

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

**Вирт Марина Михайловна**

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

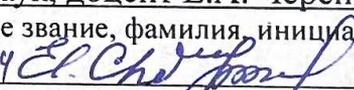
**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ  
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН  
СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 37.04.01 Психология  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Психологическое консультирование и психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

доктор психол. наук, доцент Е.А. Черенева  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

06.12.2024   
(дата, подпись)

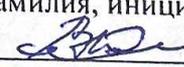
Руководитель магистерской программы

канд. психол. наук, доцент Н.Ю. Верхотурова  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

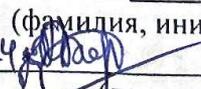
06.12.2024   
(дата, подпись)

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент Н.Ю. Верхотурова  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

06.12.2024   
(дата, подпись)

Обучающийся М.М. Вирт

(фамилия, инициалы)  
06.12.2024   
(дата, подпись)

Красноярск, 2024

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение.....	3
Глава I. Теоретические аспекты изучения эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.....	11
1.1. Эмоционально-личностное благополучие: понятие, компоненты, характеристики.....	11
1.2. Психофизиологические особенности развития личности женщин в период среднего возраста.....	25
1.3. Современное состояние изучения проблемы эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.....	33
Выводы по первой главе.....	41
Глава II. Экспериментальное исследование эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.....	43
2.1. Модель, методы и организация исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.....	43
2.2. Особенности эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.....	52
Выводы по второй главе.....	63
Глава III. Психологическая программа развития эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.....	65
3.1. Научно-методологические подходы к развитию эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.....	65
3.2. Основные направления, формы, методы развития эмоционального благополучия женщин среднего возраста.....	74
3.3. Анализ эффективности реализации психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.....	89
Выводы по третьей главе.....	97
Заключение.....	99
Библиография.....	102
Приложение.....	117

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В условиях глобализации, ускоряющихся темпов жизни и динамично меняющегося социального окружения, наблюдается рост продолжительности жизни, что ведет к увеличению доли населения среднего возраста. Соответственно, возрастает актуальность изучения специфических потребностей и проблем этой возрастной группы.

Вопросы эмоционального и личностного благополучия приобретают в этот период особую актуальность, поскольку на этапе среднего возраста личность сталкивается с необходимостью осмысления и оценки достигнутых результатов жизни, пересмотра своих ценностей, окружения, выполняемых ролей и даже собственной идентичности. Все эти обстоятельства неумолимо оказывают влияние на состояние эмоционально-личностного благополучия современных женщин среднего возраста.

Изучением вопросов эмоционального и эмоционально-личностного благополучия личности занимались такие исследователи как О.И. Бадулина (1998), Л.В. Куликов (1997), В.И. Слободчиков (2004), Л.В. Тарабакина (2017), Г.Г. Филиппова (2002) и др. Обзор имеющихся позиций различных исследователей позволяет отметить, что эмоционально-личностное благополучие представляет собой интегральную характеристику, на эмоциональном уровне отражающую чувства, обусловленные успешным функционированием всех сторон личности и с возможностью эффективно регулировать эти проявления, находясь в неразрывном единстве с понятием «удовлетворенность жизнью» [54].

Женщины среднего возраста, многие из которых сегодня активно участвуют в профессиональной жизни и общественной деятельности, неизбежно ощущают на себе воздействие огромного спектра разнообразных социальных, биологических и психологических факторов, влияющих на качество их жизни, личностного и эмоционального благополучия [112]. Современные тенденции показывают, что женщины среднего возраста имеют

с одной стороны, новые возможности для саморазвития и реализации личностного потенциала, но с другой – ощущают давление, связанное с необходимостью совмещать профессиональные и семейные обязанности, справляться с множеством различных других стресс-факторов, обусловленных спецификой современной социальной среды и особенностей среднего возраста, который зачастую знаменуется проживанием кризиса середины жизни.

На сегодняшний день, по данным имеющихся исследований М.Р. Авериной (2020), М.А. Ганзенко (2017), Г.Э. Мазо (2016) известно, что женщины среднего возраста подвержены повышенному риску развития тревожных расстройств и депрессии, что отрицательно сказывается на их качестве жизни [4; 17]. Это позволило нам сделать вывод, что женщины в среднем возрасте часто испытывают стресс, связанный с управлением многими ролями, и необходимостью совладания с различными жизненными обстоятельствами и вызовами, что нередко приводит к эмоциональному неблагополучию и снижению качества жизни.

В условиях растущего интереса к проблемам ментального здоровья и эмоционального благополучия в обществе, оказание психологической поддержки женщинам среднего возраста, становится необходимым, поскольку данная категория населения составляет огромную долю всех клиентов, обращающихся за психологической помощью в современном мире.

Разработка и внедрение психологических программ развития эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста позволит создавать благоприятные условия для данной категории населения в аспекте их наилучшей адаптации и более полноценной реализации в личной и общественной жизни.

Обзор имеющихся на сегодняшний день исследований Л.В. Карапетян (2014), О.В. Маркевич (2022), Т.С. Мороз (2017), С.С. Савенышевой (2017) позволил отметить достаточно широкую представленность работ и трудов, посвященных отдельным аспектам

личностного и эмоционального благополучия у женщин среднего возраста. Вместе с этим, можно сказать, что существует некоторый дефицит исследований, посвященных изучению эмоционально-личностного благополучия у женщин среднего возраста как интегральной характеристики, результаты которых позволили бы дать разностороннее представление об основных мишенях психологической поддержки и сопровождения современных женщин с целью развития и укрепления их эмоционально-личностного благополучия.

Рассмотренные аспекты позволили нам выделить **противоречие** между необходимостью разработки эффективных психологических программ развития эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста и отсутствием достаточной изученности феномена благополучия, его структурно-компонентного состава; основных показателей и индикаторов оценки выраженности данных состояний у изучаемого контингента женщин, а так же факторов, влияющих на совершенствование эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста в современных условиях.

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

Проблема исследования позволила сформулировать **тему исследования** следующим образом: «Психологическая программа развития эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста».

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

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

**Гипотезой исследования** послужило предположение о том, что особенностями эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста являются: доминирование в эмоциональном состоянии негативных, тревожных и депрессивных эмоций; повышенная эмоциональность и сниженный контроль над эмоциями; использование неконструктивных стратегий регуляции эмоций; сниженный уровень показателей ценностно-смысловой направленности личности и удовлетворенности жизнью.

Разработанная нами психологическая программа развития эмоционально-личностного благополучия позволит повысить уровень удовлетворенности жизнью и стабилизировать эмоциональное состояние у изучаемого контингента женщин.

**Цель исследования:** изучить особенности эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста, разработать и апробировать психологическую программу развития эмоционально-личностного благополучия женщин 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 изучения проблемы эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.

2. Разработать модель исследования, раскрывающую компоненты, параметры и индикаторы оценки эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.

3. Теоретически обосновать, разработать психологическую программу развития эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста и определить её эффективность.

**Теоретическую и методологическую основу** исследования составили:

– психоорганическая теория эмоций и чувств У. Вейтена (2013), У. Джемса (1991), Е.И. Николаевой (2013);

- положения деятельностного подхода в рассмотрении проблемы эмоций А.Н. Леонтьева (2013), С.Л. Рубинштейна (1989);
- теория эмоционального интеллекта Д.В. Люсина (2015), И.В. Плужникова (2010);
- подходы в научной литературе к определению эмоционального и психологического благополучия, в определении разных исследователей Л.М. Аболина (1987), О.А. Идобаевой (1998), Л.В. Куликова (1997), Л.В. Тарабакиной (2017);
- основные положения исследований, связанных с преодолением и адаптацией к стрессу Р. Лазаруса, Дж. Аверилла (1985), Г.М. Лаврухиной (2022), которые обосновывают, что выбор стратегий регуляции эмоций определяет, как человек справляется со стрессами и негативными эмоциями;
- исследования удовлетворенности жизнью, которые также акцентируют внимание на психологических аспектах формирования жизненной включенности Л.А. Головей (2018), И.А. Джидарьян (2013), Л.В. Куликова (2000), С.С. Савенышевой (2017), связанной с активным участием в жизни и социальной активности, что повышает качество жизни и общее благополучие;
- когнитивно-поведенческий подход в психологии и терапии А.Т. Бека (1975), Д. Бернса (1990), А. Эллиса (1998);
- гуманистический подход в терапии и психокоррекции К.Р. Роджерса (1959), А. Маслоу (1968), В.Э. Франкла (1975);
- арт-терапия как подход в коррекции эмоциональных нарушений и стабилизации эмоциональных состояний К.А. Малчиоди (2023), Ш. МакНиффа (2019), А.И. Копытина (2010).

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

- общетеоретические методы: изучение, анализ и обобщение научной психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические методы: опрос, тестирование, наблюдение, беседа;
- методы количественной и качественной обработки результатов исследования.

В ходе исследования применялись следующие **психодиагностические методики**: методика «Шкала эмоциональной зрелости» М. Аткинсона (2012), в адаптации С.П. Елшанского (2015) [31]; методика «Когнитивная регуляция эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг (2007) в адаптации О.Л. Писаревой, А. Гриценко (2010) [81]; опросник «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой (2001) [66].

