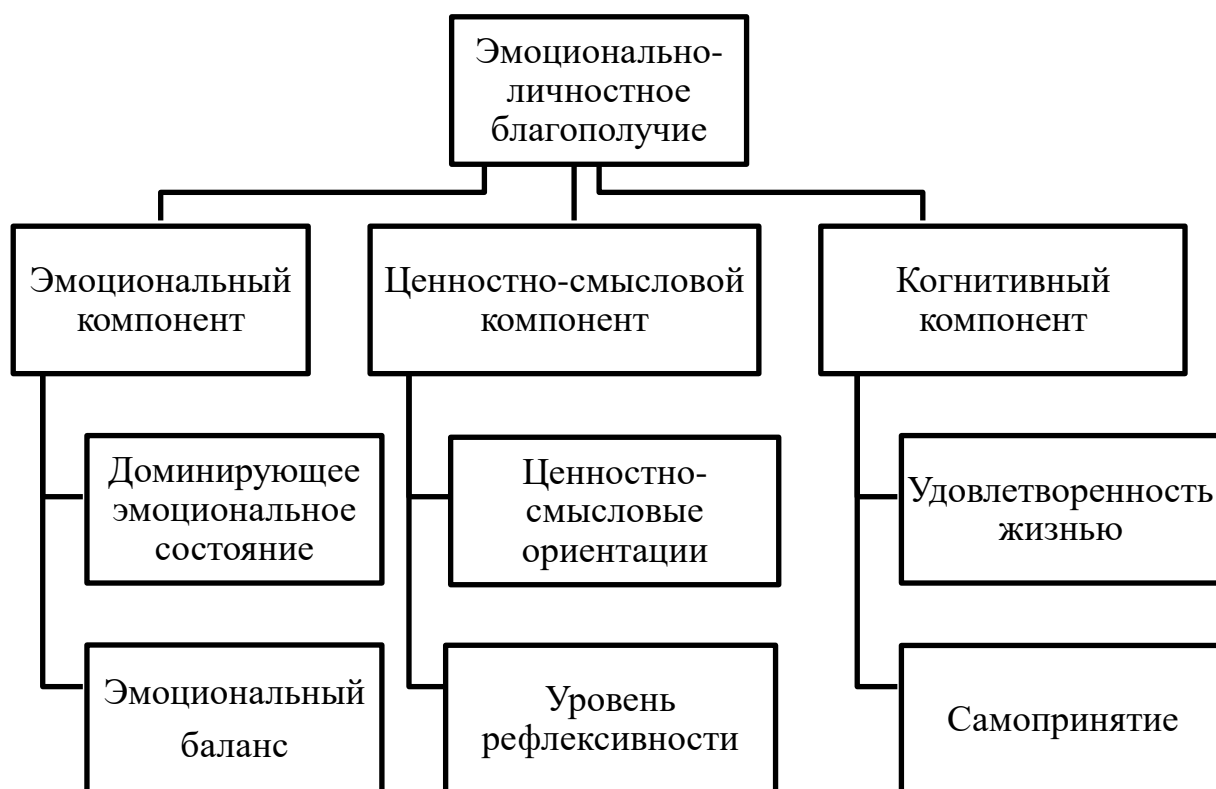
*Критерии комплектования экспериментальной выборки:*

1. Гендерная схожесть выборки: в исследовании участвуют лица женского пола;
2. Схожесть показателей возраста: возрастная категория испытуемых соответствует границам среднего возраста от 35 до 45 лет;
3. Схожесть семейного положения: участники исследования состоят в зарегистрированном браке, а также имеют опыт материнства;



4. Схожесть социального статуса: в исследовании принимают участие лица с высшим образованием, имеющие официальное трудоустройство.

В результате проведенного анализа была разработана модель изучения эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста (рисунок 1).



**Рисунок 1. Модель эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста**

Разработанная модель эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста включает три компонента: эмоциональный, ценностно-смысловой и когнитивный. Указанные компоненты включают в себя параметры, совокупный анализ которых позволит оценить уровень эмоционально-личностного благополучия.

*Эмоциональный* компонент позволяет выявить переживания, обусловленные успешностью или неуспешностью человека в разных сферах

его жизни, и включает в себя доминирующее эмоциональное состояние и эмоциональный баланс.

*Ценностно-смысловой* компонент эмоционально-личностного благополучия в рамках исследования оценивается, как способность личности оценивать объективную реальность и себя в ней, а также позволяет выявить смысловую определенность субъекта. Ценностно-смысловой компонент содержит два блока оценки: ценностно-смысловые ориентации и уровень рефлексивности.

*Когнитивный* компонент является отражением субъективной оценки себя и своих достижений с учетом внутренних личных и внешних общественных стандартов, выраженной в уровне удовлетворенности жизнью и самопринятием.

Выбор индикаторов оценки эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста основан на результатах анализа психологических исследований. Так, В.К. Гвоздецкая (2016) указывает, что рефлексивность у женщин в период возрастных кризисов возрастает и становится одним из инструментов совладания с кризисом, помогает пониманию и формированию более реалистичного представления о себе [23].

В ряде отечественных исследований обнаружены связи уровня субъективного благополучия с ценностно-смысловыми ориентациями человека и смыслом жизни в целом (Е.Ф. Яценко, 2012; О.А. Елисеева, 2012; А.А. Лебедева, 2012; К.В. Карпинский, 2011). Смысловая направленность личности выделяется в качестве ведущего фактора, определяющего субъективное благополучие в исследованиях Р.М. Шамионова (2004), Е.Е. Бочаровой (2005) [96].

Самопринятие было установлено центральным компонентом психологического благополучия в работах Л.В. Жуковской и Е.Г. Трошихиной (2011) [30]. Регуляторная и адаптивная функция эмоционально-аффективного компонента, по мнению ряда исследователей (В.Р. Манукян, Е.Г. Трошихина, 2020) делает его самым значимым в

структуре психоэмоционального благополучия [70]. Следует учесть, что для оценки уровня эмоционально-личностного благополучия используются устойчивые по длительности эмоциональные состояния.

Экспериментальное исследование проводилось с помощью следующих психодиагностических методик:

- Методика «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) позволила определить индикаторы эмоциональных компонентов «доминирующее эмоциональное состояние» и «эмоциональный баланс» [51, с. 30–33];

- Для оценки ценностно-смысловых ориентаций, уровня самопринятия и удовлетворенности жизни использовалась методика «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной, (2011) [30, с. 82–93];

- Диагностика параметра ценностно-смыслового компонента «уровень рефлексивности» была выполнена с помощью методики «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) [11, с. 66–68];

- Методика Л.Г. Петрявской «Кризисы развития» (1994) [11, с. 46–47] в авторской адаптации, позволила выявить, с какими типами кризисов сталкивались участники исследования, оценить степень осознания переживания возрастного кризиса в текущий момент и выявить предпочтительные стратегии совладания у респондентов.

### **Методика «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) [51, с. 30–33]**

Цель использования методики – определение особенностей характеристик личностного уровня психических состояний. Методика «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) предназначена, главным образом для выявления относительно устойчивых (доминирующих) состояний с помощью самооценок тестируемого.

Л.В. Куликовым разработаны два варианта опросника:

1. Полный вариант, нацеленный на определение устойчивых характеристик социально-психологического уровня, включающий восемь шкал: методика «Доминирующее состояние»;

2. Краткий вариант, который используется с целью определения психологических и социально-психологических характеристик актуального психического состояния, включает шесть шкал: методика «Актуальное состояние».

Краткий вариант разработан для быстрого обследования, он не содержит пункты с инвертированной шкалой. В данном исследовании использовался полный вариант методики.

Методика «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) представляет собой опросник, включающий пятьдесят семь утверждений, характеризующие психологическое и психофизиологическое состояние человека, способы реакции на различные жизненные ситуации, отношение личности к себе, другим людям, а также к разного рода явлениям. Степень согласия с утверждениями оценивается испытуемыми по семибалльной шкале. Диапазон ответов включает континуум от «полностью не согласен» до «согласен полностью». Такая вариативность оценки утверждений делает опросник многопараметрическим, несмотря на небольшое число пунктов.

Преимущества методики «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003), заключающиеся в краткости и отсутствии некомфортных утверждений позволили применять опросник в большом количестве обследований разных возрастных и социальных групп людей.

Полный вариант методики имеет следующие шкалы:

1. Шкала «Активное – пассивное отношение к жизненной ситуации» (Ак) содержит 8 утверждений, оценка которых позволяет охарактеризовать полярность отношения к разным жизненным ситуациям, выявить уровень оптимизма, веры в себя.

2. Шкала «Бодрость – уныние» (Бо) включает 7 пунктов. Анализ оценки утверждений, входящих в шкалу «Бо» дает информацию о

стрессоустойчивости человека и способности справляться с трудными задачами, оценить эмоциональный фон, позитивное или негативное отношение к будущему.

3. Шкала «Тонус высокий – низкий» (То) состоит из 8 утверждений, позволяющих выявить наличие или отсутствие физиологических проявлений нервно-психических состояний, определить самооценку уровня энергии и работоспособности испытуемого, выявить проявления астенического состояния.

4. В шкале «Раскованность – напряжённость» (Ра) объединены 7 пунктов, содержащих утверждения, характер которых направлен на выявление уровня внутреннего напряжения, прежде всего эмоционального. При этом выраженные высокие оценки уровня раскованности может говорить и безразличии или оценке ситуации как неразрешимой, что можно оценить скорее, как негативный фактор.

5. Шкала «Спокойствие – тревога» (Сп) сформирована из 8 утверждений. Целевое назначение шкалы – оценка уровня генерализованной тревоги, характеризующейся длительными эпизодами эмоциональных переживаний.

6. Шкала «Устойчивость – неустойчивость эмоционального тона» (Ус) содержит 8 пунктов, анализ оценки которых позволяет выявить уровень эмоциональной устойчивости, оценить эмоциональный баланс обследуемого.

7. Шкала «Удовлетворённость – неудовлетворённость жизнью в целом, (её ходом, процессов самореализации)» (Уд) состоит из 9 утверждений, позволяющих оценить удовлетворённость респондента своей жизнью, основными событиями в ней, самореализацией, выявить, как респондент оценивает личную успешность.

8. Шкала «Положительный – отрицательный образ самого себя» (По) является вспомогательной и включает 6 пунктов. Целевая направленность утверждений шкалы – выявление уровня критичности самооценивания, определение адекватности самооценки. Кроме того, анализ данных шкалы

может выявить такие факторы, как: негативное отношение к исследованию, заинтересованность респондента в «положительных» результатах тестирования.

Общая оценка ответов респондентов производится с учетом взаимовлияния шкал:

- Утверждения шкал Ак и Уд содержат данные о причинах позитивных или негативных психических состояний;
- Оценка пунктов шкал Ра и То может свидетельствовать об отсроченных последствиях неблагоприятных психических состояний;
- Шкалы Сп и Ус являются центральными в оценке характеристик доминирующих состояний, поскольку содержат информацию о факторах, детерминирующих определенную динамику состояний;
- Анализ оценки утверждений шкал Бо и То позволяет оценить динамику длительности состояний.

Инструкция обработки ответов по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) представлена в Приложении 2.

**Методика «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л. В. Жуковской, Е. Г. Трошихиной, (2011) [30, с. 82–93]**

Методика «Шкала психологического благополучия К. Рифф» является широко известным и часто используемым инструментом. На основе тщательного анализа работ А. Маслоу, К.Г. Юрга, К. Роджерса и других исследователей, К. Рифф выделила шесть составляющих психологического благополучия: положительное отношение к себе и своей жизни (самопринятие); близкие отношения с другими (позитивные отношения); навыки справляться с требованиями повседневной жизни (компетентность); наличие ценностей и направлений, формирующих смысл жизни (цели в жизни), ощущение непрерывного развития и самореализации (личностный рост), следование своим личностным убеждениям (автономность) [30].

В 1989 году К. Рифф разработала методику диагностики психологического благополучия, в которой содержалось 120 утверждений, наиболее точно выявляющих каждый из выявленных шести компонентов. В 1995 году К. Рифф и К. Кейз был опубликован экспресс-вариант шкалы, содержащий 18 пунктов.

На сегодня в арсенале отечественных исследователей имеются три русскоязычные адаптации методики К. Рифф, содержащие разное количество утверждений. В настоящем исследовании была использована адаптация методики «Шкала психологического благополучия К. Рифф», проведенная Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной в 2011 году.

Научными исследованиями подтверждено, что уровень и структура психологического благополучия имеет зависимость от возраста, а также различается у мужчин и женщин, поэтому Л.В. Жуковская и Е.Г. Трошихина проводили стандартизацию методики «Шкала психологического благополучия К. Рифф» на однополой выборке широкого возрастного диапазона. Предпочтение было отдано женской выборке, в связи с тем, что женщины статистически чаще обращаются за помощью к психологам.

Для перевода была выбрана шкала, включающая 54 утверждения, так как этот вариант методики позволял оптимально сочетать высокую надежность, обособленность и краткость шкал. В итоговом варианте шкалы 45 утверждений входят в оригинальный англоязычный вариант, 5 были выбраны из варианта шкалы с 84 утверждениями, 4 утверждения были сформулированы авторами адаптации самостоятельно.

Выборка, на которой была стандартизирована методика, состояла из 510 женщин в возрасте от 15 до 70 лет человек, жительниц города Санкт-Петербурга и города Сосновый Бор Ленинградской области. Женщины, возраст которых относился к среднему возрасту (от 34 до 45 лет) составили 30 % выборки. Инструкция для обработки результатов опроса по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф» в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) изложена в Приложении 3.

**Методика «Методика диагностики уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) [11, с. 66–68]**

Методика «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) используется для оценки выраженности свойства рефлексивности. Данная методика базируется на теоретическом конструкте, разработанном с учетом особенностей, которые изложены в следующих положениях:

1. Теоретический конструкт, а также сами вопросы методики, учитывают рефлексивность в трех модусах: как психическое свойство, как процесс, и как состояние.

2. В зависимости от направленности рефлексивности выделяют два типа рефлексии: интрапсихическая (способность к восприятию и анализу содержания собственной психики) и интерпсихическая (способность понимания психики других людей, механизмы проекции, идентификации, эмпатии). Общее свойство рефлексивности содержит оба типа рефлексии, а уровень развития данного показателя является их производным.

3. В зависимости от временных параметров рефлексивность подразделяется на разные типы: ситуативная (актуальная), ретроспективная и перспективная рефлексия. Теоретический конструкт методики учитывает все три типа рефлексии.

Ситуативная рефлексия проявляется в актуальной жизненной ситуации, в текущий момент. Проявляется в анализе происходящего, самоконтроле, способности человека оценить свое поведение с ситуацией и внести коррективы в случае изменения условия и собственного состояния.

Ретроспективная рефлексия связана с анализом ситуаций в прошлом. Предметом ретроспективной рефлексии являются мотивы и причины произошедших событий; поведения в прошедших ситуациях, а также результат, ошибки и последствия поступков. Ретроспективная рефлексивность отражает способность оценивать прошедшие события и склонность к анализу себя в прошлом.



Перспективная рефлексия связана с планированием будущего, прогнозирования возможных вариантов исхода тех или иных событий, анализом предстоящего поведения. Поведенческие характеристики перспективной рефлексии находят свое отражение в ориентации индивида на будущее, детальном планировании поведения, составлении и оценке прогнозов.

В методике «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) рефлексия рассматривается в двух направлениях: как психический процесс и как специфическое психическое состояние.

Процедура разработки и стандартизации методики проводилась на выборке в 320 человек: 183 мужчины и 137 женщин в возрасте от 16 до 50 лет.

Методика содержит 27 утверждений. Респонденту необходимо оценить каждое утверждение по семибалльной шкале, где «1» соответствует значению «абсолютно неверно», а оценка «7» имеет значение «совершенно верно». При этом, 15 утверждений методики являются прямыми, 12 – обратными. Подсчет баллов производится путем суммирования. Далее с помощью стеновой шкалы перевода «сырые» тестовые баллы переводятся в нормализованные показатели (стены). Результаты методики интерпретируются следующим образом: высокому уровню развития рефлексивности соответствуют параметры равные или большие, чем 7 стенов; о среднем уровне выраженности рефлексивности свидетельствуют результаты в диапазоне от 4 до 7 стенов; на низкий уровень рефлексивности указывают показатели меньше 4-х стенов.

Инструкция для обработки результатов опроса по методике «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) содержится в Приложении 4.

**Методика Л.Г. Петрявской «Кризисы развития» (1994) в авторской адаптации [11, с. 46–47].**

Методика Л.Г. Петрявской «Кризисы развития» (1994) направлена на выявление видов кризисов, которые встречались в жизни респондента, оценку степени осознания им переживания возрастного кризиса в текущем времени [11, с. 46–47]. Вопросы методики позволяют обнаружить индивидуальный набор ресурсов для переживания кризиса и преодоления трудного периода. Ответы респондентов обрабатываются следующим образом: определение процентного соотношения показателей, составление графиков с целью анализа результатов исследования. К содержанию методики Л.Г. Петрявской «Кризисы развития» (1994) были добавлены вопросы, касающиеся социально-демографических показателей: возраст, семейное положение, наличие детей, род занятий, профессиональная область.

Ответы респондентов на вопросы методики «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994) в авторской адаптации, позволили выявить, с какими типами кризисов сталкивались участники исследования, оценить степень осознания переживания возрастного кризиса в текущий момент и выявить предпочтительные стратегии совладания у респондентов. Текст методики содержится в Приложении 5.

Подобранные для исследования методики позволили комплексно оценить уровень эмоционально-личностного благополучия с учетом содержащихся в модели исследования параметров: доминирующее эмоциональное состояние, эмоциональный баланс, ценностно-смысловые ориентации, уровень самопринятия и удовлетворенность жизнью, уровень развития рефлексивности. Совокупный анализ результатов психодиагностики позволил обнаружить дефициты и выявить качественные характеристики психологического состояния женщин, переживающих кризис середины жизни оценить уровень эмоционально-личностного благополучия.

## **2.2. Особенности эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста**

На этапе констатирующего эксперимента было проведено изучение особенностей эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста на основе результатов экспериментальной выборки.

Перед проведением экспериментального исследования была осуществлена ознакомительная беседа с испытуемыми. Цель беседы заключалась в ознакомлении участниц с условиями и порядком проведения исследования; установлении контакта с испытуемыми, определении готовности к исследованию и последующему участию в формирующем и контрольном экспериментах.

Заполнение опросников психодиагностических методик, отобранных для исследования, осуществлялось с помощью онлайн-инструмента Google Forms.

Констатирующий эксперимент был проведен в несколько последовательных этапов:

- С помощью методики «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994) [11, с. 46–47] в авторской адаптации, было выявлено, с какими типами кризисов и в какие периоды жизни сталкивались участники исследования, насколько осознается переживание возрастного кризиса в текущий момент, а также предпочтительные стратегии совладания с кризисными переживаниями у респондентов (Приложение 5).

- На первом этапе изучения эмоционально-личностного благополучия была проведена диагностика эмоционального компонента, а именно: определено доминирующее эмоциональное состояние и уровень устойчивости эмоционального фона (эмоциональный баланс) с помощью методики «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003);

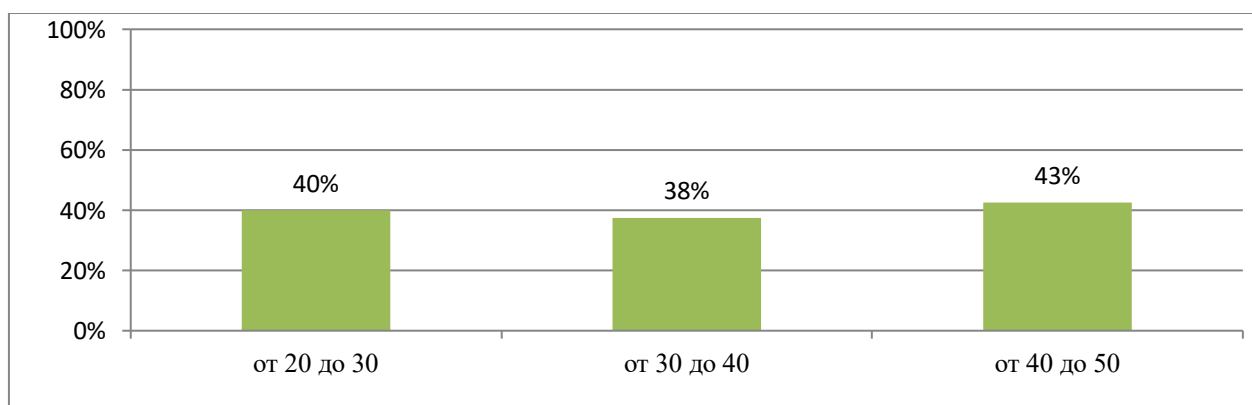
- Для диагностики наличия ценностно-смысловых ориентаций, уровня самопринятия и оценки выраженности удовлетворенности жизни использовалась методика «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной, (2011);

- С помощью методики «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) была проведена оценка параметра «уровень рефлексивности».

Результаты обработки данных по методике Л.Г. Петрявской «Кризисы развития» (1994) в авторской адаптации показали, что только 2 (5 %) участницы не сталкивались с кризисными симптомами, остальные 38 (95 %) участниц указали наличие кризисных периодов в своей биографии. При этом 16 (38%) участниц переживали кризисы дважды в разные периоды жизни.

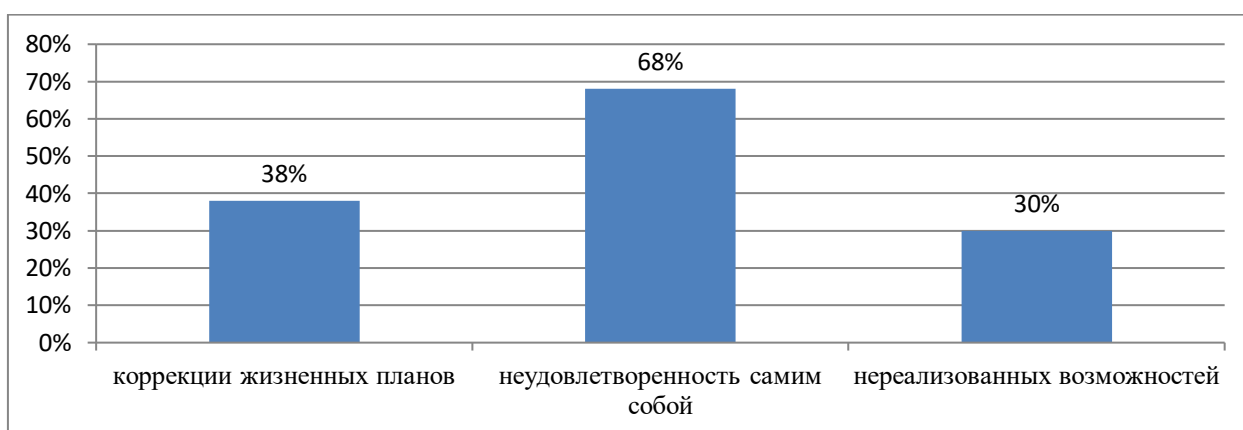
Распределение по возрастным границам симптомов переживания кризисов участницами исследования следующее: 40 % участниц переживали кризис ранней взрослости с 20 до 30 лет, 38 % участниц указывают столкновение с кризисом в возрасте от 30 до 40 лет, 43 % участниц указывают переживание кризиса в текущий момент.

Распределение симптомов переживания кризисов женщинами по возрастным периодам наглядно представлены в Гистограмме 1 (рисунок 2).



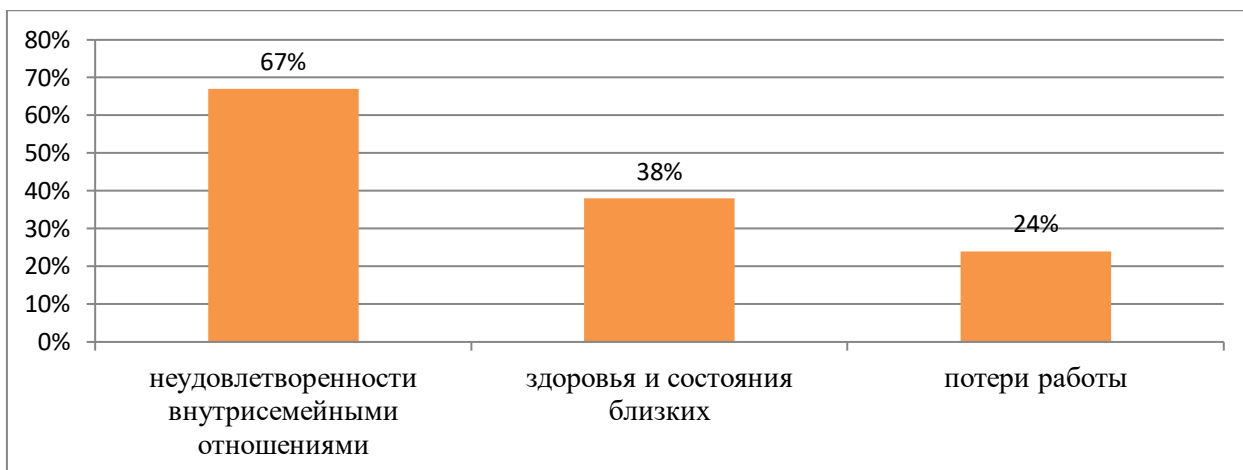
**Рисунок 2. Гистограмма 1. Распределение симптомов переживания кризисов женщинами по возрастным периодам по методике «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994) в авторской адаптации**

Далее, рассмотрим распределение симптомов различных аспектов возрастных кризисов. В личностных симптомах кризисов доминирует неудовлетворенность собой (68% респондентов), переживания, связанные с необходимостью коррекции жизненных планов испытывали 38 % участниц, нереализованные возможности стали причиной негативных переживаний у 30 % участников. Выраженность личностных симптомов кризиса среднего возраста у женщин наглядно представлены в Гистограмме 2 (рисунок 3).



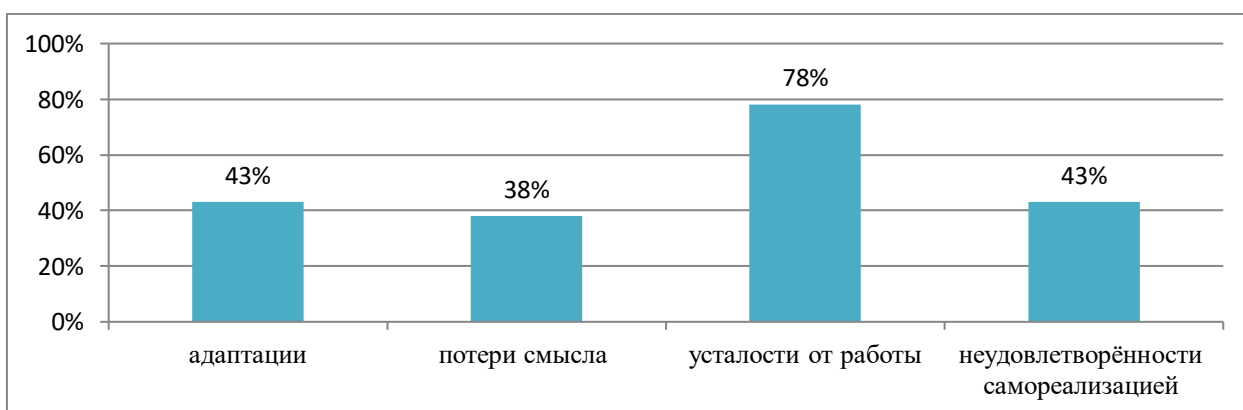
**Рисунок 3. Гистограмма 2. Выраженность личностных симптомов кризиса среднего возраста у женщин по методике Л.Г. Петрявской «Кризисы развития» (1994) в авторской адаптации**

Событийно-биографические симптомы кризиса среднего возраста у женщин в большей степени связаны с неудовлетворенностью внутрисемейными отношениями (67%), состоянием своего здоровья и здоровья близких (38%); четверть участников (24%) указали причиной событийно-биографического аспекта кризиса потерю работы (Рисунок 4. Гистограмма 3). Пятая часть участвующих в констатирующем эксперименте женщин, в качестве событийно-биографического симптома кризиса выделила неудовлетворенность своим социальным положением.



**Рисунок 4. Гистограмма 3. Выраженность событийно-биографических симптомов кризиса среднего возраста у женщин по методике Л.Г. Петрявской «Кризисы развития» (1994) в авторской адаптации**

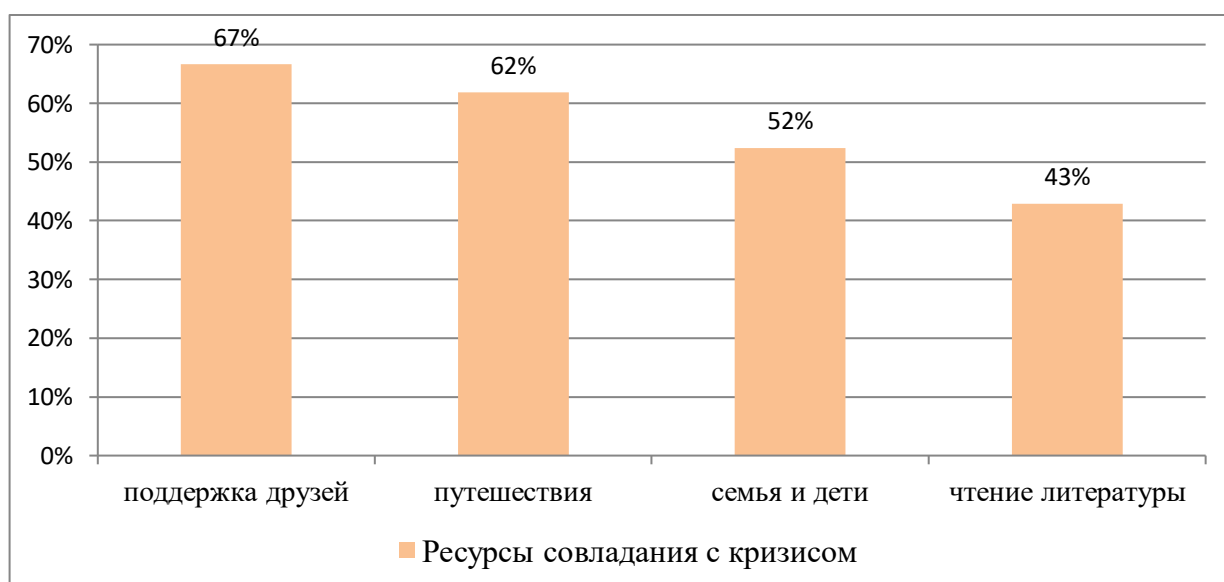
Симптомы кризисов участников исследования, связанные с профессиональной сферой в подавляющем большинстве случаев вызваны усталостью от работы (78 %), неудовлетворенность самореализацией и трудности адаптации становились причиной профессионального кризиса в 43 % случаев, 38 % участниц в качестве основы кризиса указали потерю смысла (Рисунок 5. Гистограмма 4).



**Рисунок 5. Гистограмма 4. Выраженность симптомов кризиса среднего возраста у женщин, связанных с профессиональной деятельностью, по методике Л.Г. Петрявской «Кризисы развития» (1994) в авторской адаптации**

Анализ результатов исследования по методике Л.Г. Петрявской «Кризисы развития» (1994) в авторской адаптации показал, что чаще всего в состоянии кризисных переживаний, участники обращаются за поддержкой к друзьям (67%). Эффективными способами совладания с переживаниями кризиса являются путешествия (62%). Семья и дети являются ресурсным фактором для 52% участников исследования. К чтению литературы прибегают как к способу преодоления трудного периода 43 % участников из экспериментальной выборки. К профессиональной психологической помощи обращаются 24 % респондентов, при этом среди тех, кто пользуется услугами психологов, уровень психологического благополучия диагностирован на среднем и высоком уровне.

Распределение стратегий совладания с кризисными симптомами женщин среднего возраста по методике Л.Г. Петрявской «Кризисы развития» (1994) в авторской адаптации наглядно представлено в Гистограмме 5 (рисунок 6).



**Рисунок 6. Гистограмма 5. Распределение стратегий совладания с кризисными симптомами женщин среднего возраста по методике Л.Г. Петрявской «Кризисы развития» (1994) в авторской адаптации**

На первом этапе изучения эмоционально-личностного благополучия была проведена диагностика эмоционального компонента модели исследования эмоционально-личностного благополучия женщин в период среднего возраста, а именно: определено доминирующее эмоциональное состояние и уровень устойчивости эмоционального фона (эмоциональный баланс). Результаты диагностики указанных параметров по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) позволяют сделать вывод о том, что более чем у половины участников исследования по всем показателям определен средний уровень выраженности (Таблица 1).

Средний уровень по шкале Ак «активное-пассивное отношение к жизненной ситуации» наблюдается у 23 (58%) участниц. Такая величина показателя говорит об умеренном уровне активности и готовности человека к преодолению препятствий в достижении своих целей, достаточном уровне оптимизма и веры в себя. Низкий уровень показателя диагностирован у 17 (42%) участниц, что характеризуется пассивной позицией в жизни, выраженным пессимизмом, низкой верой в себя, ощущением недостаточности сил для преодоления препятствий.

Следует отметить, что показатели по шкале По «положительный-отрицательный образ самого себя» имеют другую структуру. Низкий уровень обнаружен только у 3 (8%) из участников, остальные испытуемые продемонстрировали высокий (22%) и средний (70%) уровни показателя. Шкала По является вспомогательной, она помогает оценить критичность и адекватность самооценивания. Высокие показатели по шкале По дают основания предполагать низкую критичность к самооцениванию, неискренность. Другим объяснением может быть желание испытуемых дать социально одобряемые ответы, заинтересованность в «хороших» результатах тестирования.

Две трети участниц (75%) по шкале Бо «бодрость – уныние» продемонстрировали средний уровень жизненного тонуса, работоспособности и уровня энергии. Такое значение показателя может



свидетельствовать о хорошем настроении участников большую часть времени, позитивных ожиданиях от жизни, достаточно широком круге интересов и готовностью к действиям. Низкие показатели по шкале Бо «бодрость – уныние» диагностированы у 8 (20%) участниц. При таком уровне оценки показателя, испытуемым свойственны отрицательный эмоциональный фон, пониженное настроение, негативные ожидания от будущего.

**Таблица 1. Результаты изучения эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003)**

Уровень Шкалы:	Высокий		Средний		Низкий	
	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%
«активное-пассивное отношение к жизненной ситуации»	0	0	23	58	17	42
«бодрость - уныние»	2	5	30	75	8	20
«тонус высокий-низкий»	13	32	20	50	7	18
«раскованность-напряженность»	7	18	24	60	9	22
«спокойствие-тревога»	6	15	23	57	11	28
«устойчивость-неустойчивость эмоционального тона»	6	15	25	63	9	22
«удовлетворенность-неудовлетворенность жизни в целом»	13	32	22	55	5	13
«положительный-отрицательный образ самого себя»	9	22	28	70	3	8

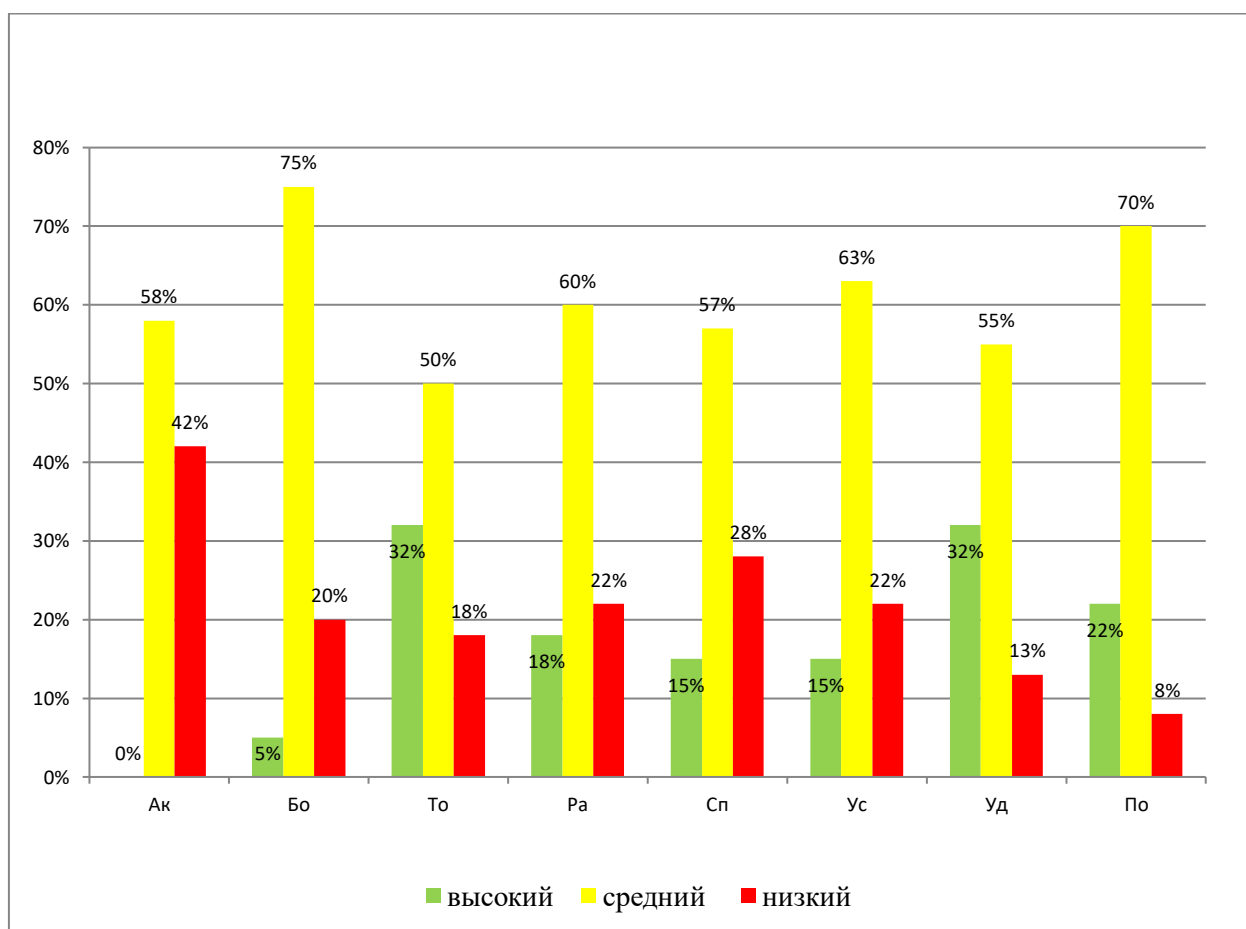
Как видно из данных таблицы 1, семь участниц продемонстрировали низкий уровень по шкале То «тонус высокий – низкий» (18%), что говорит об усталости, инертности, низкой работоспособности, повышенной утомляемости женщин в анализируемый период. При этом 13 (32%) участниц

продemonстрировали высокий уровень тонуса, что может говорить о субъективном ощущении участниц внутренней собранности, запаса сил и высокой энергии, однако, если брать во внимание, что по смежной шкале Бо «бодрость – уныние» высокий уровень диагностирован лишь у 2 (5%) участниц, возможно, что ощущение подъема сил связана с ситуацией стресса.