**Организация исследования:** для реализации исследования была использована платформа Google, с помощью которой осуществлялось тестирование, проводимое online. В данном исследовании приняли участие 30 испытуемых женского пола в возрасте от 45 до 55 лет, которые, в свою очередь, были осведомлены о целях и условиях исследования, а также дали своё согласие на обработку данных и публикацию полученных результатов.

**Этапы проведения исследования:** исследование проводилось в период с осени 2023 г. по осень 2024 г. и осуществлялось в несколько этапов.

*Научно-методологический этап* (октябрь 2023 – декабрь 2023) заключался в изучении и анализе научной литературы по проблеме исследования, что позволило определить её современное состояние. В ходе этого этапа были сформулированы проблема, гипотеза, объект, предмет, цель и задачи экспериментального исследования. Также осуществлялся подбор испытуемых для проведения эмпирического исследования, сбор необходимых данных на каждого потенциального испытуемого, подбор психодиагностического инструментария.

На *констатирующем этапе* (январь 2024 – март 2024) была разработана модель исследования, определены компоненты, параметры и методики для

изучения эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста. На этом этапе был реализован констатирующий эксперимент, после осуществлен количественный и качественный анализ полученных результатов исследования, что позволило выявить особенности эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.

*Формирующий этап* (апрель 2024 – июнь 2024) был посвящен разработке и реализации психологической программы, направленной на развитие эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.

*Контрольный этап* (сентябрь 2024 – октябрь 2024) включал в себя обработку результатов формирующего эксперимента, анализ полученных результатов повторного диагностического обследования и проверку эффективности психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста. На этом этапе также осуществлялось обобщение и сравнение полученных результатов исследования.

**Теоретическая значимость исследования** состоит в углублении понимания эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста как сложной и многогранной категории, при анализе ключевых аспектов, факторов и механизмов, влияющих на его формирование; выделении критериев и показателей для оценивания эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста как интегративной характеристики в современных социальных условиях.

**Практическая значимость исследования** состоит в разработке психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста. Эта программа может быть использована специалистами в образовательных, социальных и медицинских учреждениях. Полученные результаты исследования помогут привлечь внимание к проблемам женщин среднего возраста и важности их эмоционально-личностного благополучия в обществе, способствуя разработке

государственной и организационной политики по охране и поддержке ментального здоровья. Вместе с этим, результаты исследования могут быть использованы для адаптации имеющихся аналогичных программ поддержки с учетом новых условий, с которыми сталкиваются женщины среднего возраста (например, связанные с технологическими изменениями, гендерными ролями и т. д.).

**Структура и объём магистерской работы:** исследование состоит из введения, трех глав, включающих 8 параграфов; заключения, библиографии (134 источника); 3 приложений. Работа включает 7 рисунков, 8 таблиц, 1 схему, 6 гистограмм.

**Сведения об апробации результатов исследования:** Вирт М.М.  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА  
// *Universum: психология и образование: электрон. научн. журн.* 2024. 1(127).

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

## 1.1. Эмоционально-личностное благополучие: понятие, компоненты, характеристики

К проблематике исследования эмоциональной составляющей личности человека обращались многие ученые из самых разнообразных сфер, начиная от гуманитарных направлений, таких как психология, педагогика и заканчивая медицинскими направлениями. Эмоциональная сфера человеческой личности изучается довольно активно и в течение продолжительного времени в силу того, что обладает феноменологичностью в момент, когда личность проявляет свою эмоциональность.

У. Джемс при изучении эмоциональной составляющей личности человека обращает внимание на то, что данная сфера позволяет представить окружающую действительность с учетом его особенностей. Ни одна из представленных в мире частиц не будет обладать смыслом, если в ней не будут присутствовать эмоции, выражаться характер, образовываться перспективы и переживания [10, с. 57]. К такому же выводу приходит и Карл Ланге, а сама психоорганическая теория эмоций и чувств получила название «теория Джемса-Ланге» [25, с. 257].

Особое место в рамках представленной теории выделяется для физиологических составляющих, связанных с эмоциональными реакциями. Особенности физиологического состояния рассматриваются в качестве первичных элементов, эмоции лишь сопровождают подобные элементы. Соответственно, представленные паттерны, активирующиеся автономно, становятся причиной для возникновения определенных эмоциональных состояний.

Процесс распознавания эмоционального состояния, чувств, которые испытывает человек, основывается на восприятии особенностей физиологических реакций [13, с. 126]. Под влиянием внешних стимулов формируются ответные реакции, возникает подобие обратной связи, представленной в виде эмоционального состояния, от различных органов поступает биообратная связь [71, с. 67].

В теории З. Фрейда определено, что основой для эмоциональных процессов выступает влечение. В рамках анализируемой теории, влечение рассматривается в качестве оппозиции для инстинктивного физиологического раздражения. Основная цель влечения – это удовлетворение, которое может быть достигнуто на первоначальном этапе за счет снятия напряжения, в связи с источником влечения. Важным компонентом влечения выступает его объект [107]. Влечение также может вызывать негативные реакции, в ситуации, когда объект влечения, а также способы его достижения и реализации не совпадают. Следовательно, как утверждал З. Фрейд, эмоции можно рассматривать в качестве усилителей или уменьшителей чувств, связанных с комфортными ощущениями [109, с. 57].

Бихевиоральная теория имеет существенные отличия по сравнению с предыдущими, поскольку связана с объяснением причин поведения субъекта, в момент наблюдения за его действиями. Бихевиоризм объясняет особенности поведения в окружающем мире, исходя из их собственных реакций, внешних стимулов.

Основоположниками теории можно считать Джона Б. Уотсона и Б.Ф. Скиннера, которые представили достаточно подробное описание бихевиористского подхода в рамках психологии, при этом рассматривая изучаемое направление как объективную экспериментальную отрасль, непосредственно, связанную с естествознанием.

Дж. Уотсон приходит к выводу, что начиная с момента рождения, человек начинает испытывать определенные эмоции. Так, младенец сталкивается со страхом, любовью и гневом. Каждая из представленных эмоций может быть

вызвана на экспериментальном уровне, с применением безусловных стимулов. Такое положение возможно в силу того, что бихевиоризм представляет классические реакции человека на различные стимулы. В классической теории возникает формула: SR, «стимул > реакция», которая объясняет особенности поведения. Для бихевиоризма, эмоции не является результатом эмоционального переживания [10, с. 24].

Следовательно, процесс становления и развития личности, исходя из основных положений бихевиоризма, связан с накоплением определенных навыков. В данном случае акцент делается на социальной составляющей личности, а не на психологических особенностях. Положительной характеристикой представленной теории можно считать внесение четких и объективных параметров в рамках психологического подхода. Минус заключается в том, что сознание человека не оценивается в полном объеме, не учитываются факторы воли и активности личности.

Для зарубежных исследователей предпочтительнее теория бихевиоризма, психоанализа, применяемые в отношении изучения особенностей эмоционального состояния. В отечественной психологии предпочтение отдается теории личности или деятельностной теории.

Деятельностный подход в рамках психологии и педагогики активно изучался такими учеными, как С.Л. Рубинштейном и А.Н. Леонтьевым. С.Л. Рубинштейн определил, что эмоции используются для демонстрации отношения непосредственного субъекта к объекту, т.е. это отношение самого индивида к одному из предметов, находящемуся в окружающем мире [90, с. 140]. В соответствии с теорией, эмоциональные связи могут проявиться только между реально существующими событиями, их ходом и взаимодействием. Такие связи должны регулярно совершенствоваться и воплощаться во внешней среде, соответствовать потребностям субъекта, его индивидуальным установка. События могут полностью или частично соответствовать таким потребностям [90, с. 143].

А.Н. Леонтьев (2013) также использует деятельностный подход в работе над исследованием эмоциональной сферы. По мнению ученого, даже низшие эмоции можно рассматривать как результат общественно-исторического развития. Можно говорить о том, что биологические инстинкты могут трансформироваться в процесс своей эволюции и становятся эмоциональными процессами, характерными для современного человека [60, с. 28]. Основой же деятельности человека выступает мотив, цель, которые полностью соответствуют эмоциональному состоянию человека. Реализация деятельности может происходить только в соответствии с мотивами, эмоциями, при наличии расхождений возникают эмоции, которые и определяют мотивы и способы реализации.

В рамках изучения эмоциональных процессов С.Л. Рубинштейн и А.Н. Леонтьев выделили наличие аффекта, т.е. переживаний, которые носят кратковременный характер, но отличаются повышенной степенью эмоциональности. Также, сюда ученые относят непосредственные эмоции, которые образуются после длительных переживаний и имеют не такое яркое выражение, как аффект [90, с. 113]. Непосредственные чувства, которые можно рассматривать в качестве результата общественно-исторического развития личности, определенных социальных условий, в которых такая личность находится и процессов воспитательного и образовательного характера [90, с. 35].

В.В. Петухов (1996), проанализировал существующие взгляды, представленные С.Л. Рубинштейном и А.Н. Леонтьевым, и разработал схему, в которой связал между собой потребности (П), эмоции (Э) и деятельность (Д):

П – Э – Д

Данная схема полностью отображает особенности теории С.Л. Рубинштейна, в рамках которой первая установленная связь (П-Э) полностью отображает эмоциональное состояние. Вторая взаимосвязь (Э-Д) отображает особенности характера эмоционального состояния в связи с конкретными переживаниями субъекта. Данная часть представляет теорию

А.Н. Леонтьева, где акцент установлен в отношении взаимосвязи эмоционального состояния с реализуемыми видами деятельности [90, с. 143].

Е.П. Ильин (2001) определил наличие следующих качеств, характерных для эмоций: динамичность, рассматривается как особое напряженное состояние, которое сохраняется до момента его разрешения. Доминантность рассматривается, как способность подавлять одни эмоциональные процессы и реакции за счет других. Суммация или упрочнение предполагают, что индивид испытывает либо удовлетворение, либо неудовольствие не только в их первое проявление, но и при их последующем проявлении. Адаптация реализуется в процессе регулярного повторения эмоционального состояния. Пристрастность или субъективность рассматривается как особое проявление эмоционального состояния с учетом психологических особенностей личности. Заразительность предполагает, что эмоции могут передаваться от индивида к индивиду, в зависимости от обстоятельств [38, с. 82].

П.В. Симонов (2003) представил собственную теорию эмоций, которая получила название «информационной теории эмоций». Стоит отметить, что в академически-научном мире не все исследователи приняли данную теорию [28].

За основу теории П.В. Симонова взята линия С.Л. Рубинштейна. Эмоции взаимосвязаны с категорией потребностей, т.е. рамках формулы, представленной В.В. Петуховым, это взаимосвязь П-Э. Имеет значение и степень удовлетворенности реализуемыми потребностями, которые расцениваются сознанием человека как опыт, полученный ранее, от предыдущих поколений или собственных действий.

В результате анализа разнообразных теорий, связанных с изучением эмоционального состояния можно обнаружить наличие существенных расхождений. В рамках современных теорий существуют общие положения, которые рассматриваются в качестве основных большинством психологов:

– эмоциональное состояние и экспрессия способны оказать существенное влияние на восприятие, мышление, деятельность человека;

- эмоциональная экспрессия выступает основным стимулом для коммуникации, особенно в период раннего детства;
- эмоции выступают в качестве базиса, для образования социальных отношений;
- теория эмоций берется за основу при работе над теориями темперамента и личности [36, с. 226].

Следовательно, можно прийти к выводу, что в рамках изучения эмоций и их особенностей существует большое количество концептуально-теоретических подходов.

Каждая из представленных теорий представляет по-разному ситуации, в которых формируются эмоции. При этом, теории дают возможность систематизировать имеющиеся наблюдения и результаты исследований, представить необходимые термины, связанные с описанием особенностей поведения. Следовательно, объяснить механизмы эмоционального состояния исходя только из одной теории практически невозможно. Эмоции позволяют сформировать не только смысловое наполнение поведения, но и сущность стремления индивида.

Представленная теория способна объяснить установленную взаимосвязь между имеющимися эмоциональными и органическими процессами, которые способны достаточно подробно описать не только эмоции, вызванные особенности психического состояния, но и поведением человека. Эмоции ориентированы на регулирование деятельности, что позволяет им установить определенный уровень влияния, взаимосвязанный с эмоциональными переживаниями.

При изучении особенностей эмоциональной сферы также обращается внимание на эмоциональные установки личности.

Е.И. Изотов и Е.В. Никифоров проанализировали подходы, применяемые в западной и отечественной теории, ориентированной на исследование эмоциональной сферы, в частности бихевиоральный и деятельностный [37, с. 221].

Бихевиоральный подход ориентирован на эмоциональное научение. Простые формы, такие как привыкание, могут трансформировать в более сложные, которые уже подразумевают формирование понятий, полученных в результате эмоциональной реакции. Деятельностный подход предполагает, что эмоциональное развитие происходит последовательно, под влиянием воспитания, социализации, образования. В результате можно говорить о том, что отечественная система ориентирована на социально-педагогический подход в вопросах формирования эмоциональной сферы. Фактически формирование системы эмоций у индивида должно представлять собой сложный и закономерный процесс, которые в большей степени осложняется именно эмоциональной сферой, представленной в рамках процесса социализации индивида [37, с. 7].

Следовательно, рассмотрение эмоционального развития должно происходить в аспекте результатов, связанных с внутренним и гармоничных становлением трех основных направлений, определенных особенностями развития индивида: личностно-эмоционального, когнитивного, поведенческого. Из данного положения вытекает особая важность, которую представляют отечественные исследователи при изучении вопросов, связанных с эмоциональной сферой человека [32, с. 8].

Эмоционально-личностное благополучие индивида представляет особую важность, в силу того, что рассматривается в качестве наиболее оптимального способа психического развития индивида. Данное понятие также можно рассматривать и как наиболее емкое, используемое при определении фактора успешности развития эмоциональной сферы личности [106].

Подавляющее большинство ученых обращаются к понятию «эмоциональное благополучие», как отдельно взятому, но при этом ориентация делается на особенности представления личных психических качеств субъекта. К.А. Изард (2013) представил особенности личностных психофизиологических представлений, связанных с эмоциональным

благополучием, которые определяют первопричины некоторых болезней, вызываемых стрессами, негативной эмоциональной обстановкой [36].

М. Аргайл (1990) установил четкую взаимосвязь между социально-психологическими факторами, ориентированными на потерю определенного положения внутри общества, занижением собственной самооценки, ростом уровня напряженности в психологическом плане, не только в рамках реализуемой трудовой деятельности, но и в рамках семейных отношений и т.д. [7].

Исследования М. Кляйн (1957), Э. Джекобсона (1996), М. Малер (1975), Д. Пайнза (1997) ориентированы на представление психоаналитической теории, которая определяет причинно-следственные связи, устанавливаемые между эмоциональным благополучием и особенностями организации деятельности в раннем детском возрасте, а также возможными соматическими патологиями.

По результатам исследований, проведенных американскими учеными, такие чувства как гнев и страх, в совокупности, могут стать основными причинами для возникновения инсульта. Ч.К. Тойч (1998) издал исследование «Рак и эмоции», сделал попытку объяснить истоки заболевания раком исходя из переживаний, связанных с ненавистью, обидой, виной. Ученые из Калифорнийского университета провели масштабные исследования крови представителей оптимистически настроенных групп и людей, страдающих от депрессии.

Таким исследователи, как П. Лафренье (2004), С. Миллера (2002), Д. Мацумото (2002) установили взаимосвязь между имеющимися положительными эмоциями и уровнем продуктивности когнитивных процессов, которые представлены мышлением и запоминанием. Следовательно, чем выше уровень положительных эмоций, тем выше уровень когнитивной активности.

В исследованиях В.И. Слободчикова установлено, что эмоциональное благополучие способно обеспечить высокий уровень самооценки субъекта,

под ее влиянием происходит формирование основных направлений по самоконтролю, ориентированному на достижение конкретных целей и эмоционального комфорта [98, с. 82].

Исследования М.И. Лисиной, Л.А. Абрамян также обращены к изучению особенностей эмоционального благополучия, которое можно определить как эмоционально-положительное самочувствие, основанием для которого выступает степень удовлетворенности от основных биологических, возрастных и социальных показателей [20].

В работах Г.Г. Филипповой эмоциональное благополучие рассматривается в качестве основного показателя, используемого для определения оптимального уровня развития как психического, так и биологического здоровья человека. В состав такого развития могут входить следующие компоненты: эмоциональное удовольствие/неудовольствие, воспринимаемое в качестве основного фона настроения; чувство комфорта при отсутствии явных угрожающих факторов, исходящих из вне; переживание ситуации успеха/неуспеха, связанного с достижением поставленной цели; переживание комфорта/дискомфорта, возникающего при необходимости взаимодействовать с окружающими людьми; переживание оценки, представляемой окружающими относительно личности. Каждый из представленных компонентов способен обладать специфическим содержанием [105, с. 123].

Представленное определение ориентировано на личностные характеристики, следовательно, позиция, высказанная в исследованиях Г.Г. Филипповой (2002) расценивается как способ представления эмоционального благополучия, в основе которого лежит эмоционально-личностный аспект. Личностное благополучие может рассматриваться в качестве оптимального показателя для развития эмоций, психического здоровья, представленного соответствующими компонентами [105, с. 123].

О.И. Бадулина и О.А. Идобаева (1998) рассматривают эмоциональное благополучие в качестве выявили особенности, обладающие положительной

направленность, связанные с эмоциональным самочувствием, которое можно противопоставить эмоциональному благополучию [9; 35]. Фактор эмоционального благополучия может рассматриваться в качестве основного показателя для успешной реализации процессов, связанных с эмоциональной регуляцией, т.е. это в первую очередь процессы, ориентированные на переживание эмоций, умением выражать их в процессе своего психического развития, как это отмечено в работах Л.М. Аболина (1987) и О.А. Воробьевой (2000) [2; 15].

В исследованиях И.В. Плужникова (2010) подробно рассмотрены процессы, связанные с эмоциональным состоянием, в том числе эмоциональная регуляция, определяющая особенности протекания познавательной деятельности, когнитивной регуляции эмоционального состояния. Представленные особенности можно рассматривать в качестве основных аспектов иерархической системы эмоционального интеллекта. Процесс регулирования эмоционального состояния основывается на полном понимании смыслов различных состояний, что и становится определяющим фактором в вопросах установления степени важности эмоций. Основываясь на личностных смыслах, субъект способен выбрать необходимые стратегии, т.е. субъект либо поддерживает определенное эмоциональное состояние, либо меняет его, в соответствии с ситуацией.