Результаты шкал Ра «раскованность – напряженность» и Сп «спокойствие – тревога» имеют схожую структуру: чуть больше половины участниц имеют средний уровень показателя (60% и 57% соответственно), высокий уровень обнаружен у небольшого числа участниц (18% и 15% соответственно), низкая выраженность показателя у четверти испытуемых: эмоциональную напряженность диагностирована у 9 (22%) участниц, высокий уровень генерализованной тревоги обнаружен у 11 (28%) участниц. Обобщив результаты по данным шкалам можно сказать, что две трети участниц демонстрируют средние и ярко-выраженные признаки внутреннего напряжения, переживания большой значимости происходящих в жизни событий, текущей ситуации, неуверенность или недостаточную уверенность в своих силах, ощущение неясной угрозы и средний или высокий уровень тревоги.

Показатели по шкале Ус «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона» позволяют оценить способность человека к саморегуляции и оценить эмоциональный баланс. Среди участниц эксперимента высокие показатели эмоциональной устойчивости, эффективной психической саморегуляции продемонстрировали 6 (15%) участниц. Средняя способность регулировать аффекты обнаружена у 25 (63%) участниц, что говорит об эмоциональной лабильности, периодическом перевозбуждении и раздражительности, смене настроения и удовлетворительной способности регулировать поведение. Эмоциональную ригидность продемонстрировали 9 (22%) участниц, что может говорить о снижении эмоциональной устойчивости и пониженном эмоциональном фоне. Результаты изучения эмоционально-личностного благополучия женщин в

период кризиса среднего возраста по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) наглядно представлены в Гистограмме 6 (рисунок 7).



**Рисунок 7. Гистограмма 6. Результаты изучения эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003)**

Результаты шкалы «удовлетворенность – неудовлетворенность жизни в целом» свидетельствуют о том, что почти половина испытуемых (55%), в целом, довольны прожитой жизнью, собой, своими достижениями. Низкие оценки удовлетворенностью своей жизнью указали 5 (13%) участниц, что может говорить о недовольстве личной успешностью, тем, как сложились обстоятельства, об отсутствии готовности делать жизненные выборы. С учетом возраста испытуемых, можно предположить, что участницы находятся в процессе переоценки прожитой жизни, подведения итогов,

сопоставления желаний юности и результатов взрослости. Высокий уровень удовлетворенности жизнью диагностирован у 32% участниц.

Анализ характеристик уровней доминирующего психического состояния в целом позволяет сделать вывод, что у примерно четверти участниц исследования наблюдается низкий уровень показателей психической активности и психологического благополучия, а именно: у восьми участниц выявлены неустойчивость эмоционального фона, выраженный уровень тревоги, внутреннего напряжения, пониженный тонус, инертность и пассивное отношение к жизни. У 11 (28%) участниц обнаружен высокий уровень тревоги, 9 (22%) участниц ощущают внутреннее эмоциональное напряжение, у 17 (42%) диагностировано пассивное отношение к жизненной ситуации, пессимистический взгляд на будущее, неверие в свои силы.

Шкалы «спокойствие – тревога» и «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона» отображают центральные характеристики состояний. Высокие показатели по данным шкалам выявлены лишь у 6 (15%) участниц, средний уровень выраженности обнаружен у 63% участниц, низкие значения устойчивости эмоционального фона и уверенности в своих силах составляют около четверти от общей выборки (22% по шкале УС и 28% по шкале Сп). Это дает основания выбрать тревожное состояние и эмоциональную лабильность в качестве объектов для коррекции в психологической программе развития эмоционально-личностного благополучия женщин, переживающих кризис середины жизни.

Для определения наличия ценностно-смысловых ориентаций, уровня самопринятия и оценки выраженности удовлетворенности жизни женщин в период кризиса среднего возраста, входящих в экспериментальную выборку, была применена методика «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011). Результаты исследования уровня психологического благополучия по данной методике представлены в таблице 2.

**Таблица 2. Результаты исследования уровня психологического благополучия женщин в период кризиса среднего возраста по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011)**

Уровень Шкалы	Высокий		Средний		Низкий	
	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%
Автономность	8	20	24	60	8	20
Компетентность	12	30	20	50	8	20
Личностный рост	15	38	21	52	4	10
Позитивные отношения	17	42	18	45	5	13
Жизненные цели	9	22	16	40	15	38
Самопринятие	15	38	13	32	12	30
Общий показатель	12	30	19	48	9	22

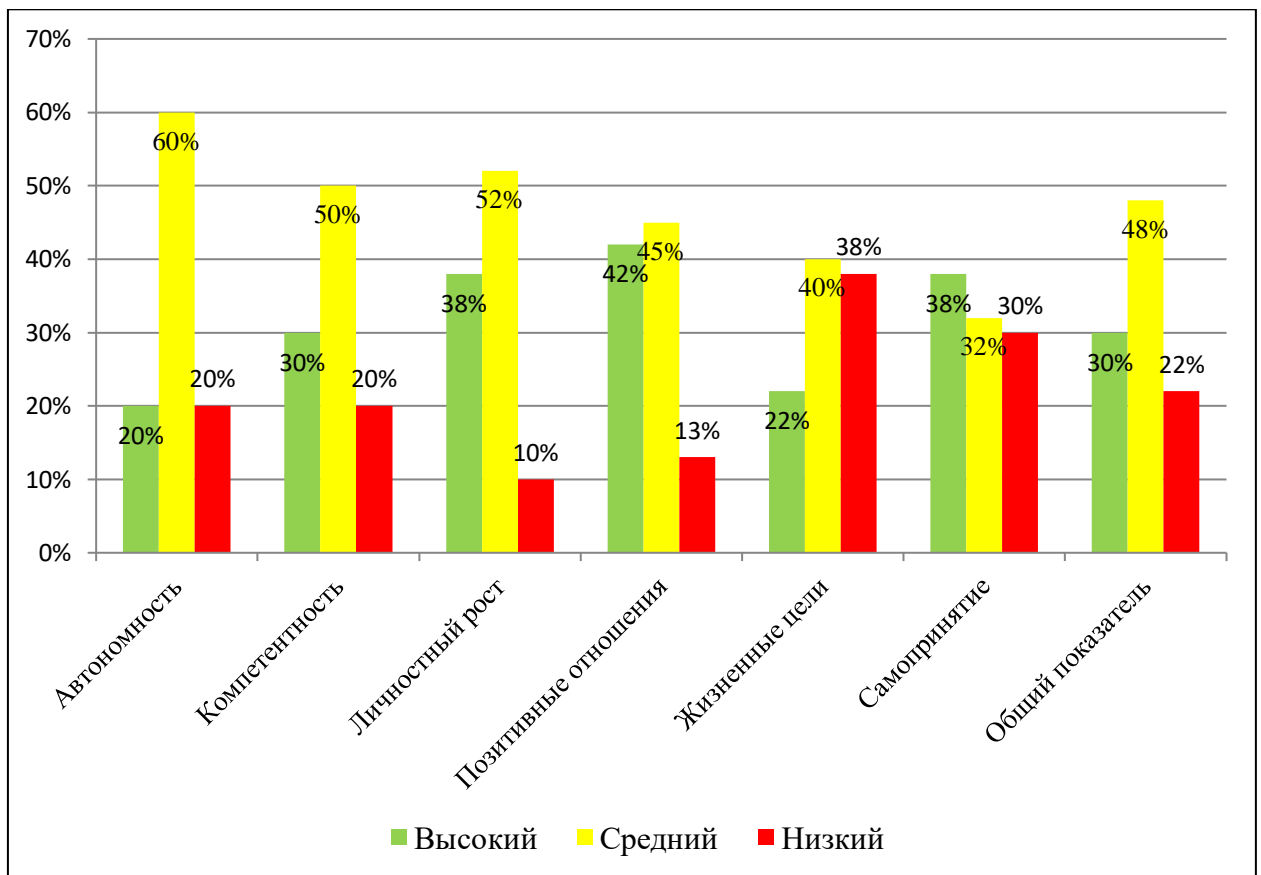
Анализ результатов диагностики участниц исследования по шкале «общий показатель психологического благополучия» показал, что почти у половины женщин 19 (48%) уровень психологического благополучия можно оценить, как удовлетворительный, средний. Высоко оценивают уровень психологического благополучия 12 (30%) участниц, низким признают 9 (22%) участниц.

Высокий уровень психологического благополучия респондентов сформирован за счет 4 шкал: «компетентность» (30% участниц), «личностный рост» (38% участниц), «позитивные отношения» (42% участниц) и «самопринятие» (38% участниц). Такая оценка говорит о присутствии чувства мастерства и компетентности, ощущении способностей к реализации своего потенциала, готовности расти и развиваться лично и профессионально, о способности к длительным теплым отношениям с другими, способности к сопереживанию, к заботе о благополучии других людей, к компромиссам в общении с ними.

Высокий уровень самопринятия свидетельствует о позитивном отношении к себе и своему прошлому. Низкие значениями по шкале

«самопринятие» наблюдаются у 12 (30%) участниц, что свидетельствует о неудовлетворенности собой, разочарованности своим прошлым.

Следует отметить, что максимальный уровень высокой оценки наблюдается по шкале «позитивные отношения» – 17 (42%) участниц оценили свои отношения с другими как теплые, доверительные, близкие. Как удовлетворительные оценили отношения 18 (45%) участниц, низкую оценку данному фактору психологического благополучия дали 5 (13%) женщин. Результаты исследования уровня психологического благополучия женщин в период кризиса среднего возраста по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) наглядно представлены в Гистограмме 7 (рисунок 8).



**Рисунок 8. Гистограмма 7. Результаты исследования уровня психологического благополучия женщин в период кризиса среднего возраста по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011)**

Результаты диагностики по шкале «личностные рост» свидетельствуют о том, что большинство испытуемых обладают высоким (38%) или средним (52%) уровнем интереса к познанию себя, стремлением к повышению своей эффективности, открытости новому опыту и желанию осваивать новые способы самореализации. Нежелание или неспособность обретать новый опыт выявлен у 4 (10%) участниц.

По шкале «жизненные цели» результаты распределились следующим образом: высокий показатель выявлен у 9 (22%) участниц, средний – у 16 (40%) участниц, низкий уровень показателя диагностирован у 15 (38%) участниц. Низкие значения шкалы говорят об отсутствии чувства направленности, потере смысла жизни, недостатке мотивирующих целей в жизни. С учетом схожей величины показателя «самопринятие» есть основания для предположения, что участницы с низким уровнем самопринятия и показателей целенаправленности жизни, находятся в периоде глубокого переживания кризиса среднего возраста, в основе которого лежит переоценка жизненного пути, своих способностей и достижений, поиск новых смыслов.

Оценки показателя «автономность» распределились следующим образом: пятая часть (20%) участниц продемонстрировали зависимость от мнения и оценок других людей, подверженности социальному давлению, низкий уровень независимости, столько же участниц исследования обнаружили высокую способность мыслить и вести себя независимо, большая часть испытуемых (60%) оценили свою автономность как среднюю.

Обобщенные результаты исследования уровня психологического благополучия по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) позволяют сделать вывод, что низкий уровень психологического благополучия связан с зависимостью участниц от оценок окружающих, недостатка независимости суждений и поступков, низким уровнем самопринятия и оценки своего

жизненного пути, а также с отсутствием целей в жизни, потерей ценностно-смысловых ориентаций и направленности жизни.

Следующим этапом констатирующего эксперимента была оценка способностей женщин в период кризиса среднего возраста к анализу и осмыслению себя, окружающего мира и происходящих событий в прошлом, настоящем и будущем с помощью диагностики параметра ценностно-смыслового компонента эмоционально-личностного благополучия. Уровень рефлексии участниц был выявлен с помощью методики «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003). На данном этапе были получены следующие результаты: почти половина участниц (53%) имеют средний уровень рефлексивности, высокий уровень продемонстрировали 10 (25 %) участниц, на низком уровне данный показатель находится у 9 (23%) женщин (таблица 3).

**Таблица 3. Результаты исследования уровня рефлексивности женщин в период кризиса среднего возраста по методике «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003)**

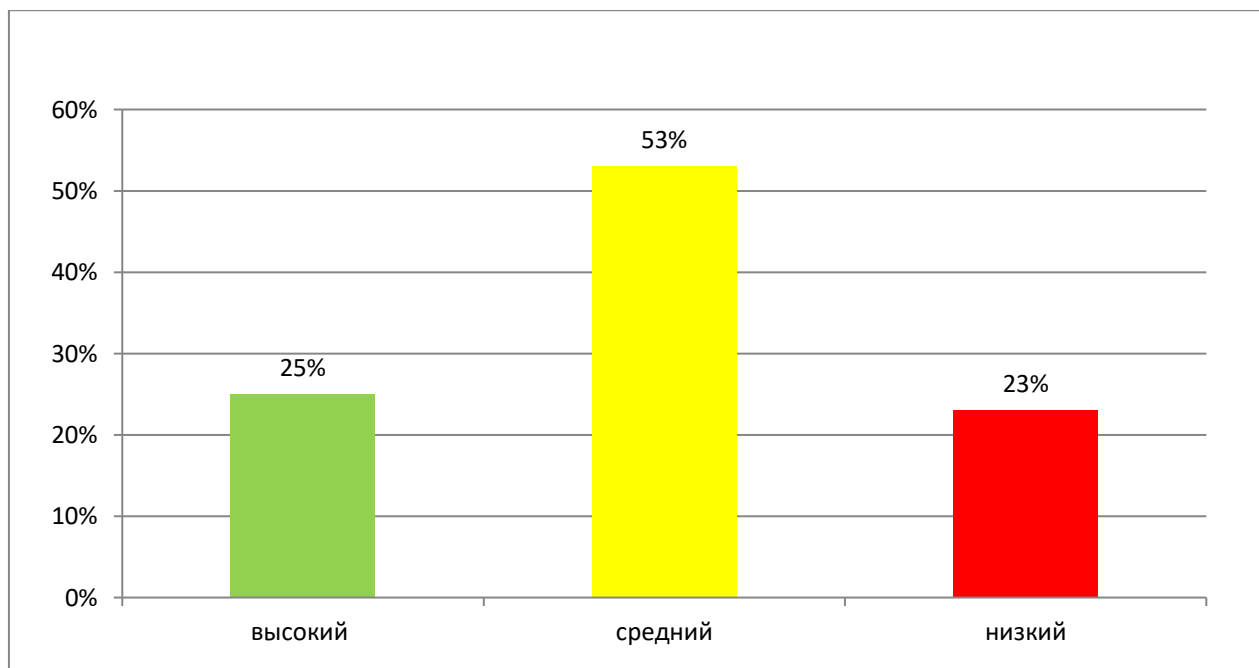
Уровень Шкалы	высокий		средний		низкий	
	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%
Рефлексивность	10	25	21	53	9	23

Высокоразвитая рефлексивность говорит о способности человека понимать и осознавать себя как личность, понимать причины своих поступков и реакций, о наличии четкого представления о себе и своих отношениях с другими. Низкая выраженности уровня рефлексивности участниц свидетельствует о малой способности к анализу своих поступков и их последствий, о неспособности увидеть взаимосвязь между обстоятельствами ситуаций и их последствиями, между своим поведением и совершенными ошибками. Низкий уровень рефлексивности, как правило, связан с внешним локусом контроля у человека, что может стать причиной невозможности изменить свою жизнь к лучшему. Неумение делать выводы



из произошедших ситуаций и поступков взаимосвязано с нежеланием брать ответственность за свою жизнь, что может свидетельствовать о личностной незрелости женщин, участвующих в исследовании.

Результаты изучения уровня рефлексивности с помощью методики «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) [28, с. 82–93] наглядно представлены в Гистограмме 8 (рисунок 9).



**Рисунок 9. Гистограмма 8. Результаты изучения уровня рефлексивности женщин в период кризиса среднего возраста по методике «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003)**

В исследованиях отечественных ученых указывается, что рефлексивность у женщин в период возрастных кризисов возрастает и становится одним из инструментов совладания с кризисом, помогает пониманию себя и формированию более реалистичного представления о себе, поэтому повышение способности к рефлексии должна являться одним из целевых ориентиров программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин, переживающих кризис середины жизни.

### Выводы по второй главе:

1. С целью изучения эмоционально-личностного благополучия женщин, переживающих кризис середины жизни, был проведен констатирующий эксперимент. Реализация психологического исследования проводилось с помощью online-тестирования на платформе Google. В исследовании приняли участие 40 женщин в возрасте от 35 до 45 лет.

2. Для решения поставленных задач была разработана модель изучения эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста, состоящая из трех компонентов: эмоционального, ценностно-смыслового и когнитивного. Указанные компоненты включают в себя индикаторы, совокупный анализ которых позволяет оценить уровень эмоционально-личностного благополучия: доминирующее эмоциональное состояние, эмоциональный баланс, ценностно-смысловые ориентации, уровень рефлексивности, самопринятие, удовлетворенность жизнью.

3. В экспериментальном исследовании были использованы следующие диагностические методики: методика «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003); методика «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной, (2011); методика «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003); методика «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994) в авторской адаптации.

4. Анализ данных методики Л.Г. Петрявской «Кризисы развития» (1994) в авторской адаптации показали, практически все участницы (95%) хотя бы раз в жизни сталкивались с возрастными кризисами, из них 43% переживают кризис в данный момент. Чаще всего личностные симптомы кризисов вызваны с неудовлетворенность собой (68%), необходимостью коррекции жизненных планов (38%), нереализованные возможности (30%). Событийно-биографические симптомы кризисов связаны с неудовлетворенностью внутрисемейными отношениями (67%), состоянием здоровья (38%) и потерей работы (24%). Симптомы кризисов, связанные с

профессиональной сферой, в своей основе имеют усталость от работы (78%), неудовлетворенность самореализацией и трудности адаптации (43%), потерю смысла (38%).

5. Результаты выявления ресурсов для совладания с симптомами кризисов по методике Л.Г. Петрявской «Кризисы развития» (1994) в авторской адаптации: за поддержкой к друзьям участники обращаются в 67% случаев; путешествия становятся ресурсом для 62% участников; утешение и поддержку в семье и детях черпают 52% участников; к чтению литературы обращаются 43% женщин. К профессиональной психологической помощи обращаются менее четверти респондентов.

6. Исследование эмоционального компонента с помощью методики «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) показало, что у более, чем половины участниц выявлена средняя выраженность состояний по всем шкалам. При этом 11 (28%) участниц испытывают повышенное беспокойство, тревогу, негативные ожидания, 9 (22%) испытуемых чувствуют внутренне напряжение, у них преобладает негативный эмоциональный фон, повышена эмоциональная лабильность, пессимистическую позицию относительно себя и своего будущего занимают 17 (42%) участниц. Стоит отметить, что женщины, результаты диагностики у которых находятся ниже границы среднего уровня, имеют сниженный уровень жизненного тонуса, энергии, им присуща усталость и пассивное отношение к жизни.

7. Обобщенные результаты диагностики наличия ценностно-смысловых ориентаций, уровня самопринятия и оценки выраженности удовлетворенности жизни женщин в период кризиса среднего возраста по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) свидетельствуют о высоком уровне психологического благополучия у 12 (30%) участниц, низкий уровень обнаружили 9 (22%) из них. Стоит отметить, что низкие показатели

благополучия связаны с недостатком самопринятия, удовлетворенностью собой и своей жизнью, а также отсутствием целей и смысла жизни.

8. Оценка уровня рефлексивности женщин в период кризиса среднего возраста проводилась по методике «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003). Исследование показало, что большая часть участниц обладают высоким (25%) и средним (53%) уровнем рефлексивности. Невыраженная способность к рефлексии обнаружена у 9 (23%) испытуемых.

8. Результаты констатирующего эксперимента подтверждают выводы, сделанные в процессе анализа научной литературе о специфике протекания кризиса среднего возраста и его симптомах. Итоги анализа экспериментальных данных согласуются с гипотезой исследования в том, что эмоционально-личностное благополучие женщин в период кризиса среднего возраста характеризуется высокой тревожностью, нестабильностью эмоционального фона, внутренней эмоциональной напряженностью, заниженной самооценкой и низким уровнем самопринятия, ощущением утраты целей и смыслов жизни.