Реализация конкретных эмоциональных стратегий происходит как на подсознательном уровне, так и в сознании человека. Уровень развития сознания ориентирован на осуществления контроля эмоционального состояния и оказывает непосредственное влияние на организационные процессы деятельности. Также оказывается влияние на дезорганизационные деятельностные процессы, которые взаимосвязаны с эмоциональным интеллектом. По завершению данных процессов цикл анализа и сопоставления может повторяться [82].

Л.В. Тарабакина (2017) обращается к рассмотрению особенностей эмоционального благополучия, которое выступает в качестве

синонимического понятия для феномена эмоционального здоровья. В качестве основания для психологического здоровья выступает именно фактор эмоционального здоровья, которое и дает возможность сохранить целостность в сфере эмоциональных отношений, а также, в случае необходимости преобразовать эмоциональную системы и представить положительно окрашенные эмоциональные переживания [102].

М.С. Дмитриева, М.Ю. Долина, Л.В. Куликов (1997) обращаются к понятию «эмоционального благополучия» и определяют как комбинацию чувств, сконцентрированных на факторе успешности, в процессе их функционирования. Данный подход отображает возможности эффективного взаимодействия и регулирования, а также проявления эмоций, взаимосвязанных с характеристиками личности, что подразумевает реализацию таких когнитивных восприятий, как «счастье», «удовлетворенность», «субъективность оценки качества» [54].

Д.С. Никулина обращаясь к понятию «эмоционального благополучия» также рассматривает особенности психологического благополучия. Согласно, теории исследователя, эмоциональное благополучие может восприниматься как одно из проявлений эмоционального благополучия, что является основным показателем для успешности в вопросах регуляции поведения человека и его эмоционального состояния.

Психофизиология может выступать как наиболее перспективное направление в области изучения особенностей реализации механизмов эмоционального благополучия.

Изучение особенностей «гормонов счастья», серотонина, эндорфина, определено, что изначально человек от природы получил возможность переживать на эмоциональном уровне состояние счастья, удовлетворенности. Интерес представляет тот факт, что те же самые исследователи хоть и отмечают, что такие особенности были созданы природой и изначально заложены в человеке, но также и выделяют отсутствие возможности воспользоваться такими качествами автоматически, от субъекта необходимо

совершение определенных действий, достижение поставленных целей.

В качестве примера приводится ситуация, когда человек испытывает «подъем» сил после грамотной физической тренировки или успешно выполненной работы на свежем воздухе, представляемые процессы способны активизировать сильный выброс эндорфинов («внутренних морфинов») [39, с. 97].

В результате можно прийти к выводу, что представляемые исследования проводятся в соответствии с двумя основными направлениями: социально–психологическому и психофизиологическому.

При анализе существующих понятий «эмоционального благополучия» можно прийти к выводу, что, не смотря на разнообразие существующих подходов, исследования ориентированы на изучение различных личностных аспектов, присущих индивидам. Следовательно, эмоционально-личностное благополучие ассоциируется с психологической субъективностью и ее благополучием, отражающим как внутренние переживания, так и степень осознанности внутреннего комфорта личности [11; 114]. В исследованиях М.В. Соколовой особое внимание уделяется именно субъективному подходу, представленному в следующем виде: «интегральное социально-психологическое образование, включающее оценку и отношение человека к своей жизни и самому себе и несущее в себе активное начало». В результате благополучие подразумевает наличие трех компонентов психического явления: когнитивный, эмоциональный, поведенческий [99, с.2].

Значительный вклад в изучение феномена эмоционально-личностного благополучия осуществлен такими современными исследователями как Л.В. Карапетян, Г.А. Глотова (2013), которые рассматривают его в качестве комплексной динамической системы и определяют, как «целостное экзистенциальное переживание состояния гармонии между внутренним и внешним миром, возникающее в процессе жизни, деятельности и общения человека» [43, с.23].

Авторы в структуре данного феномена выделяют когнитивный, аффективный, регулятивный и поведенческий аспекты, которые находят свое отражение в некоторых параметрах, комбинируемых в три основные группы: 1) позитивный эмоциональный компонент (отражает удовлетворенность и положительное восприятие жизни); 2) позитивный личностный компонент (отражает уверенность в себе и своих способностях); 3) негативный компонент (снижает уровень эмоционально-личностного благополучия. Эти компоненты проявляются в различных сферах психической реальности [42].

Таким образом, согласно позиции Л.В. Карапетян, Г.А. Глотовой, эмоционально-личностное благополучие является сложным феноменом, который включает как позитивные, так и негативные аспекты, влияющие на психическое здоровье и качество жизни, и требует внимания к своим компонентам для его улучшения и поддержки.

Считаем целесообразным в рамках данного исследования использовать определение, согласно которому эмоционально-личностное благополучие – интегральная характеристика, на эмоциональном уровне отражающая чувства, обусловленные успешным функционированием всех сторон личности и с возможностью эффективно регулировать эти проявления, находясь в неразрывном единстве с понятием «удовлетворенность жизнью» [53].

Выделение критериев эмоционально-личностного благополучия является важнейшим вопросом при исследовании подходов к определению данного феномена [72, с.134]. Анализ имеющихся в научной литературе данных, позволяет отметить, что выделяют три основных уровня эмоционально-личностного благополучия (неблагополучия): высокий, средний и низкий.

Высокий уровень – формирующийся при эмоционально-принимавшем и поддерживающем типе взаимодействия. Средний или низкий уровни эмоционально-личностного благополучия человека продуцируют разные формы эмоционально-зависимых и эмоционально-отвергающих типов взаимодействия и степень их выраженности [105, с.78].

Степень эмоционально-личностного благополучия может быть признана фундаментом психологического здоровья личности. Оно может быть определено как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие индивидуума, являющееся основой его возрастных социальных потребностей. Показателями эмоционально-личностного благополучия выступают: позитивная Я-концепция; общее эмоциональное состояние; удовлетворенность своей деятельностью; возможность достижения позитивных результатов и переживания собственного успеха; удовлетворенность отношениями с окружающими [106, с. 47].

Кроме эмоционально-личностного благополучия в области науки известно и состояние эмоционально-личностного неблагополучия личности (напряжение, чувство страха, отчаяния, гнева), возникающее вследствие невозможности немедленного устранения напряжения потребности или несоответствия способов удовлетворения, имеющихся у человека, предлагаемым обществом [105, с.69].

Таким образом, на основе рассмотренного материала эмоционально-личностное благополучие представляет собой многогранное понятие, которое исследователи рассматривают по-разному. В рамках данного исследования остановимся на определении, согласно которому эмоционально-личностное благополучие – интегральная характеристика, на эмоциональном уровне отражающая чувства, обусловленные успешным функционированием всех сторон личности и с возможностью эффективно регулировать эти проявления, находясь в неразрывном единстве с понятием «удовлетворенность жизнью».

Исходя из рассмотренного материала и положенного в основу исследования определения, в структуре эмоционально-личностного благополучия можно выделить следующие компоненты: эмоциональная зрелость (активное участие в жизни, способность к построению качественных отношений и адаптивности к жизненным обстоятельствам); регуляция эмоций (позитивное переосмысление событий, использование эффективных стратегий для управления негативными эмоциями и повышения устойчивости к стрессу);

удовлетворенность жизнью (ощущение насыщенности и полноты жизни; стремление к жизненной активности; наличие и выраженность радости, удовольствия, душевного равновесия).

## **1.2. Психофизиологические особенности развития личности женщин в период среднего возраста**

Средний возраст представляет собой уникальный этап в жизни женщин, характеризующийся сложными психофизиологическими изменениями, которые влияют на психологическое состояние и особенности проявления личности в этот период. На этапе среднего возраста женщины нередко сталкиваются с переосмыслением своих жизненных приоритетов, что вызывает активные внутренние процессы, отражающие как личные, так и социальные аспекты их жизни. Гормональные изменения, связанные с менопаузой, и возрастные кризисы могут оказывать значительное влияние на самооощение, самооценку и эмоциональную стабильность [19; 78; 110].

Начало периода среднего возраста традиционно определяется в диапазоне от 35 до 45 лет и продолжается до 55–65 лет, в зависимости от подхода исследователя. Период среднего возраста в психологии часто рассматривается как этап зрелости, который охватывает промежуток примерно с 35 до 45 лет [110; 115].

Согласно Всемирной организации здравоохранения, средний возраст для женщин начинается с 30 лет и продолжается до 45 лет. Однако в разных психологических исследованиях эти временные рамки могут изменяться и варьироваться от 35 до 60 лет. Период среднего возраста согласно Э. Эриксону, который уделял внимание вопросам идентичности личности на разных этапах возрастного развития, охватывает период от 30 до 60–65 лет [119].

Общая позиция большинства исследователей указывает на то, что средний возраст является важным этапом, когда происходит углубленный

самоанализ и переоценка жизненных ценностей, а также важнейшие психофизиологические изменения.

Период среднего возраста играет огромное значение в жизни женщины. Этот этап характеризуется осознанием своего жизненного пути и достижением значимых успехов в таких сферах, как карьера, семейные отношения и социальное взаимодействие [51; 56; 78; 93].

В то же время женщины сталкиваются с различными вызовами, включая изменения в состоянии здоровья, уход детей из дома и потенциальную утрату социального статуса. Психологические и физиологические преобразования, происходящие в этот период, требуют адаптации и переосмысления личных приоритетов [19; 69; 78]. Женщины становятся более восприимчивыми к эмоциональным переживаниям, что приводит к усилению интереса к темам самосовершенствования и достижения внутреннего равновесия [40; 56; 78].

Рассмотрение психофизиологических изменений, происходящих у женщин в период среднего возраста, имеет важное значение для понимания их психологического состояния и статуса. В это время женщины сталкиваются с множеством трансформаций, которые могут оказывать значительное влияние на их жизнь. Эти изменения могут вызывать чувство тревожности и неуверенности, что, в свою очередь, отражается на качестве жизни, межличностных отношениях и профессиональной деятельности [48; 69].

В ходе гормональных изменений, преимущественно связанных с менопаузой, происходит снижение уровня эстрогенов и прогестерона, что в свою очередь может вызывать ряд физически и эмоционально выраженных симптомов. Снижение уровня эстрогенов, отвечающих за множество функций в организме, в том числе за регулирование настроения, может приводить к изменению нейрхимических процессов и, как следствие, к развитию депрессивных состояний, повышенной тревожности и изменениям в эмоциональной стабильности. Исследования показывают, что женщины в среднем возрасте часто сообщают о чувствах усталости, раздражительности и

снижении общего жизненного тонуса, что может быть связано с колебаниями гормонального фона [69; 100; 125].

По данным исследования А.Э. Эседова, Т.Х. Хашаева, резкие колебания гормонального фона могут оказывать заметное влияние на общее психическое здоровье женщин в среднем возрасте, однако вместе с этим, эмоциональные и психологические реакции не всегда напрямую связаны с абсолютным уровнем гормонов, а скорее с их изменением и динамикой [120].

Исследователи подчеркивают, что снижение уровня эстрогенов в среднем возрасте у женщин имеет сложное и многогранное влияние на их психологическое здоровье и состояние. Это влияние связано не только с дефицитом и динамикой изменения гормонов, а также с наличием психосоматических факторов [120]. Это позволяет сделать вывод о важности комплексного подхода к пониманию психофизиологического состояния женщин в период менопаузы, так как эти состояния могут зависеть от множества факторов, включая биологические, психологические и социальные.

Кроме того, согласно ряду исследований (С.В. Булгакова, С.А. Гаспарян) гормональные изменения могут оказывать влияние на когнитивные функции, такие как память и концентрация [12; 18]. Женщины могут испытывать трудности с сосредоточением и запоминанием информации, что дополнительно усугубляется сопутствующими факторами, такими как стресс и изменения в качественном составе жизни (например, уход детей из дома или профессиональные вызовы) [40; 56].

По данным исследований Г.Э. Мазо, М.А. Ганзенко и других исследователей, влияние гормональных изменений на психическое здоровье индивидуально, и женщины могут проявлять различные реакции на одно и то же гормональное изменение. В частности, было выявлено, что у разных женщин могут наблюдаться различные реакции на уровень прогестерона, что делает его влияние на настроение и психоэмоциональное состояние индивидуальным. У одних избыточный уровень прогестерона может негативно сказываться на психическом состоянии, усугубляя симптомы

стресса и тревожности; в других же случаях некоторые из метаболитов прогестерона могут оказывать защитное воздействие на нейронные функции, улучшая сон и способствуя восстановлению нейронов [63].

Таким образом, гормональные изменения в среднем возрасте влияют на психологическое состояние женщин множественными способами и могут иметь индивидуальный характер. Понимание этих взаимосвязей и особенностей имеет значение для формирования комплексного подхода к психотерапевтическому сопровождению, что позволяет учитывать как биологические, так и психологические аспекты заботы о здоровье женщин в этот критический период их жизни.

Ряд современных исследователей (М.А. Соломченко, И.А. Тронина, Н.В. Пешкова и другие) указывают на появление у женщин различных возрастных физиологических особенностей, которые могут влиять на их психологическое состояние: изменения в метаболизме [80; 100]; уменьшение эластичности кожи [113; 121]; ухудшение физической активности [48; 84].

Отмечается, что в среднем возрасте у женщин часто замедляется метаболизм, что может привести к увеличению массы тела и изменению распределения жировой ткани. Эти изменения могут вызвать снижение самооценки и повысить риск развития депрессивных состояний, особенно если женщина чувствует себя неудовлетворенной своим физическим состоянием [80; 100].

Вместе с этим, уменьшение эластичности кожи и появление морщин могут приводить к снижению самопринятия и уверенности в себе, особенно в условиях акцентированного внимания на внешности в современном обществе [75; 113; 121]. Ухудшение физической активности может быть связано с увеличением массы тела ограничением в двигательной активности в связи с соответствующим образом жизни женщины, что нередко стимулирует также появление дополнительного страха получения какой-либо травмы. Это ограничение в движении может привести к социальной изоляции и снижению

качества жизни, что также негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии [48; 84].

Таким образом, важно осознавать, что физиологические изменения в среднем возрасте не только отражаются на физическом состоянии, но и потенциально ведут к серьезным психологическим последствиям. Это подчеркивает необходимость комплексного подхода, направленного на поддержку и помощь женщинам в этой возрастной группе, включая физическую активность, психологическую помощь и социальную поддержку, чтобы улучшить общее качество жизни их жизни.

Уровень физической активности и состояние здоровья имеют прямое влияние на психофизиологические особенности женщин среднего возраста. Регулярная физическая активность помогает улучшить настроение, снизить уровень стресса и обеспечить общее чувство благополучия [3; 46; 122]. Вместе с этим, проблемы со здоровьем могут вызывать тревогу и ограничивать возможности, что негативно сказывается на эмоциональном состоянии [50; 77].

По данным ряда имеющихся исследований (Л.Г. Авдониной, О.А. Иваненко, Н.Н. Якуниной и др.) регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня стресса и тревожности, стимулируют выработку эндорфинов – «гормонов счастья», которые улучшают настроение и создают ощущение благополучия. У женщин среднего возраста, которые сталкиваются с множеством стрессоров, связанных с изменениями в семье, карьере и физическом состоянии, физическая активность может служить эффективным способом управления этими эмоциями [3; 34; 122].

Вместе с этим, у женщин, занимающихся физической активностью, отмечается улучшение восприятия своего тела, что особенно важно в среднем возрасте, когда многие начинают испытывать беспокойство о внешности и старении. Процесс достижения спортивных или фитнес-целей может послужить источником положительных эмоций и чувства удовлетворения [3; 34; 55; 86]

Физическая активность также эффективно снижает риск развития депрессии. Исследования показывают, что у женщин, ведущих активный образ жизни, значительно реже наблюдаются симптомы депрессии и тревожности, поскольку упражнения способствуют улучшению качества сна, что также благоприятно влияет на эмоциональное состояние [95].

Обобщая имеющиеся данные, можно заключить, что для женщин среднего возраста физическая активность становится не только средством поддержания физического здоровья, но и ключевым аспектом эмоционального и психологического благополучия, обеспечивая здоровую адаптацию к изменениям и укрепление личной идентичности в этом важном периоде жизни.

Важным аспектом для рассмотрения является потенциальное влияние вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем и неправильное питание) на психофизиологические особенности женщин в период среднего возраста.

Курение связано с многочисленными физическими и психическими рисками для здоровья. У женщин среднего возраста курение может ускорять процессы старения, приводя к ухудшению состояния кожи, проблемам с дыхательной системой и повышенному риску сердечно-сосудистых заболеваний. Эти физические изменения могут также негативно сказываться на самооценке и восприятии себя, и помимо этого влиять на психологическое состояние: зависимость от табакокурения может вызывать дополнительную нервозность, и неудовлетворенность собой и жизнью, несмотря на то, что курящим женщинам кажется, что курение позволяет им справляться со стрессами и снимать общую напряженность. Вместе с этим, курение может усугублять симптомы менопаузы, такие как приливы, перепады настроения и бессонница, способствуя повышенной тревожности и депрессивным состояниям [112; 117].

Таким образом, влияние курения на физическое и психологическое здоровье женщин среднего возраста может быть значительным и способно усугублять развивающуюся картину начинающегося старения.

Систематическое употребление алкоголя в этот период также может иметь серьезные последствия как для физического, так и для психического здоровья женщины. Употребление алкоголя может привести к ухудшению когнитивных функций, снижению памяти и ухудшению способности к принятию решений. Влияние алкоголя на психологическое состояние может быть двойственным. С одной стороны, алкоголь может временно снижать уровень стресса и тревожности, но с другой – его употребление в перспективе приводит к депрессии, социальной изоляции и физическим заболеваниям, что, в свою очередь, ухудшает качество жизни и физическое здоровье. Эти аспекты в свою очередь могут вызывать чувство беспомощности и снижать уровень уверенности в себе [85; 96].