9. Анализ результатов эмпирического исследования позволяют сделать вывод, что процесс переживания женщинами кризиса среднего возраста требует психологического сопровождения. Проведенная психодиагностическая оценка компонентов эмоционально-личностного благополучия участниц исследования послужила основой для разработки психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин, переживающих кризис середины жизни.

## **ГЛАВА III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД КРИЗИСА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

### **3.1. Научно-методологические подходы к развитию эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста**

Развитие эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста тесно связано с глубиной проживания кризиса, остротой и длительностью его переживания, поэтому предполагает интегративную работу, направленную не только на повышение уровня удовлетворенностью жизнью и регуляцию эмоций, но и на переживание кризиса и выход на новую степень развития.

В научной литературе представлены различные направления психологического сопровождения клиентов, переживающих кризис среднего возраста. Например, В.Р. Манукян, Е.Г. Трошихина, М.В. Данилова (2020) выделяют несколько составляющих работы по оптимизации психоэмоционального благополучия: улучшение эмоционального состояния, повышение психологического благополучия, повышение удовлетворенности жизнью в целом и условиями жизни, гармонизация психоэмоционального благополучия как единого внутреннего самоощущения, а также оптимизацию среды. Одним из важных направлений авторы выделяют оптимизацию наиболее значимых показателей развития личности: повышение уровня самопринятия, повышение осознанности целей жизни, развитие позитивного мышления, формирование интереса к саморазвитию, продвижение в личностном росте, создание условий для достижений. Среди методов, с помощью которых достигаются цели повышения психоэмоционального благополучия, могут быть применены упражнения и техники из разных направлений консультирования и психотерапии. Усиление внутренней мотивации и интереса к саморазвитию, способствующие оптимизации

психоэмоционального благополучия взрослых эффективно отрабатывается в психологических интенсивных группах [70].

В.В. Солодников и И.В. Солодникова (2009) выделяют три основные стратегии совладания с кризисом: переживание кризиса, привлечение внешних ресурсов и усиление собственной активности. По мнению авторов, успешное прохождение кризиса середины жизни подразумевает пересмотр жизненных целей с учетом критической оценки имеющихся ресурсов и возможностей и понимания реального фактора времени [89].

Одной из наиболее важных задач психолога для оказания помощи клиенту в достижении им субъективного благополучия, по мнению Р.М. Шамионова (2008), является формирование стратегии обнаружения в своей жизни того, что способно укрепить человека в принятии самого себя, как целостной уникальной личности и наполнить смыслом свою жизнь. Рефлексия своих установок, стереотипов, иррациональных суждений, страхов, является шагом на пути к изменению отношений и жизни, построению жизненного сценария, в котором его элементы строятся на основе соотношения желаемого и достижимого.

В психотерапевтической работе с людьми, остро переживающими субъективное неблагополучие важно выделить внутренние ресурсы личности, содержащиеся в позитивно оцениваемых ситуациях, событиях, произошедших или происходящих в их жизни, а также создать условия для переоценки тех событий, которые становятся источником негативных переживаний, неудовлетворенности. Субъективное благополучие, писал Р.М. Шамионов (2008), – это не состояние непрерывного удовлетворения, но переживание того, что «все не напрасно», значимо и, даже, необходимо. Высокая субъектная позиция может стать отправной точкой в достижении субъективного благополучия. Профилактическая работа с людьми, подверженными риску неблагополучия зиждется на нескольких простых основаниях: смысл, субъектность, соотношение «хочу», «могу», «надо» и

сознание успешности, благоприятный климат взаимодействия с другими и признание [104].

О.В. Хухлаева (2002) выделяет следующим задачи психологического консультирования и коррекции:

- обучение положительному самоотношению и принятию других;
- обучение рефлексивным умениям;
- формирование потребности в саморазвитии.

По мнению О.В. Хухлаевой (2002), в организации психологической поддержки взрослых главный фокус работы – сформировать у человека мотивацию работать с самим собой. Нередко кризисные симптомы проецируются на окружение, что затрудняет работу, поскольку человек не осознает проблему и формирует запрос, не соответствующий реальной ситуации. Поэтому начинать работу со взрослым человеком, переживающим кризис нужно с обсуждения его трудностей. Важно помочь человеку признать наличие у него психологических проблем.

Этапы психологической поддержки человека, переживающего кризис, выделяемые О.В. Хухлаевой (2002):

1. Признание самим человеком факта вступления в трудную ситуацию;
2. Присвоение этой ситуации имени;
3. Обсуждение необходимости смены внешней позиции на внутреннюю позицию;
4. Помощь клиенту в подведении итогов прожитого периода жизни, в осознании того важного и ценного, что уже осуществлено им;
5. Помощь человеку увидеть источники радости, которые ему не заметны;
6. Поиск новых возможностей, новых путей, предоставляемых кризисом [101].

Е.Л. Солдатова (2007) подчеркивает, что психологическое сопровождение в нормативном кризисе имеет общие черты как с процессом психотерапии или консультирования по поводу личностных проблем, так и с

процессом кризисной интервенции. Если в кризисной интервенции основное внимание уделяется не работе с личностью, а актуальной ситуации, проблеме, то в процессе сопровождения по поводу проживания нормативного кризиса работа направлена на рефлексию личностных изменений. Методологические основы психологического сопровождения в психологическом кризисе можно определить, как «интегративные», основанные на экзистенциальном, гуманистическом, психоаналитическом и гештальт-подходах. Это позволяет использовать различные приемы и способы в работе с индивидуальным опытом клиента, его состоянием, личностными особенностями и, в то же время, определить основные принципы работы в процессе сопровождения [87].

Принципы психологического сопровождения в нормативном кризисе развития Е.Л. Солдатова (2007) разделяет на две группы: общие и частные.

Общие (принятые в консультативной практике): доверие ресурсам клиента; эмпатия; принятие; безоценочность; конгруэнтность.

Частные (основанные на динамике и содержании нормативных кризисов взрослости) [88]:

- Принцип единства уникальности и универсальности опыта проживания нормативных кризисов взрослости;
- Принцип доверия собственным ресурсам клиента (принцип опоры);
- Принцип своевременности;
- Принцип перевода ограничений в ресурсы.

Психологическое сопровождение клиентов, переживающих кризис среднего возраста, разработанное Е.А. Горбатовой (2020) состоит из следующих этапов: диагностика проблемы и донесение информации о специфике происходящего; снятие острых эмоциональных симптомов клиента; с ценностно-смысловой сферой, а также уровнем осознания клиента с помощью методики «Колесо жизненного баланса»; определение психологических характеристик клиента и формирование понимания



специфики его переживаний кризиса; оказание клиенту поддержки в совладании с кризисом, с помощью различных направлений психотерапии (логотерапии и нарративной психологии); работа с окружением клиента.

Автор программы отмечает, что в работе с клиентом, переживающим кризис, психологу лучше сосредоточиться на плановности процесса терапии, а не на результате. Именно постоянная работа над собой позволит человеку избавиться от ощущения, что потеряно что-то важное, и обрести целостность и уникальность [26].

В результате исследования психологических условий развития личности в процессе преодоления экзистенциальных кризисов середины жизни, Н.С. Труженникова (2006) разработала модель психологической поддержки, содержание которой включает организацию и координацию самопознания и саморазвития, психологическую помощь в становлении и личностном развитии лица в кризисной ситуации. В задачи психологической поддержки, разработанной Н.С. Труженниковой, входит:

- стимулирование осознания личностью содержания переживаемого ею кризиса;
- повышение психологической компетентности личности;
- психодиагностика динамики личностного развития;
- консультации личности по переживаемым ею психологическим трудностям;
- проведение тренингов, ориентированных на расширение самосознания, видения позитива в жизни, перестройку жизненных ориентиров и стратегий;
- помощь в обретении перспективы своего будущего жизненного пути.

В результате оказания психологической поддержки клиент может обрести: смысл жизни; видение перспектив позитивного саморазвития; снятие симптомов социально-психологической дезадаптированности;

осознанность жизненных выборов; субъектную включенность в проектирование жизненного пути [95].

Основным направлением коррекции и помощи людям в период кризиса взрослости и преодоления экзистенциального кризиса К.А. Бабиянц и В.К. Гвоздецкая (2017) видят в достижении гармонии между отношением к прошлому, настоящему и будущему:

- по отношению к прошлому важно увидеть свои ошибки;
- необходимо увидеть ценности, которые дал опыт в настоящем;
- построить цели в будущем и в целом, научиться жить здесь и сейчас.

Кроме того, в процессе психологической поддержки личности в период нормативного возрастного кризиса необходимо учитывать различные внешние и внутренние факторы, осложняющие или облегчающие его прохождение.

Критериями успешного проживания нормативного кризиса, по мнению К.А. Бабиянц и В.К. Гвоздецкой (2017), являются: принятие человеком ответственности за свое внутреннее неблагополучие; отношение к внутреннему неблагополучию как к сигналу для необходимости внутренних и, возможно, последующих внешних изменений без ощущения жалости к себе или сетований на несправедливость происходящего; отношение к внутреннему неблагополучию как к физической боли, которая свидетельствует о наличии физиологических «сбоев» в организме и требует лечения [11].

Ключевые моменты коррекции нормативных возрастных кризисов:

1. Помочь осознать человеку, находящемуся на этапе возрастного кризиса, что он его проживает;

2. Объяснить, что нормативный кризис – это временное явление. Симптомы связаны с трансформацией личностного, экзистенциального, смыслового и ценностного аспектов, и актуальны именно в момент кризиса. Важно разъяснить, что после прохождения кризиса напряжение снизится,

казавшиеся неразрешимыми проблемы со временем перестанут беспокоить, и качество жизни изменится к лучшему.

3. Не предпринимать необдуманных, спонтанных, резких действий в кризисном состоянии. Необходимо время, чтобы прожить, прочувствовать, переосмыслить, что происходит.

4. Выработка новых поведенческих стереотипов, принятие ответственности за сделанный выбор. Формирование философского отношения к происходящему.

5. Важно разъяснить, что есть отличия в переживании кризиса мужчинами и женщинами; что в разные возрастные периоды содержание кризисов имеет различия.

6. Нужно помнить, что у кризиса как у любого психологического процесса есть границы времени и его окончание можно предсказать. Важно отметить, что оптимальное состояние обязательно вернется, важно двигаться вперед, как можно больше активировать свою жизнь.

7. Психологическая поддержка и «поглаживание» клиента, находящегося в нормативном психологическом кризисе взрослости. Отметить мужество и смелость, стойкость клиента в прохождении этого периода своей жизни [13].

Е.Н. Скрипачева (2014) выделяет следующие задачи психологической коррекции психических состояний женщин в период проживания кризиса середины жизни [83]:

1. Развитие толерантности к своим телесным и психическим изменениям;

2. Развитие гибкости в социальных отношениях;

3. Трансформация негативной модальности психических состояний в новые смыслы, отражающие позитивное отношение к миру, себе и людям;

4. Рефлексия своих ценностно-смысловых приоритетов и возможностей их реализации на уровне собственных ресурсов и значимых жизненных сфер.

Индивидуальное психологическое сопровождение клиента, переживающего кризис среднего возраста, может занимать довольно продолжительное время, однако не всегда у человека есть возможность участвовать в таком процессе в силу разных причин (ограничение времени, средств, удаленность психологических центров и пр.). В таких случаях одним из самых эффективных являются групповые виды психологической работы.

В общем виде цели работы психологических групп определяются как раскрытие, анализ, осознание и проработка проблем клиента, его внутриличностных и межличностных конфликтов; коррекция неадекватных отношений, установок, эмоциональных и поведенческих стереотипов на основе анализа и использования межличностного взаимодействия.

Задачи групповой психокоррекции фокусируются на трех составляющих самосознания:

1. Понимание себя (когнитивная составляющая).
2. Отношение к себе (эмоциональная составляющая).
3. Саморегуляция (поведенческий аспект психокоррекции) [42].

Достижение целей и задач групповой психокоррекции обеспечиваются механизмами психологического воздействия: эмоциональными переживаниями, научением и конфронтацией.

Групповая форма работы позволяет выполнить основные задачи психологического сопровождения личности, переживающей возрастную кризис – обеспечение поддержки, принятия и диалога, которые позволяют человеку отделить свои ценности от ценностей и норм других людей, сформировать основу собственной идентичности.

Таким образом, развитие эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста включает работу с эмоциональной регуляцией, снятие острой негативной эмоциональной симптоматики; работу с ценностно-смысловыми компонентами (осознание личностью содержания переживаемого кризиса, развитие способности к рефлексии, работа с экзистенциальными вопросами, поиск новых путей

самоопределения, переориентация жизненных целей); воздействие на когнитивный компонент эмоционально-личностного благополучия (расширение и гармонизация образа «Я», повышение самопринятия и самооценки).

### **3.2. Основные направления, этапы и методы развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста**

Анализ результатов экспериментального исследования показал, что психологическое состояние женщин, переживающих кризис середины жизни, сопровождаются следующие симптомы: высокий уровень тревоги и внутреннего эмоционального напряжения; преобладание негативного эмоционального фона, эмоциональная лабильность; низкий уровень самопринятия, неудовлетворенность собой и своей жизнью, а также отсутствие целей и смысла жизни. Низкий уровень эмоционально-личностного благополучия нередко положительно коррелирует с низкой способностью к рефлексии.

На этапе формирующего эксперимента была разработана и реализована программа развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.

Программа разрабатывалась с учетом принципов, сформированных А.А. Осиповой [48], в частности:

- Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач;
- Принцип единства коррекции и диагностики;
- Принцип приоритетности коррекции каузального типа;
- Деятельностный принцип коррекции;
- Принцип учета возрастнo-психологических и индивидуальных особенностей клиента;
- Принцип комплексности методов психологического воздействия;

- Принцип опоры на разные уровни организации психических процессов;
- Учет эмоциональной сложности материала.

Наиболее подходящим методом для развития эмоционально-личностного благополучия женщин, переживающих кризис среднего возраста, в рамках данной работы выбран социально-психологический тренинг – процесс активного обучения, который направлен на овладение социально-психологическими знаниями, развитие коммуникативных способностей, приобретение способности рефлексировать и умение адекватно оценивать себя и окружающих. Ключевой особенностью социально-психологического тренинга является наполненность занятий разнообразными интерактивными формами и методами взаимодействия, такими как сюжетные и социально-ролевые игры, работа в группах, дискуссии, анализ критических случаев и конкретных ситуаций и пр.

С позиции отечественных психологов, тренинг воздействует на самооценку, и Я-концепцию личности с целью гармонизации жизненных сфер, развития личности человека и адаптации к новым социальным ролям (Б.Д. Парыгин, 1999; Л.А. Петровская, 1989; С.И. Макшанов, 1997; В.П. Захаров, 1989).

Задачами социально-психологического тренинга является приобретение знаний в области психологии; формирование навыков межличностного общения; развитие способности к адекватной самооценке и самопринятию; развитие системы отношений личности. При этом задачи социально-психологического тренинга распространяются сразу на несколько сфер личности клиентов:

– когнитивную (получение информации об особенностях психологических состояний, в частности, о кризисе среднего возраста; осознание взаимосвязи между возникающими трудностями и чертами своего характера; обнаружение своих защитных механизмов; понимание связи негативных эмоций и поведения);

- эмоциональную (получение эмоциональной поддержки, как от ведущего, так и от участников тренинга; повышение эмоционального интеллекта за счет обретения навыков понимать свои чувства и эмоции других; изменение способов эмоциональных реакций);

- поведенческая (приобретение навыков адекватного реагирования, приобретение более эффективных копинг-стратегий);

- ценностно-смысловая (более глубокое понимание своих мотивов и целей; получение навыков распределения приоритетов)

Общими целями для различных по направленности психокоррекционных групп являются [39]:

- исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решении;

- улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья;

- изучение психологических закономерностей, механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного и гармоничного общения с людьми;

- развитие самосознания и самоисследование участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;

- содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

Среди преимуществ групповой психокоррекции выделяют появление ощущения принадлежности к группе; облегчение выражения эмоций, возможность присоединения к переживаниям других участников, облегчение процесса самоисследования благодаря получению обратной связи и поддержки от людей с общими трудностями.

**Целевой** направленностью программы в рамках данного исследования является развитие эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.

Руководствуясь принципом системности, в соответствии с полученными результатами констатирующего эксперимента были выделены **направления развивающей работы** с каждым из компонентов эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса середины жизни:

1. Развитие эмоционального компонента – снятие психологического и эмоционального напряжения, развитие способности регулировать собственные эмоции и их проявление, формирование эмоциональной устойчивости и позитивных установок;

2. Развитие ценностно-смыслового компонента – формирование понимания и принятия кризисной ситуации, осознание участниками содержания переживаемого кризиса; перестройка жизненных ориентиров, обретение перспективы жизненного пути; повышение способности к рефлексивности;

3. Развитие когнитивного компонента – повышение уровня самопринятия, расширение самосознания, формирование субъектной позиции по отношению к своей жизни.

В соответствии с поставленной целью нами были выделены следующие **задачи программы**:

1. Сформировать представление о нормативных кризисах взрослости; о симптомах, возрастных границах, причинах и содержании кризиса среднего возраста; о возможностях трансформации кризиса в новый этап саморазвития;

2. Снижение психологического и эмоционального напряжения; формирование навыков саморегуляции эмоций;

3. Развитие положительного самоотношения, повышение уровня самопринятия;



4. Стимулирование осознания содержания переживаемого кризиса.  
Развитие навыков рефлексии;

5. Способствовать повышению осознанности, принятия ответственности за свою жизнь;

6. Развитие целенаправленности жизни. Помощь в обретении перспективы своего жизненного пути.

**Объём программы:** психологическая программа развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста рассчитана на 36 часов и включает 3 блока.

*Диагностический блок* (10 часов) включает подготовку и проведение диагностики, обработку полученных данных, комплектацию групп, формирование общей программы психологического развития.

*Содержательный блок* (16 часов): проведение социально-психологического тренинга. Психологическая программа рассчитана на 2 месяца с частотой тренингов 1 раз в неделю. Структуру программы составляют 8 занятий продолжительностью по 2 часа.

*Блок оценки эффективности коррекционных воздействий* (10 часов): организация и проведение повторной психодиагностики, обработка данных диагностического обследования, описание и оценка эффективности программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.

**Формы работы:** групповая, индивидуальная (по запросу).

Программа развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста построена с учетом принципа системности и включает:

- профилактические задачи: психопросвещение (теоретический материал о возрастных кризисах),
- психокоррекционную деятельность, представленную в виде тренинговых занятий и упражнений.

- развивающие задачи, решение которых связано с механизмами групповой динамики.

#### **Методы работы:**

- вербальные: беседа, групповая дискуссия, лекции;
- практические: упражнения из разных направлений психокоррекции: психогимнастика, арт-терапия, техники телесно-ориентированной терапии, медитативные техники, методы, направленные на развитие социальной перцепции.

Целевыми мишенями программы стали рост и расширение самосознания; коррекция неэффективной жизненной позиции; приобретение навыков саморегуляции эмоций; снижение выраженности отрицательных аффектов; возможность отреагирования накопленных подавленных эмоций; активизацию творческого потенциала субъекта развития; мобилизацию скрытого внутреннего ресурса личности; обретение женщинами среднего возраста нового чувства времени; формирование адекватной оценки собственной личности, повышение уровня самопринятия, формирование целевой и мотивационной направленности личности.