Нередко в период среднего возраста у женщин отмечаются нарушения в рационе и режиме питания. Неправильное питание, включая избыток сахара, жиров и обработанных продуктов, может негативно воздействовать на общее состояние здоровья. Нездоровая диета может приводить к избыточному весу и ожирению, что связано с повышенным риском развития хронических заболеваний, таких как диабет и сердечно-сосудистые заболевания [6; 79]. Кроме этого, неправильное питание и его последствия в виде физических проблем могут усугублять чувство неполноценности и снижать качество жизни. Также, недостаток необходимых питательных веществ может оказывать влияние на эмоциональное состояние. Например, нехватка витаминов группы В и Омега-3 жирных кислот может быть связана с повышенным уровнем депрессии и тревожности [27; 97]. Так, питание напрямую связано с психоэмоциональным и физическим состоянием женщин в среднем возрасте.

Таким образом, вредные привычки оказывают значительное влияние на психофизиологические особенности женщин в период среднего возраста. Они

не только способствуют ухудшению физического состояния здоровья, но и негативно сказываются на эмоциональном благополучии и самооценке женщин.

Вместе с этим, соматические заболевания и различного рода хронические болезни (например, диабет, гипертония, заболевания суставов), риск развития которых повышается в период среднего возраста, могут оказывать значительное негативное влияние на психофизиологическое состояние женщин. Болевые ощущения и ограничение движений способны приводить к унынию, социальной изоляции и снижению энергии, что может нарушать общее психическое состояние [58; 100].

В исследованиях Н.В. Пешковой, А.В. Поповой, М.А Соломченко и других отмечается, что столкновение с хроническими заболеваниями может стать источником постоянного стресса и беспокойства, что зачастую приводит к ухудшению психического здоровья. Женщины, испытывающие сложности с самочувствием, могут чаще чувствовать себя подавленными и менее уверенными в своих силах [80; 84; 100].

Таким образом, обобщая рассмотренный материал, можем сделать вывод о том, что психофизиологические особенности развития личности женщин в период среднего возраста формируются под влиянием множества взаимосвязанных факторов. В этом возрасте женщины сталкиваются с разнообразными вызовами, включая гормональные изменения, которые могут вызывать стресс и требовать применения различных адаптационных механизмов. Уровень физической активности и общее состояние здоровья существенно влияют на психоэмоциональное благополучие, определяя качество жизни и эмоциональную устойчивость. Важно учитывать, что поддержание здорового образа жизни и достаточной физической активности играет ключевую роль в укреплении психофизиологического здоровья и общего качества жизни женщин в период среднего возраста. Подробнее к рассмотрению особенностей эмоционального благополучия женщин среднего возраста мы обратимся в следующем параграфе.

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

Рассмотрение особенностей эмоционального состояния и эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста имеет огромное значение в аспекте понимания ключевых моментов улучшения общего благополучия и создания более поддерживающей среды для женщин в этот важный период их жизни. Так, понимание особенностей эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста может помочь в выявлении факторов, способствующих субъективному благополучию и удовлетворенностью жизнью в целом. Это, в свою очередь, поможет увидеть важные связи и разработать стратегии, направленные на улучшение качества жизни современных женщин на этапе среднего возраста.

Важно рассмотреть не только имеющиеся данные о факторах, оказывающих негативное влияние на эмоциональное и личностное благополучие женщин в этот период, но и выявить положительные факторы и ресурсы, которые могут способствовать повышению эмоционально-личностного благополучия женщин.

В рамках данного исследования эмоционально-личностное благополучие мы рассматриваем как интегральную характеристику, на эмоциональном уровне отражающую чувства, обусловленные успешным функционированием всех сторон личности и с возможностью эффективно регулировать эти проявления, находясь в неразрывном единстве с понятием «удовлетворенность жизнью». Проанализируем основные особенности эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста через данные аспекты.

Кратко рассмотрим функционирование основных сторон личности женщин среднего возраста.

Как отмечалось ранее, этап среднего возраста знаменуется различными изменениями и перестройками, в том числе на гормональном уровне, что

зачастую приводит к изменениям в настроении, накоплению уровня стресса и неблагоприятному психоэмоциональному состоянию. Исследования показывают, что многие женщины сталкиваются с перепадами настроения, раздражительностью, повышенной тревожностью и даже депрессивными симптомами вследствие гормональных изменений [4; 5]. Понимание этих процессов является ключевым для более глубокого понимания проблемы эмоционального благополучия женщин на данном возрастном этапе и в дальнейшем для разработки эффективных психологических программ соответствующей направленности.

Кроме того, многие женщины среднего возраста начинают переосмысливать свои достижения и жизненные цели, что зачастую сопровождается кризисом среднего возраста и значительными изменениями в их жизненной перспективе [14; 40]. Это внутреннее осмысление может вызывать чувство неудовлетворенности и даже глубокую депрессию. Эта трансформация является многофакторным процессом, который затрагивает как психологические, так и социальные аспекты их жизни. На фоне этих изменений женщины также подвержены высокому уровню стресса из-за необходимости совмещать заботу о взрослеющих детях и пожилых родителях, что создает дополнительное эмоциональное напряжение [23; 68]. В исследованиях Е.А. Ипполитовой, Н.Ю. Верхотуровой также отмечается, что на этом этапе женщины часто сталкиваются с переосмыслением идентичности и ролей, которые ранее они занимали в течение своей жизни. Это время может стать отправной точкой для критического анализа достигнутых успехов и неудач, что, в свою очередь, способствует переоценке личных приоритетов и жизненных целей [14; 40].

Вместе с этим, у женщин среднего возраста нередко возникает осознание временных ограничений, что может активировать процесс самоанализа и побуждать их к более активному и целенаправленному поиску значимости. Женщины начинают задаваться вопросами о своем будущем, стремлениях и смысле жизни, что часто приводит к переосмыслению ранее принятых

решений и выбора новых, более актуальных жизненных путей [14; 64]. Так, осознание того, что время неумолимо идет, может вызвать у женщин чувство тревоги относительно неизведанных возможностей и невыполненных задач. Это может проявляться в постоянных размышлениях о том, достигли ли они всего, что хотели, и достаточно ли времени для достижения своих целей [51].

В некоторых случаях осознание того, что время уходит, может привести к состоянию апатии и эмоциональной подавленности. Женщины могут начать чувствовать, что их лучшие годы позади, что может усилить депрессивные настроения и привести к углублению чувства безысходности [49; 111]. В связи с этим также может стремление к поиску значимости и переосмыслению своей жизни может привести к изоляции: женщины могут начать отстраняться от друзей и близких, больше погружаясь в свои размышления, что усугубляет чувство одиночества и отчуждения [22; 49]. Также отмечается, что в этом контексте негативные эмоции могут также проявляться в виде гнева и раздражительности, когда женщины сталкиваются с препятствиями на пути к своим целям. Осознание временных ограничений может настроить их на борьбу с самим собой и окружающими, что усложняет межличностные отношения [49; 51; 111].

Одновременно с этим, исследователи (Е.А. Ипполитова, О.В. Курышева, О.В. Хухлаева и др.) отмечают, что в поиске новых смыслов и значений женщинам зачастую становится важно восстанавливать и углублять связи с окружающими. Это может включать в себя возвращение к старым друзьям, создание новых близких отношений или активное участие в социальных группах и сообществах [40; 56; 110; 111]. Такие социальные связи усиливают поддержку и придают дополнительную смысловую нагрузку, что позитивно сказывается на эмоционально-личностном благополучии.

Таким образом, несмотря на потенциальные негативные последствия кризиса среднего возраста, он является важным психологическим процессом, который может иметь как положительные, так и отрицательные последствия. Этот процесс способствует личностному росту и самосознанию, однако также

может вызывать чувства тревоги и неопределенности. Этот период может стать катализатором для формирования более глубокого проживания эмоционально-личностного благополучия. Опыт переосмыслений и коррекции жизненных целей способствует созданию условий для развития эмоциональной устойчивости и социальной адаптации, что в конечном итоге может привести к более высокому качеству жизни и улучшению общего эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.

С рассмотренными процессами и изменениями непосредственно связана динамика самооценки и самоотношения женщины в этот возрастной период.

Как отмечалось ранее, на этапе среднего возраста женщины нередко становятся свидетелями значительных изменений в их жизненной ситуации, таких как уход детей из дома или смена профессиональной деятельности. Эти изменения могут вызвать чувство утраты, недостатка цели или неопределенности относительно своего будущего, что, в свою очередь, затрудняет стабильность самовосприятия [61]. Пересмотр жизненных ценностей и приоритетов может привести как к положительным, так и отрицательным изменениям в самооценке. Стремление к новым целям и саморазвитию может способствовать укреплению уверенности в себе, в то время как осознание несоответствия между достигнутыми результатами и личными ожиданиями может быть источником стресса и чувства неудачи [40; 72]. В этом аспекте профессиональные достижения и стремление к саморазвитию существенно влияют на самооценку женщин. Ощущение успешности в карьере и возможность реализации своих амбиций способны значительно укрепить уверенность в себе и повысить уровень их эмоционально-личностного благополучия. В то же время, несоответствие между достигнутыми результатами и личными ожиданиями может стать источником стресса и внутреннего конфликта [23; 57].

В целом же, в период среднего возраста зачастую наблюдается смещение фокуса с внешних оценок и социальных ожиданий на внутренние желания и потребности. Это может проявляться в стремлении к самосовершенствованию,

поиску новых увлечений или профессиональных интересов, а также в желании восстановить утраченные связи с собой и окружающими [56; 89].

Нередко период среднего возраста становится временем для открытия новых хобби и увлечений, которые ранее могли быть оставлены на заднем плане из-за семейных или профессиональных обязанностей. Женщины могут начать заниматься искусством, спортом, путешествовать или изучать новую культуру, что приносит радость и вдохновение.

Новый опыт помогает им заново открыть себя и свои интересы, что позитивно влияет на эмоциональное состояние [56]. Женщины начинают принимать изменения как часть процесса роста, что позволяет им легче адаптироваться к новым условиям и испытывать меньше стресса. Это также может включать рискованные шаги, такие как смена карьеры или переезд в новый город, что ведет к новому уровню жизни [41; 52; 68].

Некоторые женщины среднего возраста испытывают положительные изменения в своем эмоциональном состоянии. Многие из них отмечают чувство освобождения и осознания новых возможностей после достижения этого возраста. В то время как жизненный опыт может способствовать повышению самооценки и уверенности в себе, женщины начинают активнее ставить свои приоритеты и стремиться к самореализации [47].

В публикациях Т.В. Терешонок, М.Н. Лысенко и других также отмечается, что в рамках психосоциальной динамики большинство женщин начинают обращать большее внимание на внутренние, а не внешние аспекты своего «Я», что может привести к улучшению самоосознания и принятию себя. Этот процесс может вызвать позитивные изменения в самооценке и восприятии себя, способствуя психологическому росту и развитой идентичности [61; 103]. Смещение у женщин фокуса с внешних ожиданий на внутренние желания и потребности в период среднего возраста открывает им в этом периоде новые горизонты для личностного и эмоционального благополучия. Эти изменения способствуют большему пониманию себя и своих потребностей, а также формируют более гармоничное восприятие

жизни, в которой они становятся активными создателями своего счастья и удовлетворенности.

В целом, можно отметить, что изменения самооценки и восприятия себя у женщин в среднем возрасте представляют собой важный аспект их психологического здоровья и эмоционально-личностного благополучия. Динамика самооценки в среднем возрасте не просто отражает эмоционально-личностные перемены, но становится основным двигателем их улучшения. Процесс принятия и переосмысления себя, основанный на внутреннем анализе, не только снижает уровень стресса, но и создает основы для устойчивого эмоционально-личностного благополучия. Женщины, осознанно проходящие через этот период, способны трансформировать потенциальные кризисы в точки роста, что в конечном итоге ведет к более высокому качеству жизни, психоэмоциональному здоровью и оптимальному функционированию личности.

Женщины среднего возраста, способные эффективно управлять когнитивными, эмоциональными и социальными аспектами своей жизни, могут значительно повысить свою устойчивость к стрессу и улучшить общее качество жизни.

Так, относительно возможностей для эффективной регуляции своих эмоций, в этот период жизни, насыщенный трансформациями и новыми вызовами, женщины могут освоить множество стратегий для управления эмоциональным состоянием [4; 5; 41; 68].

Отмечено, что в течение жизни женщины накапливают значительный опыт в управлении своими эмоциями и взаимодействии с окружающими. Этот опыт позволяет им лучше понимать свои чувства, а также эмоции других людей. Повышение эмоционального интеллекта способствует более эффективной регуляции эмоций, что ведет к снижению уровня стресса и улучшению межличностных отношений. Женщины, обладающие достаточным уровнем эмоционального интеллекта, легче справляются с

трудными ситуациями, адаптируются к изменениям и находятся в гармонии с собой [4; 5; 68].

Женщины среднего возраста часто активно используют различные техники для управления стрессом и эмоциональным состоянием. Это могут быть такие практики, как медитация, йога, физическая активность и другие методы саморегуляции [3; 55; 58; 122]. Регулярные занятия физической активностью не только улучшают общее самочувствие, но и способствуют выделению эндорфинов, которые помогают улучшить настроение и снизить уровень тревожности.

Таким образом, психологические особенности среднего возраста предоставляют для женщин широкие возможности для эффективной регуляции эмоций, что может в достаточной степени поддерживать их эмоционально-личностное благополучие. Они способны использовать накопленный жизненный опыт и применять различные техники и практики, что позволяет им находить баланс между внутренними и внешними вызовами. Эмоциональная устойчивость, развиваемая в этот период, способствует общей удовлетворенности жизнью и улучшению качества их жизни.

Опираясь на данные ряда исследований (Л.А. Головей, С.С. Савеньшева, М.Н. Лысенко, Т.В. Пфау) можно отметить, что эмоциональное и личностное благополучие женщин среднего возраста является динамичным и многогранным процессом, который тесно связан с общей удовлетворенностью жизнью, которая представлена способностью адаптироваться к изменениям, акцентироваться на внутренних ценностях, переоценивать отношения, принимать себя и новые горизонты в жизни, что в совокупности способствует созданию более гармоничного и удовлетворительного существования [21; 61; 92].

В контексте общей удовлетворенности жизнью социальная поддержка играет немаловажную роль в жизни женщин среднего возраста. Женщины, которые окружены поддержкой друзей и семьи, имеют большую способность справляться с эмоциональными и личностными трудностями. Общение,

доверительные беседы и совместная деятельность помогают им чувствовать себя менее изолированными и более уверенными в себе, что непосредственно отражается на их эмоционально-личностном благополучии [5; 42].

Также отмечается, что в среднем возрасте женщины чаще приходят к принятию себя и своего жизненного опыта, что является значительным фактором в эмоционально-личностном благополучии. По данным имеющихся исследований (В.К. Гвоздецкая, А.Н. Евсеенко, О.В. Путилова) принятие своего возраста, физического состояния и личных достижений позволяет снизить уровень внутренней критики и сомнений, что в конечном итоге приводит к повышению удовлетворенности жизнью [19; 30; 88]. Так, можем сказать, что чем больше женщины принимают себя такими, какие они есть, тем больше у них шансов испытывать эмоционально-личностное благополучие и общую удовлетворенность жизни.

Таким образом, на основе рассмотренного материала, можем сделать вывод о том, что эмоционально-личностное благополучие женщин среднего возраста представляет собой сложный и многогранный аспект их жизни, который во многом зависит от функционирования основных сторон их личности, включающих эмоциональные, психологические и социальные аспекты их жизни; от динамики их самооценки и самоотношения и тесно связано с общей удовлетворенностью жизнью. Эмоционально-личностное благополучие женщин среднего возраста определяется множеством взаимосвязанных факторов, основными из них являются изменения в социальном статусе, физическое здоровье, профессиональные достижения, качество межличностных отношений и особенности самоосознания, которые проявляются в способности к самоанализу и переосмыслению жизненных приоритетов.

Исходя из этого, можем сделать вывод, что эмоционально-личностное благополучие женщин среднего возраста является результатом сложного взаимодействия различных факторов и зависит от их способности адаптироваться к изменениям, принимать себя и свои достижения, а также

искать поддержку и возможности для роста. Создание условий для улучшения эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста является необходимым для разработки и реализации психологических программ поддержки и сопровождения женщин данной возрастной категории.

### **Выводы по первой главе:**

1. Эмоционально-личностное благополучие – интегральная характеристика, на эмоциональном уровне отражающая чувства, обусловленные успешным функционированием всех сторон личности и с возможностью эффективно регулировать эти проявления, находясь в неразрывном единстве с понятием «удовлетворенность жизнью».

2. В структуре эмоционально-личностного благополучия мы выделяем следующие компоненты: эмоциональная зрелость (активное участие в жизни, способность к построению качественных отношений и адаптивности к жизненным обстоятельствам); регуляция эмоций (позитивное переосмысление событий, использование эффективных стратегий для управления негативными эмоциями и повышения устойчивости к стрессу); удовлетворенность жизнью (ощущение насыщенности и полноты жизни; стремление к жизненной активности; наличие и выраженность радости, удовольствия, душевного равновесия).

3. Психофизиологические особенности развития личности женщин в период среднего возраста формируются под влиянием множества взаимосвязанных факторов (гормональные изменения, стресс, уровень физической активности, общее состояние здоровья, образ жизни).

4. Взаимосвязь физиологических и психологических изменений у женщин в среднем возрасте подчеркивает необходимость комплексного подхода, направленного на поддержку и помощь женщинам в этой возрастной группе, включая физическую активность, психологическую помощь и социальную поддержку, чтобы улучшить общее качество их жизни.

5. Этап среднего возраста может стать катализатором для формирования более глубокого проживания эмоционально-личностного благополучия. По данным имеющихся исследований, кризис среднего возраста нередко способствует личностному росту и самосознанию, однако также может вызывать чувства тревоги и неопределенности. Опыт переосмыслений и коррекции жизненных целей зачастую способствует социальной адаптации, повышению качества жизни и может способствовать улучшению общего эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.

6. Эмоционально-личностное благополучие женщин среднего возраста определяется множеством взаимосвязанных факторов, основными из них являются изменения в социальном статусе, физическое здоровье, профессиональные достижения, качество межличностных отношений и особенности самоосознания, которые проявляются в способности к самоанализу и переосмыслению жизненных приоритетов.