Работа с участниками тренинга строилась с учетом правил и принципов работы в тренинговых группах:

1. Общение по принципу «здесь и сейчас».
2. Принцип персонификации высказываний.
3. Правило соблюдения конфиденциальности.
4. Правило распорядка групповых занятий.
5. Принцип активности участников.
6. Принцип доверительного и открытого общения.
7. Принцип партнерского или субъект-субъектного общения.
8. Правило не оценивать и не давать советов.
9. Принцип исследовательской позиции участников.
10. Правило сказать «стоп».

Каждое занятие программы состоит из вводной, основной и заключительной частей:

1. Вводная часть включает ритуал приветствия и разминку.

Данные упражнения настраивают группу на активное участие в работе, помогают сплочению группы, снятию напряжения;

2. Основная часть включает упражнения, направленные на развитие компонентов эмоционально-личностного благополучия;

3. Заключительная часть включает групповую рефлексию, пояснения к домашнему заданию (при наличии).

Краткое изложение тематического планирования занятий в рамках программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста изложено в таблице 4.

**Таблица 4. Краткое тематическое планирование занятий программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста**

№	Цель занятия	Содержание занятий
1.	Сформировать представление о нормативных кризисах взрослости и возможностях перехода из кризиса середины жизни на новый уровень развития.	Знакомство участников, самопрезентация, определение целей группы, ознакомление участников с правилами группы
		Мини-лекция «Кризис среднего возраста»
		Упражнение «Кто я?» [77, с. 195]
		Групповая рефлексия
2.	Снятие психологического и эмоционального напряжения	Упражнение приветствия «Вам послание» [31, с. 165]
		Упражнение «Интроскоп» [102, с. 162]

		Упражнение для снятия тревоги «Здесь и сейчас»
		Обучение прогрессивной релаксации Э. Джекобсона [60, с. 98–100].
		Групповая рефлексия
3.	Формирование навыков саморегуляции эмоций	Упражнение приветствия «Психогимнастика» [91, с. 204].
		Упражнение «Листья в потоке», [98, с. 215]
		Упражнение «Карта эмоций» [53, с. 378]
		Домашнее задание: подготовиться к «Интервью»
		Групповая рефлексия
4.	Развитие положительного самоотношения, повышение уровня самопринятия	Упражнение приветствия «Автопортрет» [31, с. 163]
		Упражнение «Интервью», [32, с. 323]
		Упражнение «Похвальное слово самому себе», [100, с. 138]
		Мини-лекция о самооценке. Обсуждение «Декларации моей самооценности» В. Сатир [91, с. 154].
		Домашнее задание по методике «Жизненный путь», [83, с. 177]
		Групповая рефлексия
5.	Развитие навыков рефлексии	Упражнение приветствия «Многие боятся» [32, с. 327]
		Обсуждение домашнего задания по методике «Жизненный путь», [83, с. 177]
		Упражнение «Колесо жизненного баланса», [26, с. 73]

		Домашнее задание «Дневник благодарности»
		Групповая рефлексия
6.	Повышения осознанности	Упражнение приветствия «Я считаю тебя успешным потому что...»
		Упражнение «Кто я?» [31, с. 321]
		Упражнение «Мои ценности» [91, с. 222]
		Упражнение «Бедность, богатство и всемогущество», [97, с. 25]
		Групповая рефлексия
7.	Принятие ответственности за свою жизнь	Упражнение приветствия «Что делает меня счастливым»
		Упражнение «Три года», [74, с. 203]
		Упражнение «Мудрый старец» [74, с. 195]
		Домашнее задание «Цели на год»
		Групповая рефлексия
8.	Развитие целенаправленности жизни	Упражнение приветствия «Вам послание» [31, с.164]
		Обсуждение домашнего задания «Цели на год»
		Упражнение «Сон героя», [91, с. 221]
		Упражнение «Волшебная лавка» [97, с. 23]
		Завершающее упражнение «Что я приобрел?» [97, с. 10]
		Групповая рефлексия. Завершение групповой работы

Последовательность занятий построена в соответствии с выделенными направлениями работы по развитию составляющих эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса середины жизни.

Требования к техническому оснащению, необходимые для реализации программы, содержатся в приложении 6.

Рассмотрим занятия программы развития составляющих эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса середины жизни более подробно:

1. Первое занятие состоит из нескольких этапов:

- знакомство участников тренинга друг с другом, обсуждения правил групповой терапии и целей работы группы. Этап необходим для формирования рабочей атмосферы и формирования мотивации;

- мини-лекция «Кризис среднего возраста». Цель лекции – ознакомить участников с понятием возрастного кризиса взрослости, рассказать об особенностях переживания кризиса среднего возраста женщинами, обсудить симптомы кризиса, сформировать понимание возможностей трансформации в процессе кризисного этапа в новый уровень саморазвития;

- выполнение участниками упражнения «Кто я?» с целью самопрезентации (записи участников потребуются на шестом занятии);

2. Целью второго занятия является снятие психологического напряжения и обучение приемам саморегуляции эмоций. Занятие включает:

- упражнение приветствия «Вам послание», которое относится к разминочным и помогает участникам зарядиться позитивной энергией и настроится на работу;

- упражнение «Интроскоп», направленное на тренировку восприимчивости к ощущениям тела и подготавливает к выполнению телесно-ориентированных практик;

- упражнение для уменьшения тревожности «Здесь и сейчас». Для выполнения упражнения нужно назвать вслух пять предметов, которые окружают, пять телесных ощущений и пять эмоций или мыслей, которые присутствуют в текущем моменте. Это простое упражнение помогает переключить внимания с внешнего мира на внутренний и таким образом

снизить уровень тревоги. Регулярное выполнение упражнения (5 раз в день ежедневно в течение двух – шести недель) помогает повысить уровень осознанности и внимания к телесным проявлениям эмоций;

- теоретическое и практическое обучение технике прогрессивной релаксации Э. Джейкобсона поможет сформировать у участников навык расслабления и снизить общее напряжение, как телесное, так и психическое.

3. Третье занятие также направлено на развитие эмоционального компонента эмоционально-личностного благополучия женщин. Целью занятия является формирование навыка саморегуляции эмоционального состояния. Содержание занятия:

- упражнение приветствия «Психогимнастика» позволяет актуализировать эмоциональные состояния с помощью тела и мимики;

- медитативное упражнение «Листья в потоке» направлено на тренировку самонаблюдения. Регулярное выполнение этого упражнения формирует способность наблюдать за своими мыслями, не вовлекаясь и не пытаясь их удержать, что помогает избавиться от навязчивых мыслей;

- упражнение «Карта эмоций» относится к арт-терапевтической практике и эффективна для развития самопознания и самонаблюдения в целях коррекции эмоциональных состояний;

- домашнее задание 3 занятия: подготовиться выполнению упражнения «Интервью». Каждому участнику нужно подготовить по одному вопросу для других членов группы.

4. Четвертое занятие смещает фокус работы группы на когнитивный компонент эмоционально-личностного благополучия и состоит из следующих техник:

- упражнение приветствия «Автопортрет» нацелено на создание рабочей атмосферы, более близкого знакомства участников друг с другом, формирование группового взаимодействия. Каждый участник описывает себя в третьем лице: внешность и черты характера;

- в процессе выполнения упражнения «Интервью» каждый участник отвечает на вопросы группы, что помогает лучше разобраться в себе, сформировать навыки самоанализа;

- упражнение «Похвальное слово самому себе» формирует навыки самоанализа, помогает повышению самооценки, позволяет по-новому увидеть свои достижения в прошлом.

- мини-лекция о самооценке включает чтение и обсуждение группой «Декларации моей самооценки» В. Сатир. Обсуждаемый материал раздается каждому участнику для ежедневного прочтения, поскольку терапевтическая направленность содержания «Декларации моей самооценки» В. Сатир может помочь осознать собственную ценность, сформировать позитивное самоотношение.

- домашнее задание по методике «Жизненный путь»: написать историю своей семьи.

5. Целевая направленность пятого занятия – повышение уровня рефлексивности. Тренинг включает несколько этапов:

- упражнение приветствия «Многие боятся» заключается в том, что каждый участник придумывает завершение фразы: «Многие боятся, а я не боюсь...». В процессе упражнения фокус внимания направляется на позитивные исключения и тем самым способствует росту уверенности в себе;

- обсуждение домашнего задания по методике «Жизненный путь». Выполнение задания помогает участникам увидеть и осознать, как прошлое свое и своей семьи повлияло на настоящее. Методика помогает выявить семейные стереотипы поведения и понять, что из наследия семьи не соответствует сегодняшней жизни и мешает развитию;

- упражнение «Колесо жизненного баланса». Техника выполнения упражнения: участник рисует круг и делит его на восемь секторов, каждый из которых символизирует одну из сфер жизни. Далее под руководством психолога участники оценивают (вербально и графически) по десятибалльной шкале степень своего присутствия в каждой из сфер, уровень



удовлетворенности, значимости, степени влияния на смысл жизни и других параметров выделенных сторон жизни. Наглядное изображение и словесная оценка помогают участникам посмотреть на свою жизнь со стороны, дать оценку текущему состоянию, сформировать приоритеты, целями и задачами будущего.

- домашнее задание «Дневник благодарности». До следующего занятия нужно ежедневно записывать ответы на вопросы: «за что я благодарен сегодня себе», «за что я благодарен другим», «за что я благодарен сегодня жизни».

6. Шестое занятие направлено на повышение осознанности и самопринятия.

Занятие состоит из следующих упражнений:

- упражнение приветствия «Я считаю тебя успешным потому что...». Участники по очереди озвучивают соседу справа продолжение фразы. Упражнение способствует групповой сплоченности, позволяет посмотреть на себя глазами других, способствует улучшению навыков межличностных коммуникаций;

- для выполнения участниками упражнения «Кто я?» используются записи участников сделанные при выполнении упражнения с аналогичным названием на первом занятии. В течение трех минут участникам предлагается обдумать, что изменилось и составить новый список;

- упражнение «Мои ценности» направлено на осознание истинных ценностей участников, способствует повышению самопонимания;

- упражнение «Бедность, богатство и всемогущество», помогает участникам прожить в воображении экстремальные ситуации и представить себе, к чему могут привести изменения, к которым они неосознанно стремятся. Упражнение помогает осознать истинность выбранных целей и выявить бессознательные мотивы.

7. Седьмое занятие сформировано из упражнений, направленных на осознание и принятие ответственности за свою жизнь, а именно:

- упражнение приветствия «Что делает меня счастливым» подразумевает составление и обсуждение списка ресурсов участниками тренинга;

- упражнение «Три года» направлено на осознание участниками того, как действительно они хотят прожить свою жизнь; кого они любят и с кем хотели бы проводить больше времени; что не приносит удовольствия и удовлетворения и на что зря тратится время;

- упражнение «Мудрый старец» помогает обнаружить подсознательные желания, осознание которых необходимо для формирования истинных целей;

- домашнее задание «Цель на год»: обдумать и написать цели на ближайший год.

8. Последние занятие тренинга состоит из занятий для развития целенаправленности жизни, а также включает завершающее упражнение групповой терапии и обратную связь участников. Этапы заключительного занятия:

- упражнение приветствия «Вам послание» заряжает участников энергией и настраивает на позитивную работу в группе;

- обсуждение домашнего задания «Цели на год» позволяет расставить приоритеты и выявить возможности и ресурсы для достижения целей;

- упражнение «Сон героя» выполняется с целью составления позитивного образа своего будущего;

- упражнение «Волшебная лавка» помогает оценить значимость поставленных участниками целей и осознать степень готовности к их реализации;

- завершающее упражнение «Что я приобрел?» направлено на оценку приобретенных навыков и полученных на тренинге ресурсов;

- групповая рефлексия восьмого занятия включает обмен обратной связью между участниками программы и психологом.

Таким образом, на основании результатов констатирующего эксперимента были изучены особенности эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста и разработана программа развития указанного объекта исследования.

Ожидаемые результаты от реализации программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста:

1. Понимание особенностей нормативных кризисов взрослости, принятие факта переживания кризиса среднего возраста.
2. Снижение психологического и эмоционального напряжения; повышение способностей саморегуляции эмоций;
3. Повышение самооценки, рост уровня самопринятия;
4. Развитие способности к самопознанию и осознанию переживаемого опыта;
5. Смена внешнего локуса контроля на внутренний, принятие ответственности за свою жизнь;
6. Развитие целенаправленности жизни, обретение перспективы своего жизненного пути;
7. Получение поддержки и практической помощи через прямые действия психолога или группы.

### **3.3. Анализ эффективности реализации психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста**

С целью реализации разработанной психологической программы, направленной на развитие эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста, был проведён формирующий эксперимент. Для проверки эффективности реализации психологической программы был организован контрольный эксперимент, который включал в

выявление динамических изменений, произошедших за период воздействия, а также обобщение и сравнение полученных данных с результатами констатирующего эксперимента. В исследовании приняли участие все участники констатирующего этапа исследования.

Для выявления эффективности реализуемой нами программы, на основании результатов констатирующего эксперимента, участники были разделены на экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы. Количество участников в каждой группе составило 20 человек. В экспериментальную группу вошли участники, продемонстрировавшие наиболее низкие показатели эмоционально-личностного благополучия. Коррекционная работа осуществлялась с экспериментальными группами, с контрольными группами коррекционных мероприятий не проводилось.

Оценка результатов эффективности психологической программы осуществлялась путем сравнения результатов исследования, полученным в контрольной и экспериментальной группах до и после реализации формирующего эксперимента.

Контрольный этап эксперимента осуществлялся с помощью тех же методик, которые использовались на констатирующем этапе исследования:

- Методика «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) [51, с. 30–33];
- Методика «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной, (2011) [30, с. 82–93];
- Методика «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) [11, с. 66–68].

На первом этапе контрольного эксперимента был проведен сравнительный анализ эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста, входящих в экспериментальную группу, с помощью методики «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) до и после формирующего эксперимента. Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что наблюдается положительная динамика по всем

параметрам (Таблица 5). Существенные изменения произошли по шкале «активное-пассивное отношение к жизненной ситуации»: низкий уровень сократился вдвое, прирост на 30 % произошел в среднем уровне показателя. Такая динамика говорит о росте активности и готовности участниц к преодолению препятствий в достижении своих целей, повышении оптимизма и веры в себя.

Следует отметить, что показатели по шкале "положительный-отрицательный образ самого себя" остались без изменений. Низкий уровень сохранился у 2 (10%) из участников, остальные испытуемые продемонстрировали высокий (10%) и средний (80%) уровни показателя.

Шкала «бодрость – уныние» также изменилась по структуре: средний уровень жизненного тонуса, работоспособности и уровня энергии после формирующего эксперимента обнаружен у 85% участников, что на 15% больше, чем на этапе констатирующего эксперимента. Низкие показатели по шкале «бодрость – уныние» диагностированы сократились в 3 раза и составили 10% от общего количества участниц. Такое изменение может свидетельствовать о повышении настроения участниц, росте позитивных ожиданий от жизни и готовностью к действиям.

**Таблица 5. Сравнительные результаты изучения эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста ЭГ по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) до и после формирующего эксперимента (%)**

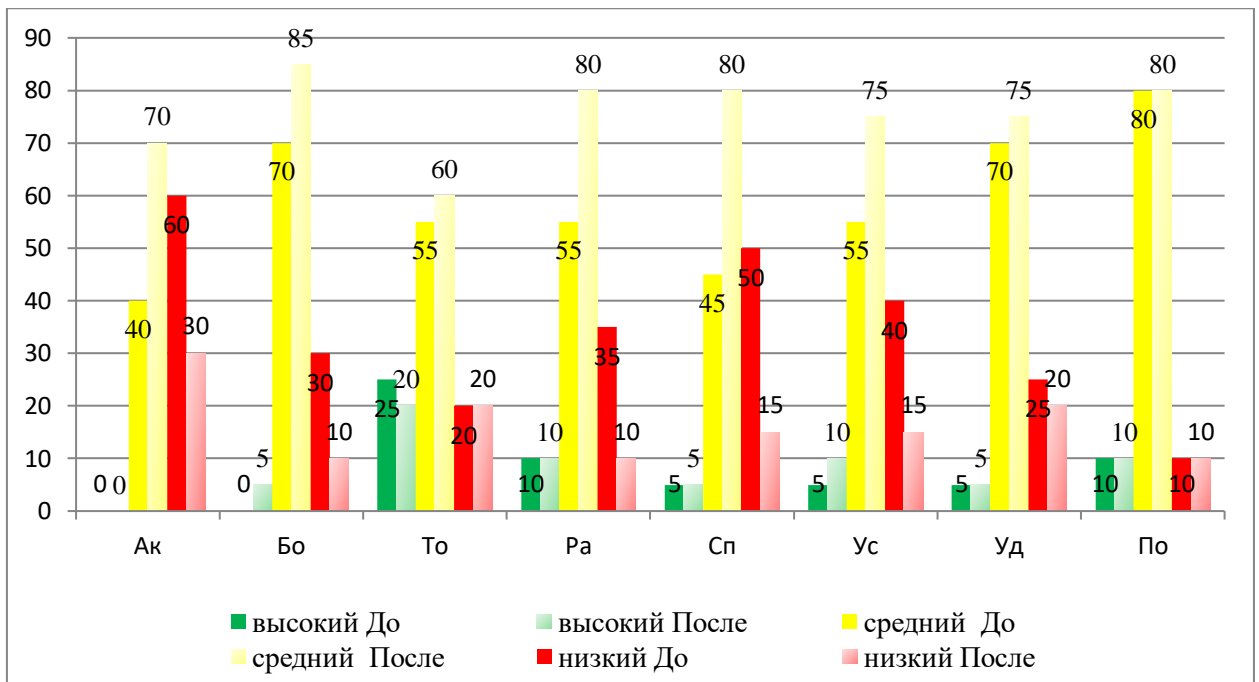
Шкалы	Уровень		высокий		средний		низкий	
	До	После	До	После	До	После	До	После
«активное-пассивное отношение к жизненной ситуации»	0	0	40	70	60	30		
«бодрость-уныние»	0	5	70	85	30	10		
«тонус высокий-низкий»	25	20	55	60	20	20		
«раскованность-напряженность»	10	10	55	80	35	10		
«спокойствие-тревога»	5	5	45	80	50	15		

«устойчивость-неустойчивость эмоционального тона»	5	10	55	75	40	15
«удовлетворенность-неудовлетворенность жизни в целом»	5	5	70	75	25	20
«положительный-отрицательный образ самого себя»	10	10	80	80	10	10

Низкий уровень по шкале «тонус высокий – низкий» (20 %) остался без изменений. При этом на 5% уменьшился высокий уровень показателя и на такую же величину вырос уровень средний. Такую динамику можно оценить, как неизменность результата по шкале.

Максимальные изменения наблюдаются по шкалам «раскованность – напряженность» и «спокойствие – тревога». Эмоциональная напряженность участниц уменьшилась на 25%, средняя величина показателя выросла до 80%. Снижение тревоги диагностировано у 35% испытуемых, средний уровень тревожности продемонстрировали 80% участниц, высокий уровень остался без изменений и составил 5%. Обобщив данные по шкалам можно отметить, что в результате психологического воздействия уровень тревоги и внутренней напряженности участниц снизился до средней величины, что можно считать показателем эффективности реализуемой программы психологической поддержки.

Сравнительные результаты изучения эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста, входящих в экспериментальную группу, по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) до и после формирующего эксперимента наглядно представлены в Гистограмме 9 (рисунок 10).



**Рисунок 10. Гистограмма 9. Сравнительные результаты изучения эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста ЭГ по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) до и после формирующего эксперимента (%)**

Результаты контрольного эксперимента свидетельствуют, что способность к саморегуляции участниц имеет положительную динамику: высокие показатели по шкале «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона» выросли вдвое и составили 10%, средний уровень эмоциональной устойчивости вырос до 75%, без изменений уровень эмоциональной ригидности сохранили 15% участниц.

Анализ изменений характеристик уровней доминирующего психического состояния экспериментальной группы в целом, позволяет сделать вывод, что примерно у четверти участниц исследования наблюдается положительная динамика показателей психической активности и психологического благополучия. В большей степени позитивное развитие затронуло уровень эмоциональной саморегуляции и активности по отношению к жизненной ситуации, снизился уровень тревоги и эмоционального напряжения.

Результаты оценки изменения эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста контрольной группы по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) свидетельствуют о незначительности изменений (Таблица 5).

**Таблица 5. Сравнительные результаты изучения эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста КГ по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) до и после формирующего эксперимента (%)**

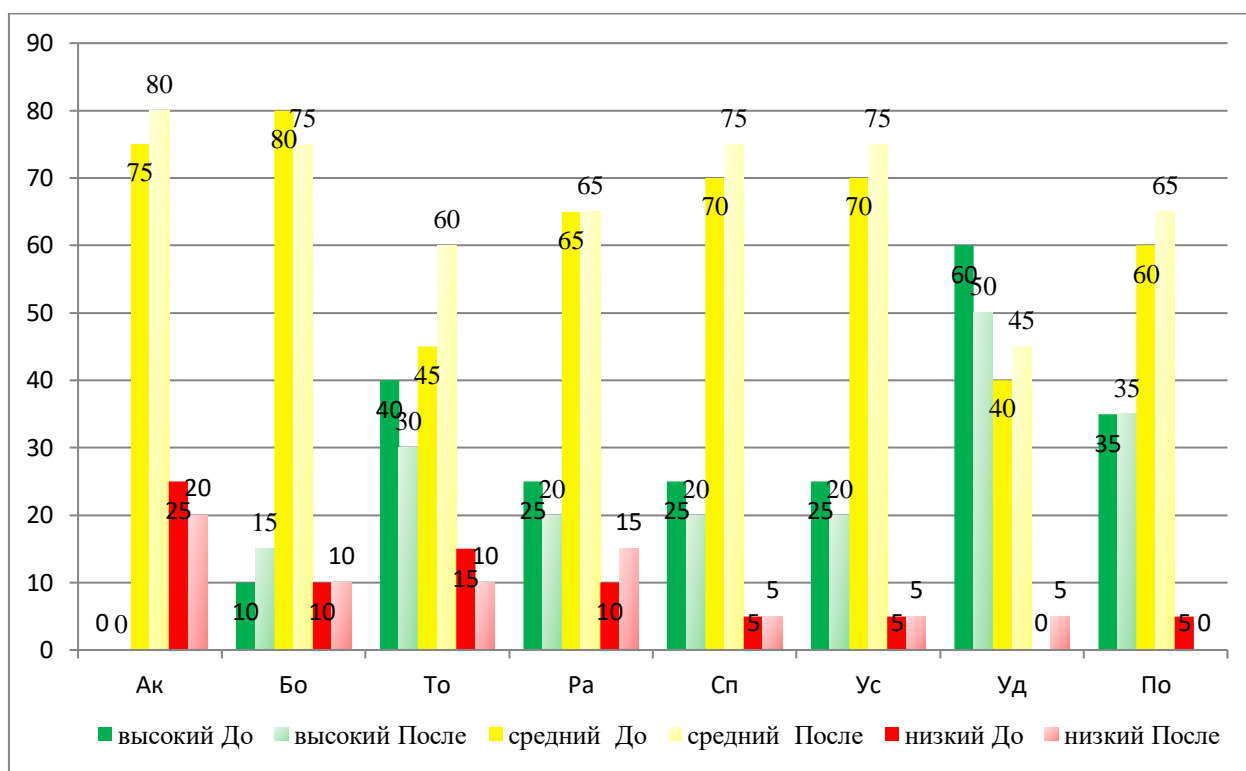
Шкалы	Уровень		высокий		средний		низкий	
	До	После	До	После	До	После	До	После
«активное-пассивное отношение к жизненной ситуации»	0	0	75	80	25	20		
«бодрость - уныние»	10	15	80	75	10	10		
«тонус высокий-низкий»	40	30	45	60	15	10		
«раскованность-напряженность»	25	20	65	65	10	15		
«спокойствие-тревога»	25	20	70	75	5	5		
«устойчивость-неустойчивость эмоционального тона»	25	20	70	75	5	5		
«удовлетворенность-неудовлетворенность жизни в целом»	60	50	40	45	0	5		
«положительный-отрицательный образ самого себя»	35	35	60	65	5	0		

Анализ данных таблицы 5 свидетельствует, что у двух участниц (10 %) выявлено снижение тонуса, а также высокий уровень показателя «удовлетворенность-неудовлетворенность жизни в целом» снизился до среднего; у одной участницы (5%) показатели уровня тревоги и внутренней напряженности. По остальным шкалам наблюдается перераспределение данных по уровням выраженности в пределах 5 %.

Сравнительные результаты исследования эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста контрольной группы по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) до и



после формирующего эксперимента наглядно представлены в Гистограмме 10 (рисунок 11).



**Рисунок 11. Гистограмма 10. Сравнительные результаты изучения эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста КГ по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) до и после формирующего эксперимента (%)**

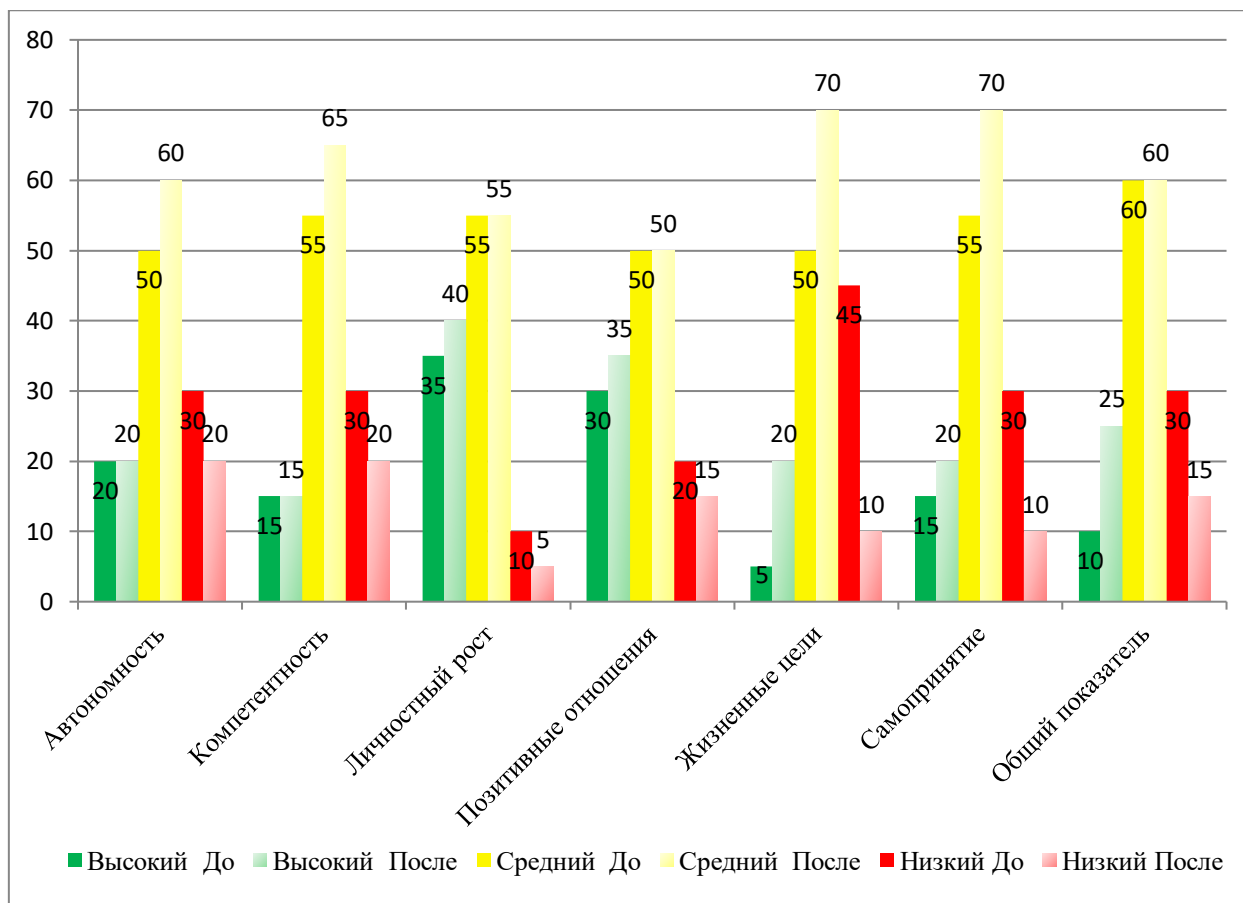
Сравнительная оценка наличия ценностно-смысловых ориентаций, уровня самопринятия и удовлетворенности жизнью экспериментальной группы с помощью методики «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) до и после формирующего эксперимента позволяют сделать вывод о том, что практически по всем шкалам наблюдается положительная динамика. Результаты исследования уровня психологического благополучия экспериментальной группы по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) до и после формирующего эксперимента представлены в таблице 6.

**Таблица 6. Сравнительные результаты исследования уровня психологического благополучия женщин в период кризиса среднего возраста ЭГ по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) до и после формирующего эксперимента (%)**

Уровень Шкалы	высокий		средний		Низкий	
	До	После	До	После	До	После
Автономность	20	20	50	60	30	20
Компетентность	15	15	55	65	30	20
Личностный рост	35	40	55	55	10	5
Позитивные отношения	30	35	50	50	20	15
Жизненные цели	5	20	50	70	45	10
Самопринятие	15	20	55	70	30	10
Общий показатель	10	25	60	60	30	15

Низкие показатели участниц по шкале «общий показатель психологического благополучия» сократились вдвое и составили 15% от общего числа участников экспериментальной группы. В результате формирующего эксперимента высоко оценивают уровень психологического благополучия 25% участниц, что на 15% больше, чем до психологического воздействия.

Наглядно сравнительные результаты исследования уровня психологического благополучия экспериментальной группы по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) до и после формирующего эксперимента представлены на рисунке 12 (Гистограмма 11).



**Рисунок 12. Гистограмма 11. Сравнительные результаты исследования уровня психологического благополучия женщин в период кризиса среднего возраста ЭГ по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) до и после формирующего эксперимента (%)**

Существенное развитие наблюдается по шкалам «жизненные цели» и «самопринятие». По шкале «жизненные цели» выявлен существенный прирост показателя: целенаправленность высокого уровня выросла в 4 раза и составила 20%; средний уровень составил 70%, что больше, чем на этапе констатирующего эксперимента на 20%; состояние отсутствия чувства направленности, недостатка мотивирующих целей и потерю смысла и ориентиров в жизни сохранили 10% участниц, что меньше на 35%. Низкий уровень самопринятия участниц уменьшился в три раза и составил 10%, средняя выраженность показателя выросла на 15%, высокий уровень самопринятия увеличился на 5%.

Итоги оценки показателя «автономность» распределились следующим образом: пятая часть (20%) участниц продемонстрировали независимость от мнения и оценок других людей, высокую способность мыслить и вести себя независимо. Большая часть испытуемых (60%) оценили свою автономность как среднюю, и это больше, чем до проведения формирующего эксперимента на 10%. Низкий уровень показателя сократился также на 10 %.

Сравнительный анализ результатов изучения психологического благополучия контрольной группы по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) до и после формирующего эксперимента свидетельствует о том, что остались на прежнем уровне показатели «компетентность», «личностный рост», «позитивные отношения» и «самопринятие» (Таблица 7).

**Таблица 7. Сравнительные результаты изучения уровня психологического благополучия женщин в период кризиса среднего возраста КГ по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) до и после формирующего эксперимента (%)**

Шкалы	Уровень	высокий		средний		низкий	
		До	После	До	После	До	После
Автономность		20	15	70	75	10	10
Компетентность		45	45	45	45	10	10
Личностный рост		40	40	50	50	10	10
Позитивные отношения		55	55	40	40	5	5
Жизненные цели		40	40	30	35	30	25
Самопринятие		60	60	10	10	30	30
Общий показатель		45	45	40	40	15	15

Незначительные изменения произошли в шкале «автономность» и «жизненные цели». Отсутствие значимых изменений может быть связано с тем, что каждый уровень шкалы имеет достаточно большой диапазон значений, поэтому несмотря на разницу в ответах респондентов в

контрольном эксперименте результат оценки может оставаться в пределах того же уровня, что и был выявлен на этапе констатирующего эксперимента.

Обобщенные результаты исследования уровня психологического благополучия по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) позволяют сделать вывод, что участие в программе развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста привело к росту психологического благополучия участниц. При этом основной прирост итогового показателя произошел благодаря формированию целенаправленности жизни, появлению перспективы, повышению самопринятия и самооценки участниц, а также обретению независимости и осознанием своих возможностей и ресурсов.

Итоги оценки результатов исследования уровня психологического благополучия, с помощью методики «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011), позволяют сделать вывод, что психологическое воздействие на женщин, участвующих в экспериментальной группе, привело к позитивным изменениям когнитивного компонента эмоционально-личностного благополучия, выраженного уровнем самопринятия и удовлетворенностью жизни. Кроме того, наблюдается рост по уровню ценностно-смысловых ориентаций. Такие результаты свидетельствуют об эффективности выбранных средств и методов воздействия, включенных в психологическую программу развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.

Последним этапом констатирующего эксперимента была оценка изменений уровня рефлексивности женщин в период кризиса среднего возраста по методике «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003). Результаты сравнительного анализа, полученные в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента, представлены в таблице 8.

Динамику обобщенного показателя уровня рефлексивности экспериментальной группы можно оценить положительно: 60 % участниц обнаружили средний уровень рефлексивности, что выше, чем до формирующего эксперимента на 15%, высокий уровень вырос на 5 %, на низком уровне данный показатель сохранился у 15% участниц, что более, чем в два раза меньше, чем при констатирующем эксперименте. Такие изменения свидетельствуют о положительном эффекте от упражнений, включенных в программу развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.

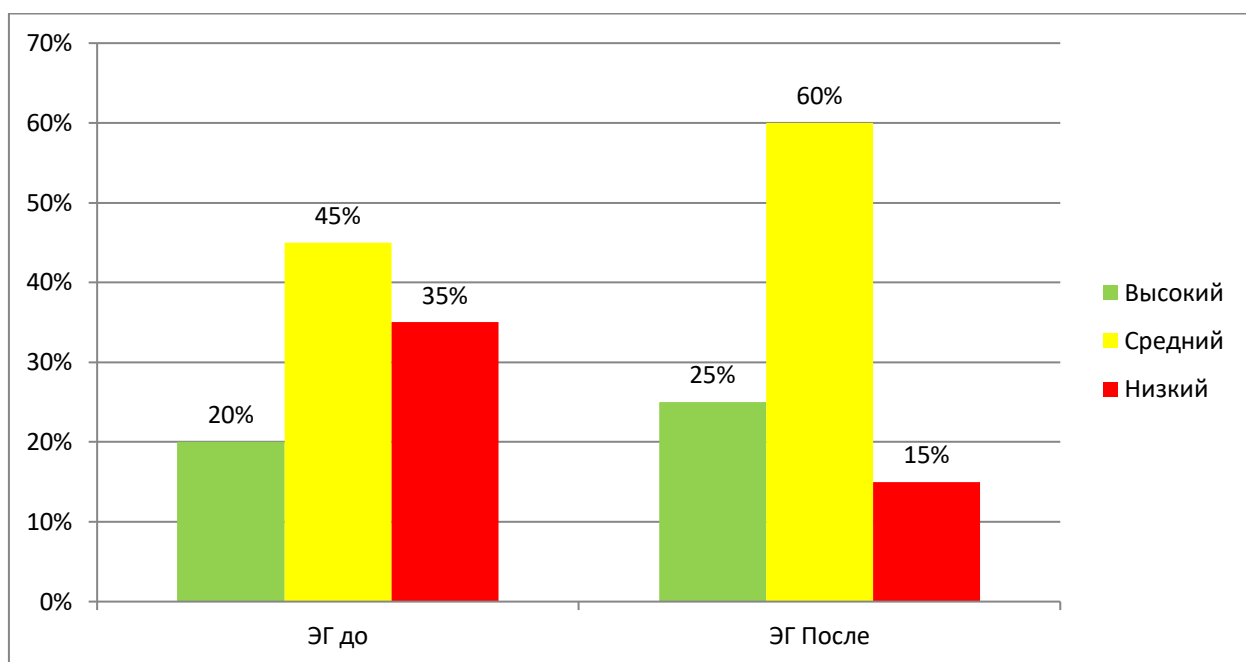
**Таблица 8. Сравнительные результаты исследования уровня рефлексивности женщин в период кризиса среднего возраста ЭГ по методике «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) до и после формирующего эксперимента (%)**

Уровень	Высокий		Средний		Низкий	
	До	После	До	После	До	После
Рефлексивность	20	25	45	60	35	15

В исследованиях отечественных ученых указывается, что рефлексивность у женщин в период возрастных кризисов возрастает и становится одним из инструментов совладания с кризисом, помогает пониманию себя и формированию более реалистичного представления о себе. Данные констатирующего эксперимента в части оценки рефлексивного компонента эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста подтверждают данное утверждение: в процессе работы в программе развития эмоционально-личностного благополучия показатели рефлексивности участниц экспериментальной группы улучшились в целом на 20%.

Результаты изучения уровня рефлексивности по методике «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) в

экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента наглядно представлены в Гистограмме 12 (рисунок 13).



**Рисунок 13. Гистограмма 12. Сравнительные результаты исследования уровня рефлексивности женщин в период кризиса среднего возраста ЭГ по методике «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) до и после формирующего эксперимента**

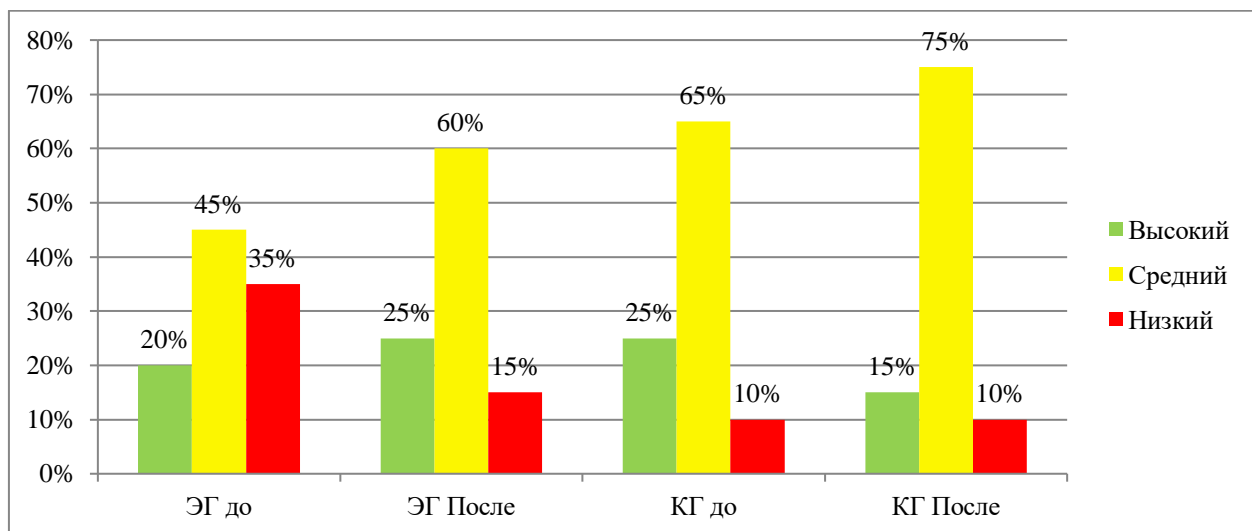
Уровень рефлексивности контрольной группы имеет другую динамику: высокий уровень снизился на 10%, на эту же величину вырос средний уровень развития рефлексивности, на низком уровне данный показатель остался без изменений. Снижение уровня рефлексивности может свидетельствовать о включении защитных механизмов и смещении локуса контроля с внутреннего на внешний. Общая картина изменений ценностно-смыслового показателя эмоционально-личностного благополучия контрольной группы изменилась незначительно.

Результаты сравнительного анализа, полученные в результате диагностики уровня рефлексивности с помощью Методики «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) в контрольной группе после формирующего эксперимента представлены в таблице 9.

**Таблица 9. Сравнительные результаты исследования уровня рефлексивности женщин в период кризиса среднего возраста КГ по методике «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) до и после формирующего эксперимента (%)**

Уровень	Высокий		Средний		Низкий	
	До	После	До	После	До	После
Рефлексивность	25	15	65	75	10	10

Результаты сравнительного анализа экспериментальной и контрольной групп позволяют сделать, что элементы программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста, направленные на повышение осознанности, положительно влияют на способность участников критически оценивать себя, окружающую действительность, что приводит к росту уровня рефлексивности. Сравнительные результаты исследования указанного параметра в экспериментальной и контрольной группах до и после формирующего эксперимента наглядно представлены в Гистограмме 13 (рисунок 14).



**Рисунок 14. Гистограмма 13. Сравнительные результаты исследования уровня рефлексивности с помощью методики «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) в ЭГ и КГ до и после формирующего эксперимента**



Как видно из результатов сравнительного анализа изменений уровня выраженности рефлексивности в экспериментальной и контрольной группах, участие в программе развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста положительно повлияло на уровень ценностно-смыслового компонента эмоционально-личностного благополучия. У женщин, входивших в экспериментальную группу, появилось большее понимание себя и своего места в мире, выросла способность к осознанию внутренних психических процессов и оценке меры своей ответственности за характер межличностных отношений.

### **Выводы по третьей главе:**

1. Анализ научной литературы показал, что в программы развитие эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста следует включать работу с эмоциональной регуляцией, острой негативной эмоциональной симптоматикой; работу с ценностно-смысловыми компонентами; оказывать воздействие на когнитивный компонент эмоционально-личностного благополучия.

2. На основании результатов констатирующего эксперимента была разработана и реализована программа развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста. Структуру программы составляют 8 занятий, состоящих из различных упражнений, направленных на развитие всех компонентов эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста: эмоционального, ценностно-смыслового и когнитивного компонентов.

3. Для выявления эффективности реализуемой программы, на основании результатов констатирующего эксперимента, участники были разделены на экспериментальную и контрольную группы. В экспериментальную группу вошли участники, продемонстрировавшие наиболее низкие показатели эмоционально-личностного благополучия.

Коррекционная работа осуществлялась с экспериментальными группами, с контрольными группами коррекционных мероприятий не проводилось.

4. По окончанию формирующего эксперимента был проведен контрольный эксперимент, в процессе которого были использованы следующие психодиагностические методики: методика «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003); методика «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной, (2011); методика «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003).

5. Сравнительный анализ изменений характеристик уровней доминирующего психического состояния с помощью методики «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) показал, что практически по всем показателям наблюдается положительная динамика показателей психической активности и психологического благополучия. В большей степени позитивное развитие повлияло на уровень тревоги, эмоциональное напряжение и активное отношение к жизненной ситуации.

6. Обобщенные сравнительные результаты диагностики наличия ценностно-смысловых ориентаций, уровня самопринятия и оценки удовлетворенности жизнью по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011), свидетельствуют о том, что участие в программе развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста привело к росту психологического благополучия участниц за счет повышения целенаправленности жизни, появлению перспективы будущего, росту самопринятия участниц, а также обретению независимости и осознания своих возможностей и ресурсов.

7. Сравнительная оценка уровня рефлексивности участниц с помощью методики «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003), свидетельствует о положительной динамике данного показателя в экспериментальной группе: средний уровень рефлексивности вырос на 15%,

высокий уровень увеличился на 5%, на низком уровне способности к рефлексии сохранился у 15% участниц.

8. Анализ результатов исследования показал, что изменения в контрольных группах имеют незначительная динамику в отличие от экспериментальных групп, с которыми проводилась психологическая работа, что свидетельствует об эффективности программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование было проведено со следующими целями:

- изучение особенностей эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста;
- теоретическое обоснование, разработка программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста,
- экспериментальная проверка эффективности разработанной программы.

Для достижения цели экспериментального исследования была разработана модель изучения эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста. В соответствии с разработанной моделью были подобраны диагностические методики, определены этапы исследования.

Анализ научной литературы свидетельствует об актуальности проблемы эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста, поскольку по многим аспектам проблемы нет общепринятой позиции. Возрастные границы периодов взрослости в периодизациях разных авторов имеют существенные отличия. Границы среднего возраста также разнятся в зависимости от позиции автора. Понимание данного феномена психологического благополучия также не имеет общего знаменателя. Исследователи нередко разрабатывают авторские модель благополучия, структура которых отражает позицию исследователя.

В результате проведенного анализа литературы установлено, что особенности психологического состояния женщин, переживающих кризис среднего возраста, выражаются в следующих симптомах: страх старения; тревожность; беспокойство о снижении сил; ощущение застоя; обесценивание семейных и дружеских отношений; утрата жизненных смыслов и целей; страх потери родителей; переживания, связанные с уходом

во взрослую жизнь выросших детей; усталость от работы; ощущение кризиса в семейных отношениях.

В процессе исследования сформировано предположение, что переживание женщинами кризиса середины жизни оказывает влияние на уровень их эмоционально-личностного благополучия и проявляется в повышенной тревожности, эмоциональной лабильности, трудностях самопринятия и пониженном уровне самооценки; ощущении потери смысла жизни и целевой направленности. Разработанная психологическая программа позволит улучшить эмоциональное состояние и уровень эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.

Для подтверждения гипотезы было организовано диагностическое исследование, направленное на изучение особенностей эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста,

Реализация психологического исследования проводилась с помощью online-тестирования на платформе Google.

*Критерии комплектования экспериментальной выборки:*

1. Гендерная схожесть выборки: в исследовании участвуют лица женского пола;
2. Схожесть показателей возраста: возрастная категория испытуемых соответствует границам среднего возраста (35–45 лет);
3. Схожесть семейного положения: участники исследования состоят в зарегистрированном браке, а также имеют опыт материнства;
4. Схожесть социального статуса: в исследовании принимают участие лица с высшим образованием, имеющие официальное трудоустройство.

В результате теоретического анализа в целях решения поставленных в исследовании задач была разработана модель изучения эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста, состоящая из трех компонентов: эмоциональный (доминирующее эмоциональное состояние, эмоциональный баланс), ценностно-смысловой

(ценностно-смысловые ориентации, уровень рефлексивности) и когнитивный (самопринятие, удовлетворенность жизнью).

В исследовании использовались организационные методы (сравнительный метод, комплексный метод), теоретические методы (анализ литературы по проблеме исследования), эмпирические (беседа, наблюдение, проведение опросов), экспериментальные (констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты). Результаты исследования анализировались с использованием методов количественной и качественной обработки материала, интерпретационных методов исследования.

Психодиагностическое исследование было реализовано с помощью следующих методик:

1. Методика «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003);
2. Методика «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011);
2. Методика «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003);
4. Методика Л.Г. Петрявской «Кризисы развития» (1994) в авторской адаптации.

В результате констатирующего эксперимента были выявлены следующие особенности эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста:

- около половины участниц оценивают свое состояние как удовлетворительное по всем шкалам. К доминирующим негативным эмоциональным состояниям трети участниц можно отнести тревожность (28%), негативные ожидания, внутреннее напряжение (22%), низкий жизненный тонус (42%), высокую эмоциональную лабильность (22%).
- общий показатель благополучия почти у половины испытуемых занимает средний уровень, у 22% женщин уровень данного показателя ниже среднего. При этом низкий уровень самопринятия выявлен у 30% женщин,

неудовлетворенностью собой и своей жизнью выражена у 22% участниц, отсутствие целей и смысла жизни выражено у 38% участниц.

- большая часть участниц обладают высоким (25%) и средним (53%) уровнем рефлексивности. Низкая способность к осознанности выявлена у 23% испытуемых.

После полученных результатов констатирующего эксперимента был организован и проведен формирующий эксперимент, направленный на развитие эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.

Для выявления эффективности реализуемой нами программы, на основании результатов констатирующего эксперимента, участники были разделены на экспериментальную и контрольную группы. В экспериментальную группу вошли участницы, продемонстрировавшие наиболее низкие показатели эмоционально-личностного благополучия. Коррекционная работа осуществлялась с экспериментальными группами, с контрольными группами коррекционных мероприятий не проводилось.

Для оценки эффективности программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста после формирующего эксперимента был проведен контрольный эксперимент. Оценка изменений проводилась с помощью методик, использованных в констатирующем эксперименте: методика «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003); методика «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011); методика «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003).

Сравнительный анализ итогов констатирующего и контрольного эксперимента экспериментальной группы показал следующие результаты:

- практически по всем показателям уровня доминирующего психического состояния наблюдается положительная динамика показателей психической активности. Наибольшее изменение наблюдается по уровню

тревоги (низкий уровень снизился на 35%), эмоционального напряжения (уменьшение показателя на 25%) и активного отношения к жизненной ситуации (рост показателя на 30%) и жизненного тонуса (повышение составило 15%).

- участие в программе привело к росту на 15% высокого уровня психологического благополучия участниц и снижению низкого уровня психологического благополучия на ту же величину. Позитивные изменения произошли за счет повышения целенаправленности жизни (низкий уровень снизился на 35%, средняя выраженность показателя приросла на 20%, высокая – на 15%); роста уровня самопринятия участниц (средний уровень вырос на 15 %, высокая выраженность показателя приросла на 15%) а также обретению независимости (рост 10%) и осознанию своих возможностей и ресурсов (низкий уровень уменьшился на 10%).

- изменение уровня рефлексивности имеет положительную динамику: средний уровень вырос на 15%, высокий уровень рефлексивности увеличился на 5%, на низком уровне данный показатель сохранился у 15% участниц.

Сравнительный количественный и качественный анализ результатов констатирующего и контрольного эксперимента показал, что в контрольных группах положительная динамика отсутствует, выявлены только незначительные и случайные изменения результатов, в отличие от экспериментальных групп, с которыми проводилась психологическая работа по программе.

Таким образом, результаты проверки эффективности программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста свидетельствуют о положительной динамике по большинству показателей, включенных в оценку.

Результаты исследования подтверждают выдвинутую нами гипотезу, заключающуюся в предположении, что с помощью разработанной психологической программы может быть осуществлено развитие



эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста. Таким образом, экспериментальное исследование подтверждает правильность выдвинутой гипотезы и даёт основание считать цель исследования достигнутой, а его задачи реализованными.

**БИБЛИОГРАФИЯ**

1. Абрамова, Г.С. Психология развития и возрастная психология: Учебник для вузов и ссузов. 2-е изд. – М.: Прометей, 2022. – 708 с.
2. Аверин, В.А. Психология развития человека: рождение и жизнь. – СПб.: СпецЛит, 2021. – 432 с.
3. Аксенов, М.М. Психологические особенности эмоционального состояния женщин среднего возраста / М.М. Аксенов, Е.Н. Скрипачева // Сибирский вестник психиатрии и наркологии, 2008. – № 4 (51). – С. 71–73.
4. Алехнович, Е.Ч. Эмоциональное благополучие личности как актуальная проблема современной психологии / Е.Ч. Алехнович // Культура Беларуси: реалии современности: X Международная научно-практическая конференция. Сборник научных статей, Минск, 07 октября 2021 года. – Минск: Белорусский государственный университет культуры и искусств, 2021. – С. 32–35.
5. Алферова, М.О. Психологический анализ проживания личностью периода середины жизни / М.О. Алферова, И.В. Шаповаленко // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2011. – № 7 (95). – С. 199–208.
6. Алферова, М.О. Личностные особенности проживания кризиса середины жизни / М.О. Алферова // Мир психологии. – 2006. – № 3 (47). – С. 124–131.
7. Алферова, М.О. Психологический анализ проживания личностью периода середины жизни: автореф. дис... канд. психол. наук / М.О. Алферова. – М., 2010. – 23 с.
8. Аргайл, М. Психология счастья. – СПб.: Питер, 2003. – 272 с.
9. Асмолов, А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. – 5-е изд., стер. – М.: Смысл, 2019. – 448 с.

10. Бабиянц, К.А. Проживание кризиса середины жизни и стратегии совладания с ним у мужчин и женщин / К.А. Бабиянц, Е.А. Позднякова // Северо-кавказский психологический вестник. – 2020. – № 18/2. – С. 77–91.
11. Бабиянц, К.А. Функциональные особенности взрослых людей в период нормативных кризисов: учеб. пособие / К.А. Бабиянц, В.К. Гвоздецкая. – М.: Кредо, 2017. – 90 с.
12. Батурин, Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н.А. Батурин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2013. – Т. 6, № 4. – С. 4–14.
13. Башкатов, С.А. Разноуровневые факторы личностного благополучия: автореф. дис... канд. психол. наук / С.А. Башкатов. – Челябинск, 2013. – 28 с.
14. Бохан, Т.Г. Особенности самореализации женщин, переживающих кризис среднего возраста / Т.Г. Бохан, Е.Н. Скрипачева // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. – № 6 (134). – С. 127–133.
15. Братусь, Б.С. К проблеме развития личности в зрелом возрасте // Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология. – № 2. – 1980. – С. 3–12.
16. Бреслав, Г.М. Психология эмоций. – 4-е изд., перераб.. – М.: Смысл, 2021. – 672 с.
17. Василюк, Ф.Е. Психология переживания. – М., 2000. – 200 с.
18. Верхотурова, Н.Ю. К проблеме изучения эмоционального интеллекта как феномена современной психологии / Н.Ю. Верхотурова // Наука и социум. Коррекционно-развивающая среда и инклюзивная практика помощи детям с ОВЗ: Материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием и VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Новосибирск, 17

марта – 05 2021 года / Новосибирск: АНО ДПО "СИППИСПР", 2021. – С. 112–120.

19. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.1. Вопросы теории и истории психологии / Под ред. А.Р. Лурия, М.Г. Ярошевского – М.: Педагогика, 1982. – 488 с.

20. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.4. – М.: Педагогика, 1984. – С. 244–268.

21. Гаврилина, Л.К. Кризисы взрослой жизни: моменты роста. / Л.К. Гаврилина, В.М. Бызова. – СПб.: Речь, 2010. – 221 с.

22. Гамезо, М.В. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособие / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова. – М.: Педагогическое общество России, 2003. – 512 с.

23. Гвоздецкая, В.К. Психологические особенности и поддержка взрослых в ситуациях нормативного кризиса взрослости / В.К. Гвоздецкая // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2016. – Т. 5, № 6А. – С. 5–20.

24. Глотова, Г.А. Структурная модель эмоционально-личностного благополучия / Г. А. Глотова, Л. В. Карапетян // Нац. психол. журн. – 2018. – № 2 (30). – С. 46–56.

25. Горбатова, Е.А. Теория и практика психологического тренинга: учеб. пособие. – СПб: Речь, 2008. – 317 с.

26. Горбатова, Е.А. Психологическое сопровождение клиентов, переживающих кризис среднего возраста // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2020. – Т. 33, № 1. – С. 70–77.

27. Грибоедова, О.И. Влияние самопознания на психологическое благополучие личности / О.И. Грибоедова // Педагогика и психология образования. – 2019. – № 2. – С. 131–140.

28. Григорова, Ю.Б. Диагностика уровня эмоционального благополучия / Ю.Б. Григорова // Психологическое благополучие

современного человека: Материалы Международной заочной научно-практической конференции, Екатеринбург, 20 марта 2019 года. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, Российское психологическое общество, 2019. – С. 105–112.

29. Гунгер, Н.Н. Психологические средства становления идентичности личности в период нормативного кризиса взрослости: дисс. канд. психол. наук. – Новосибирск, 2007. – 221 с.

30. Жуковская, Л.В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л.В. Жуковская, Е.Г. Трошихина // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32, № 2. – С. 82–93.

31. Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.

32. Ежова, Н.Н. Справочник практического психолога. 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 380 с.

33. Ермолаева, М.В. Психология зрелого и позднего возрастов в вопросах и ответах: Учеб. пособие. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2004. – 280 с.

34. Идобаева, О.А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты / О.А. Идобаева // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 351. – С. 128–134.

35. Ильин, Е.П. Психология взрослости. – СПб.: Питер, 2012. – 544 с.

36. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2019. – 784 с.

37. Ипполитова, Е.А. Особенности представлений о жизненных перспективах личности в период кризиса середины жизни: автореф. дис... канд. психол. наук / Е.А. Ипполитова. – Барнаул, 2005. – 23 с.

38. Истратова, О.Н. Справочник по групповой психокоррекции / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 443 с.

39. Карапетян, Л.В. Эмоционально-личностное благополучие: монография / Л.В. Карапетян, Г.А. Глотова – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2017. – 211 с.
40. Карапетян, Л.В. Психологическая концепция эмоционально-личностного благополучия: дис... д-ра психол. наук. – Екатеринбург, 2018. – 494 с.
41. Карапетян, Л.В. Внутреннее благополучие человека: монография / Л.В. Карапетян, Г.А. Глотова. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2020.
42. Качимская, А.Ю. Основные направления психокоррекции: учеб-метод. пособие – ВСГАО, 2013. – 114 с.
43. Королева, А.А. Особенности самоотношения женщин в период кризиса середины жизни / А.А. Королева // Ярославский педагогический вестник. – 2013. – Т. 2, № 1. – С. 237–242.
44. Королева, А.А. Особенности переживания женщиной внутренней трансформации в период кризиса середины жизни / А.А. Королева // Системогенез учебной и профессиональной деятельности: материалы VI всероссийской научно-практической конференции, Ярославль, 19–21 ноября 2013 года. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2013. – С. 381–384.
45. Кон, И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. – М.: Политиздат, 1984. – 225 с.
46. Кон, И.С. Постоянство и изменчивость личности // Психологический журнал. – 1987. – Т. 8. – № 4, С. 126–137.
47. Конева, Е.Л. Мировой экономический кризис: восприятие и стратегии поведения 40-летних / Е.Л. Конева, В.В. Солодников, И.В. Солодникова // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2009. – № 3 (91). – С. 186–197.
48. Костакова, И.В. Психологическая коррекция личности: электрон. учеб. пособие / И.В. Костакова. – Тольятти: ТГУ, 2016. – 1 оптический диск.

49. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2022. – 940 с.
50. Кроник, А.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А.А. Кроник, Р.А. Ахмеров. – М.: Смысл, 2008. – 145 с.
51. Куликов, Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, чувств и психологической устойчивости личности. Описание методик, инструкции по применению. – СПб.: СПбГУ, 2003. – 81 с.
52. Куликова, Т.Ф. Психологическое содержание кризиса середины жизни работающей женщины: автореф. дис... канд. психол. наук / Т.Ф. Куликова. – Краснодар, 2004. – 22 с.
53. Лебедева, Л.Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии / Л.Д. Лебедева, Ю.В. Никонорова, Н.А. Тараканова. – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
54. Леонтьев, А.Н. Избранные психологические произведения: В 2 т. Т.1 – М., Педагогика, 1983. – 392 с.
55. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – 3-е изд., доп. – М.: Смысл, 2007. – 511 с.
56. Леонтьев, Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля / Д.А. Леонтьев // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2020. – № 1 (155). – С. 14–37.
57. Ливехуд, Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Калуга: Духовное познание, 1994. – 217 с.
58. Литвинова, Н.Ю. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и субъективного благополучия личности в практике психологического сопровождения / Н.Ю. Литвинова // Мир науки, культуры, образования. – 2022. – № 1(92). – С. 173–175.

59. Литвинова, Н.Ю. Взаимосвязь эмоционального, субъективного и психологического в структуре феномена благополучия личности / Н.Ю. Литвинова // Мир науки, культуры, образования. – 2022. – № 3(94). – С. 50–54.
60. Ловягина, А.Е. Теория и методы психической саморегуляции. – СПб.: Скифияпринт, 2020. – 144 с.
61. Малкина-Пых, И.Г. Возрастные кризисы взрослости. – М.: Эксмо, 2005. – 416 с.
62. Манукян, В.Р. Субъективная картина жизненного пути и кризисы взрослого периода: автореф. дис... канд. психол. наук / В.Р. Манукян. – СПб., 2003. – 22 с.
63. Манукян, В.Р. Нормативные кризисы развития в период взрослости / Вестник СПбГУ. Сер. 12, – 2010, – вып. 1. – С. 39–45.
64. Манукян, В.Р. Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности: области сходства и различий / В.Р. Манукян, Е.Г. Трошихина // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2016. – № 2 (26). – С. 77–85.
65. Одарущенко, О.И. Методика оценки эмоционального благополучия в интересах психогигиены, психопрофилактики и психологической реабилитации: автореф. дис. канд. психол. наук / О.И. Одарущенко. – М., 2015. – 23 с.
66. Осипова, А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А.А. Осипова. – 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 315 с.
67. Подольский, А.И. Психологическое благополучие личности как условие и результат ее позитивного развития / А.И. Подольский, О.А. Идобаева // Образование личности. – 2011. – № 3. – С. 24–30.
68. Позднякова, Е.А. Рефлексивные способности и сравнительный анализ проживания кризиса середины жизни у мужчин и женщин / Е.А. Позднякова // Национальное здоровье. – 2020. – № 4. – С. 85–92.



69. Поливанова, К.Н. Психология возрастных кризисов: учеб. пособие. – М.: Академия, 2000. – 184 с.
70. Психоэмоциональное благополучие: интегративный подход: монография / В.Р. Манукян, Е.Г. Трошихина, М.В. Данилова [и др.]. – СПб.: Нестор-История, 2020. – 360 с.
71. Психология развития / Под ред. А.К. Болотовой и О.Н. Молчановой. – М: ЧеРо, 2005, – 524 с.
72. Психология человека от рождения до смерти. Коллектив авторов под общей редакцией А.А. Реана. – М.: АСТ, 2015. – 693 с.
73. Рагулина, М.В. Феномен эмоционального благополучия личности: содержание, диагностика, консультирование: монография / М.В. Рагулина. – Хабаровск: Изд-во ТОГУ, 2017. – 115 с.
74. Рейнуотер, Дж. Это в ваших силах: Как стать собственным психотерапевтом. – М. Прогресс, 1992. – 240 с.
75. Реньш, М.А. Психологический тренинг: учеб.-метод. пособие / М.А. Реньш, Е.Г. Лопес. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. – 235 с.
76. Родионова, Е.В. Комплексная оценка уровня эмоционально-личностного благополучия педагогов технического вуза: констатирующий эксперимент / Е.В. Родионова, Т.В. Конюхова // Векторы благополучия: экономика и социум. – 2022. – Т. 47, № 4. – С. 128–145.
77. Рудестам, К. Групповая психотерапия. – СПб.: Питер, 2000. – 384 с.
78. Сапогова, Е.Е. Взгляд на взрослость изнутри: психологический дивертисмент // Психология старости и старения. – 2001. – № 1 (13). – С. 5–27.
79. Сапогова, Е.Е. Современная взрослость: трансформация или кризис? / Е.Е. Сапогова // Горизонты зрелости: Сборник научных статей, Москва, 16–18 ноября 2015 года / М.: МГППУ, 2015. – С. 54–59.

80. Сапогова, Е.Е. Кризис среднего возраста: понимание, переживание, преодоление / Е.Е. Сапогова // Человек. Искусство. Вселенная. – 2016. – № 1. – С. 291–299.

81. Сапогова, Е.Е. Территория взрослости: Горизонты саморазвития во взрослом возрасте / Е.Е. Сапогова. – М.: Генезис, 2016. – 312 с.

82. Сиврикова, Н.В. Психологические механизмы эмоционального благополучия / Н.В. Сиврикова, Ю.Б. Григорова // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2019. – № 3. – С. 257–274.

83. Скрипачева, Е.Н. Психические состояния женщин в кризисе середины жизни и возможности их акмеопсихологической коррекции: дис... канд. психол. наук / Е.Н. Скрипачева – Томск, 2014. – 23 с.

84. Скрипачева, Е.Н. Структурные характеристики психических состояний женщин, переживающих трудности совладания с кризисом середины жизни / Е.Н. Скрипачева, Т.Г. Бохан, М.В. Шабаловская // Психологическая наука и образование [www.psyedu.ru](http://www.psyedu.ru). – 2015. – Т. 7. – № 3. – С. 72–81.

85. Слободчиков, В.И. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учеб. Пособие / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: ПСТГУ, 2014. – 400 с.

86. Соколова, М.В. Шкала субъективного благополучия. 2-е изд. Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1996. – 17 с.

87. Солдатова, Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости: монография. – Челябинск: ЮУрГУ, 2007. – 267 с.

88. Солдатова, Е.Л. Нормативные кризисы развития личности взрослого человека: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Екатеринбург, 2007. – 43 с.

89. Солодников, В.В. Объект исследования – "средний возраст" человека / В.В. Солодников, И.В. Солодникова // Мониторинг общественного

мнения: экономические и социальные перемены. – 2009. – № 1(89). – С. 167–186.

90. Солодников, В.В. "Кризис среднего возраста": теоретическая интерпретация переживаемого опыта / В.В. Солодников, И.В. Солодникова // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2009. – № 4(92). – С. 178–202.

91. Стишенок, И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. – СПб.: Речь, 2008 – 230 с.

92. Строгая, Ю.В. Проблема кризисов зрелого возраста / Ю.В. Строгая, О.В. Белановская // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2012 – Т.3 – № 4. – С. 333–339.

93. Тимофеев, А.Д. Восприятие времени в период личностного кризиса (на материале кризиса среднего возраста): автореф. дис... канд. психол. наук / А.Д. Тимофеев. – Москва, 2013. – 26 с.

94. Труженикова, Н.С. Психологические условия развития личности в процессе преодоления экзистенциальных кризисов середины жизни // Известия ЮФУ. Технические науки. 2006. №13. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-usloviya-razvitiya-lichnosti-v-protssesse-preodoleniya-ekzistentsialnyh-krizisov-serediny-zhizni> (дата обращения: 19.07.2023).

95. Труженикова, Н.С. Психологические условия развития личности в процессе преодоления экзистенциальных кризисов середины жизни: автореф. дис... канд. психол. наук / Н.С. Труженикова. – Сочи, 2006. – 22 с.

96. Фомина, О.О. Факторы и возможные типы психологического благополучия личности / О.О. Фомина // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2016. – Т. 5, № 2. – С. 168–174.

97. Фопель К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего: практическое пособие; пер. с нем. Е. Патяевой. – М.: Генезис, 1999. – 256 с.
98. Харрис, Р. Полное наглядное пособие по терапии принятия и ответственности: революционные методы и стратегии для содействия глубоким изменениям в поведении клиентов; пер. с англ. А.И. Карпухиной, – М., Эксмо, 2022. – 432 с.
99. Холлис, Дж. Обретение смысла во второй половине жизни: Как наконец стать по-настоящему взрослым. Пер. с англ. – М. Когито-Центр, 2017. – 334 с.
100. Хухлаева, О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие – М.: Академия, 2002. – 208 с.
101. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 208 с.
102. Цзен, Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. 2-е изд., доп. – М.: Класс, 1999. – 272 с.
103. Чернобровкина, С.В. Гендерные особенности переживания и преодоления кризиса середины жизни. Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2014. – № 2. – С. 30–42.
104. Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р.М. Шамионов. – Саратов: Научная книга, 2008. – 296 с.
105. Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности как субъекта социального бытия / Р.М. Шамионов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2014. – Т. 14, № 1. – С. 80–86.
106. Шамионов, Р.М. Психодинамические свойства как предикторы субъективного благополучия личности / Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева // Психологический журнал. – 2017. – Т. 38, № 1. – С. 41–51.

107. Шамионов, Р.М. Методика диагностики субъективного благополучия личности / Р.М. Шамионов, Т.В. Бескова // Психологические исследования. – 2018. – Т. 11, № 60. – С. 8.
108. Шихи, Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. – СПб.: Ювента, 1999. – 436 с.
109. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: Прогресс, 1996. – 208 с.
110. Юнг, К. Проблемы души нашего времени. – СПб.: Питер, 2020. – 336 с.
111. Яремчук, С. В. Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы личности / С.В. Яремчук // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34, № 5. – С. 85–95.
112. Bradburn, N. The Structure of Psychological well-being / N. Bradburn. – Chicago: AldenePab, 1969. – 269 p.
113. Berridge K.C., Kringelbach M.L. Building a neuroscience of pleasure and well-being. Psychology of Well Being: Theory, Research and Practice, 2011. – 26 p.
114. Diener E, Kesebir P, Lucas R. Benefits of accounts of well-being – for societies and for psychological science. Applied Psychol. 2008; 57:37–53. [Google Scholar]
115. Czapinski, J. Illusions and Biases in Psychological Well Being: an 'onion' theory of happiness [электронный ресурс] / J.Czapinski. – USA: University of Michigan, 1991. – URL: [http://www.euophd.net/sites/euophd/files/images/onda\\_2/07/20th\\_lab/scientific\\_materials/borkowska/czapinski\\_1991.pdf](http://www.euophd.net/sites/euophd/files/images/onda_2/07/20th_lab/scientific_materials/borkowska/czapinski_1991.pdf)
116. Jaques, E. Death and the Mid-Life Crisis. Int. J. Psycho-Anal., 1965. – 46:502–514
117. Kuppens P, Realo A, Diener E. The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. J PersSoc Psychol. 2008; 95:66–75. [Google Scholar]

118. Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3–13 [электронный ресурс] URL: [https://ils.unc.edu/courses/2021\\_fall/inls558\\_001/adultdevelopment.pdf](https://ils.unc.edu/courses/2021_fall/inls558_001/adultdevelopment.pdf).

119. Huta V., Ryan R.M. Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. *Journal of Happiness Studies*, 2010, pp.735–762.

120. Ryff C.D., Keyes C.L. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 1995, 69(4), 719–727.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

## Приложение 1

**Таблица 1. Сравнительный анализ гедонистического и  
эвдемонистического подходов к изучению психологического  
благополучия**

Направление Показатель	Гедонистическое	Эвдемонистическое
Основоположники	Аристотель	Аристотель
Последователи	Н.Брэдбурд (1969), Э.Динер (1984), М.Аргайл (2003), М. Селигман (2006) и др.	А.Маслоу (1968), К. Рифф (1995), Е.Деси, Р. Райан(1985) и др.
Основа благополучия	Пассивное удовольствие, наслаждение благами	Активная, осмысленная деятельность
Структура благополучия	Положительный аффект, удовлетворенность жизнью, отсутствие отрицательного аффекта (Э. Динер)	Позитивные отношения, автономность, личностный рост, компетентность, самопринятие, жизненные цели (К. Рифф)
Предикторы	Особенности темперамента, материальное благополучие, удовлетворенность базовых потребностей, хорошее здоровье	Базовые черты личности, качество межличностных отношений и автономия, осмысленность жизни, стабильная самооценка, самоактуализация
Индикаторы	Удовлетворенность жизнью, ощущение счастья, позитивное мышление	Личностный рост и саморазвитие
Что характеризует	Текущее состояние	Динамическое состояние

**Инструкция обработки ответов по методике «Доминирующее состояние»  
Л.В. Куликова (2003)**

Ответы респондентов обрабатываются следующим образом: необходимо суммировать баллы по каждой шкале в соответствии с ключом к шкалам.

**Ключ к шкалам:**

- (8) Ак: 13, 17, 23, 28, 44, 46, 48, 50
- (7) Бо: (3), 6, 8, (17), (38), 39, (50)
- (8) То: 1, 7, 14, 18, 27, 43, 55, 57
- (7) Ра: 4, 8, 25, 31, 35, 37, 41
- (8) Сп: 5, 9, 10, 12, 21, 24, 30, 35
- (8) Ус: 16, 20, 29, 34, 51, 53, 54, 56
- (9) Уд: 2, 15, 22, 26, 33, 40, 45, 47, 52
- (6) По: 11, 19, 32, 36, 42, 49

Следует учесть, что шкала «Бо» содержит инвертированные пункты (взяты в скобки). По выделенным пунктам в суммарный балл шкалы идет разность, определяемая по формуле:  $S = 8 - M$ , где  $M$  – балл, написанный испытуемым,  $S$  – балл, который войдет в сумму сырых баллов данной шкалы.

Вместо формулы можно использовать таблицу для пересчёта:

Балл, написанный испытуемым	1	2	3	4	5	6	7
Балл, учитываемый при суммировании	7	6	5	4	3	2	1



**Таблица 1.** Данные для перевода сырых баллов в стандартные Т-баллы  
(женщины)

Сырые баллы	Стандартные Т-баллы							
	«Ак»	«Бо»	«То»	«Ра»	«СП»	«Ус»	«Уд»	«По»
6	–	–	–	–	–	–	–	75
7	–	74	–	71	–	–	–	73
8	–	73	68	69	68	70	–	72
9	–	72	67	68	67	69	77	70
10	–	70	66	67	66	68	76	68
11	23	69	65	66	65	67	75	67
12	25	67	64	65	64	66	74	65
13	26	66	63	63	63	65	73	63
14	27	65	62	62	62	64	72	62
15	28	63	61	61	61	63	71	60
16	29	62	60	60	60	62	70	59
17	30	60	59	59	59	61	69	57
18	32	59	58	58	58	60	68	55
19	33	58	57	56	57	59	67	54
20	34	56	55	55	56	58	66	52
21	35	55	54	54	55	57	65	50
22	36	53	53	53	54	56	64	49
23	38	52	52	52	53	54	63	47
24	39	51	51	50	52	53	61	46
25	40	49	50	49	51	52	60	44
26	41	48	49	48	50	51	59	42
27	42	47	48	47	49	50	58	41
28	44	45	47	46	48	49	57	39
29	45	44	46	44	47	48	56	38
30	46	42	45	43	46	47	55	36
31	47	41	44	42	45	46	54	34
32	48	40	43	41	44	45	53	33
33	50	38	42	40	43	44	52	31
34	51	37	40	38	42	43	51	29
35	52	35	39	37	41	42	50	28
36	53	34	38	36	40	41	49	26
37	54	33	37	35	39	40	48	25
38	55	31	36	34	38	39	47	23
39	57	30	35	33	37	37	46	–
40	58	28	34	31	36	36	45	–
41	59	27	33	30	35	35	44	–
42	60	26	32	29	34	34	43	–

Продолжение таблицы 1

43	61	24	31	28	33	33	42	–
44	63	–	30	27	32	32	41	–
45	64	–	29	25	31	31	40	–
46	65	–	28	24	30	30	39	–
47	66	–	26	–	29	29	38	–
48	67	–	25	–	28	28	36	–
49	69	–	24	–	27	27	35	–
50	70	–	–	–	26	26	34	–
51	71	–	–	–	25	25	33	–
52	72	–	–	–	24	24	32	–
53	73	–	–	–	–	–	31	–
54	75	–	–	–	–	–	30	–
55	76	–	–	–	–	–	29	–
56	77	–	–	–	–	–	28	–
57	–	–	–	–	–	–	27	–
58	–	–	–	–	–	–	26	–
59	–	–	–	–	–	–	25	–

**Инструкция для обработки результатов опроса по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф» в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011)**

**Таблица 1. Ключ для варианта из 54 утверждений**

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Автономность	1, 7, 22, 29, 54	8, 15, 36, 52
Компетентность	2, 14, 30, 37	9, 16, 23, 46, 50
Личностный рост	3, 10, 21, 38, 43	17, 24, 31, 51
Позитивные отношения	11, 28, 32, 39	4, 18, 25, 47, 53
Жизненные цели	5, 19, 26, 35, 45	12, 33, 40, 48
Самопринятие	13, 20, 34, 41, 49	6, 27, 42, 44
Общий показатель	Сумма оценок по шести шкалам	

**Инструкция для обработки результатов опроса по методике  
«Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003)**

Сначала определяются прямые и обратные высказывания по пунктам опросника. Пятнадцать утверждений являются «прямыми» (номера вопросов: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 22, 24, 25). Остальные 12 пунктов – «обратные» утверждения, в них значения меняются по принципу инверсии: 1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1.

Сырые баллы, полученные по результату общего подсчета рефлексивности, переводятся в стенов (стандартные десятки).

**Таблица перевода полученных баллов по рефлексивности в стандартные  
десятки**

Стенов	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Баллы	< 80	81-100	101- 107	108- 113	114- 122	123- 130	131- 139	140- 147	148- 156	157- 171	172>

Интерпретация полученных результатов:

- 7 и более стенов свидетельствуют о высокоразвитой рефлексивности,
- от 4 до 7 стенов – средний уровень рефлексивности,
- менее 4 стенов – низкий уровень развития рефлексивности.

**Анкета «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994) в авторской адаптации**

Инструкция: «Уважаемые респонденты, ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты».

ФИО \_\_\_\_\_

1. Возраст \_\_\_\_\_

2. Род занятий, профессиональная область \_\_\_\_\_

4. Семейное положение \_\_\_\_\_

5. Есть ли у вас дети \_\_\_\_\_

6. Существуют разные типы кризисов, с которыми сталкивается человек в своей жизни. Пожалуйста, отметьте типы кризисов, которые пережили или переживаете в данный момент вы:

6.1. Кризисы профессиональные:

- адаптации к профессии;
- потери смысла в профессиональной деятельности;
- усталости от работы;
- отчуждения в рабочем коллективе;
- затянувшегося конфликта;
- непонимания с администрацией;
- неудовлетворённости самореализацией в работе;
- другое \_\_\_\_\_

6.2. Личностные кризисы:

- коррекции жизненных планов;
- потери смысла жизни;
- ушедшей любви;
- нереализованных возможностей;
- неудовлетворенности самим собой;

- отсутствия гарантий будущего,
- другое \_\_\_\_\_

### 6.3. Кризисы событийно-биографические:

- социально-экономического неустройства;
- неудовлетворенность своим социальным положением;
- потери работы;
- смены места жительства;
- здоровья и состояния близких;
- неудовлетворенности внутрисемейными отношениями;
- другое \_\_\_\_\_

### 7. Какие источники помогли вам преодолеть кризисные состояния:

- чтение литературы;
- друзья и их поддержка;
- общение с новыми малознакомыми людьми;
- смена впечатлений, поездки, путешествия;
- беседы с психологом;
- обучение, повышение квалификации;
- хобби;
- уход в работу;
- семья и дети;
- новая любовь или дружба;
- развлечения;
- обретение группы единомышленников;
- обретение новых интересов,
- другое \_\_\_\_\_

### 8. Глядя в будущее, что Вы ощущаете:

- уверенность;
- спокойствие;
- сомнение;
- безысходность;

– тревогу;

– страх;

– другое \_\_\_\_\_

10. Отметьте, пожалуйста, на временной оси возраст, в котором вы пережили кризис:

20\_\_\_\_\_30\_\_\_\_\_40\_\_\_\_\_50

**Требования к техническому оснащению, необходимые для реализации психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста**

Для реализации программы необходимы следующее оборудование и инвентарь: маркерная доска с набором маркеров, планшеты с зажимом сверху формата А4 по количеству участников, листы белой бумаги формата А4, А3, стикеры, изобразительные средства: цветные и простые карандаши, фломастеры, краски или пастель, ручки, мелки. Групповой тренинг предполагает наличие просторного кабинета с возможностью поставить стулья участников в круг.