7. Эмоционально-личностное благополучие женщин среднего возраста во многом зависит от функционирования основных сторон их личности, включающих эмоциональные, психологические и социальные аспекты их жизни; от динамики их самооценки и самоотношения и тесно связано с общей удовлетворенностью жизнью.

## **ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

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

Целью экспериментальной части исследования являлось выявление особенностей эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста

Исследование проводилось поэтапно и включало в свое содержание 5 этапов. Раскроем основное содержание каждого этапа экспериментального исследования.

1. Организационный этап: разработана интегрированная модель исследования, которая включает ясное определение состава компонентов изучаемого феномена при помощи методов анализа и синтеза научного материала; осуществлен подбор подходящих психодиагностических методик, которые соответствуют разработанной модели, чтобы обеспечить комплексную оценку выбранных компонентов; при помощи методов беседы и наблюдения был осуществлен отбор участников исследования с учетом значимости отдельных их характеристик для темы исследования.

2. Этап констатирующего эксперимента: реализация экспериментальной части исследования. Проведено первичное исследование параметров эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста с применением методов тестирования и опроса, методов анализа и интерпретации полученных данных: сравнительного анализа, качественного и количественного анализа данных. Результаты эксперимента были представлены в форме таблиц и диаграмм, что обеспечило наглядность и доступность данных для последующего их анализа и интерпретации.

3. Научно-методологический этап: выделены методологические аспекты разработки психологической программы с учетом проанализированного ранее теоретического материала и полученных результатов экспериментального исследования на констатирующем этапе исследования. На данном этапе применялись методы анализа, обобщения и синтеза элементов теоретических и эмпирических данных для формирования целостной концепции программы.

4. Этап формирующего эксперимента: реализована на практике разработанная психологическая программа. Описаны основные аспекты проведенной работы, раскрыта специфика проводимой психологической работы и обратная связь от участников программы. На данном этапе применялись методы формирующего эксперимента, включая сбор и оформление отчетов о проведенной работе, отражающих описание процесса и результатов.

5. Контрольный этап исследования: осуществлена оценка динамики изучаемых параметров эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста после реализации разработанной программы. На данном этапе применялись методы сравнительного анализа для оценки изменений в изучаемых параметрах, что позволяло сопоставить результаты, полученные до и после реализации психологической программы. В частности, использовался Т-критерий Вилкоксона, который подходит для анализа связанных выборок, что дало возможность определить статистическую значимость изменений в параметрах участников программы.

На рисунке 1 представлена модель исследования, которая отражает структуру компонентов изучаемого эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.



**Рисунок 1. Схема 1.** *Модель исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста*

Представленная модель исследования эмоционально-личностного благополучия женщин состоит из трех основных компонентов, которые наиболее объективно, на наш взгляд, отражают структуру изучаемого феномена: эмоциональная зрелость, регуляция эмоций, удовлетворенность жизнью.

Эмоциональная зрелость в представленных на схеме показателях отражает стремление к полноценной жизни на основе личных ценностей; проактивное управление своим здоровьем и осознание собственных потребностей; стремление к искренним отношениям, взаимной поддержке и установлению здоровых границ; способность к конструктивному общению; гибкость в реагировании на изменения и оптимизм в решении трудностей;

работу над личностным развитием и улучшением психоэмоционального состояния.

Компонент регуляции эмоций отражает приверженность к использованию наиболее эффективных стратегий когнитивной регуляции эмоций: принятие (мысленное принятие того, что произошло, и примирение с тем, что случилось); перефокусировка на планирование (размышление о том, какие меры должны быть предприняты, чтобы справиться с негативным событием); позитивный пересмотр (обращение к мыслям, направленным на создание позитивного для личностного роста значения, события).

Компонент удовлетворенности жизнью в данной модели отражает основные показатели жизненной включённости: 1) ощущение насыщенности и полноты жизни, «проживание» текущего момента, «вкус жизни»; 2) динамический компонент: активность, желание что-то делать; 3) наличие и выраженность таких позитивных состояний, как радость, удовольствие, душевное равновесие.

Исследование проводилось с помощью online-тестирования на платформе Google. В исследовании приняли участие 30 женщин среднего возраста. Для формирования экспериментальной выборки испытуемых мы определили следующие *критерии*:

1. гендерная однородность – в исследовании участвовали только женщины;
2. схожесть показателей возраста – испытуемые в возрастном диапазоне от 45 до 55 лет;
3. схожесть семейного положения – все участницы состоят в стабильных взаимоотношениях с партнером (официальный брак или незарегистрированные отношения);
4. схожесть социально-экономического статуса – все участницы имеют высшее образование и профессиональную занятость, то есть имеют возможность материального самообеспечения;
5. схожесть физического и психического здоровья – отсутствие

серьезных заболеваний и значительных жизненных потрясений (утраты, катастрофы и пр.) за последний год и тяжелых психологических состояний (депрессии, апатии и пр.)

Отбор выборки с ориентиром на представленные критерии позволил создать более однородную выборку и повысить достоверность результатов исследования, поскольку критерии дают возможность исключить влияние на эмоционально-личностное благополучие отдельных факторов и обстоятельств жизни.

Для реализации эксперимента и в соответствии с разработанной моделью исследования были отобраны следующие надежные и валидные психодиагностические методики:

1) «Шкала эмоциональной зрелости» М. Аткинсона (2012), в адаптации С.П. Елшанского (2015) [31];

2) методика «Когнитивная регуляция эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг (2007) в адаптации О.Л. Писаревой, А. Гриценко (2010) [81];

3) опросник «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой (2001) [66].

Представим краткое описание каждого диагностического инструмента.

### **1. «Шкала эмоциональной зрелости» М. Аткинсона (2012), в адаптации С.П. Елшанского (2015) [31]**

Цель: измерение уровня эмоциональной зрелости, который авторы рассматривают как важный фактор «истинного счастья».

Методика включает 20 утверждений, отражающих ключевые аспекты эмоциональной зрелости, среди которых можно выделить следующие: активное участие в жизни (стремление жить полноценной, здоровой и содержательной жизнью); социальные связи (создание и поддержание удовлетворяющих отношений, способность проявлять эмпатию и поддержку); забота о себе (активное внимание к своему здоровью как физическому, так и эмоциональному); адаптивность (умение приспосабливаться к изменениям и

преодолевать трудности); саморефлексия (работа над собственными мыслями и чувствами для личностного развития).

По результатам методики определяется только один показатель – уровень эмоциональной зрелости личности, уровень которого определяется путем суммирования ответов по всем утверждениям согласно предложенной шкале от 1 до 7 баллов. Результаты по данной методике варьируются от 20 до 140 баллов, исходя из этого условно можно выделить низкий, средний и высокий уровни эмоциональной зрелости: низкий уровень (20–60 баллов); средний уровень (61–100 баллов); высокий уровень (101–140 баллов).

Результаты, полученные по данной методике, могут иметь особое значение в рамках исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста. Выявление уровня эмоциональной зрелости позволит понять, какие аспекты требуют наибольшего внимания и корректировки. Таким образом, методика шкалы эмоциональной зрелости представляет собой важный инструмент для оценки и понимания эмоционального состояния, а полученные результаты позволят понять векторы улучшения общего благополучия женщин среднего возраста.

## **2. Методика «Когнитивная регуляция эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг (2007) в адаптации О.Л. Писаревой, А. Гриценко (2010) [81]**

Цель: диагностика стратегий когнитивной регуляции эмоций в стрессовых ситуациях. Методика позволяет исследовать, как человек управляет своими эмоциями с помощью когнитивных процессов, что особенно важно в условиях угрозы или стресса.

Методика состоит из 36 утверждений, разделенных на 9 типов стратегий регуляции эмоций (по 4 утверждения на каждую стратегию). Участникам предлагается вспомнить свой опыт эмоциональных реакций в сложных ситуациях и оценить, насколько часто они используют те или иные стратегии. Оценка производится по 5-балльной шкале, где 1 означает «никогда», а 5 – «почти всегда».

Изучается выраженность следующих стратегий когнитивной регуляции эмоций:

1. Самообвинение: мысли о том, что вина за переживаемые эмоции лежит на самом человеке. Эта стратегия связана с повышенным уровнем депрессии и тревожности.

2. Обвинение: фиксация вины на других людях или обстоятельствах. Часто сопровождается негативным влиянием на эмоциональное здоровье.

3. Принятие: сознательное принятие того, что произошло. Умеренно положительно связано с оптимизмом и чувством собственного достоинства.

4. Перефокусировка на планирование: осмысление возможных действий для преодоления негативного события. Позитивно связано с оптимизмом.

5. Положительная перефокусировка: направление мыслей на радостные события взамен негативных воспоминаний. Может помочь в краткосрочной перспективе, но в долгосрочной может негативно повлиять на адаптацию.

6. Сосредоточение: анализ чувств, связанных с негативным событием, что может привести к повышенному уровню депрессии.

7. Позитивный пересмотр: поиск личностного роста в негативном событии. Связано с оптимизмом и чувством собственного достоинства.

8. Помещение в перспективу: отстранение от серьезности события, его относительность в сравнении с другими ситуациями.

9. Катастрофизация: преувеличение разрушительных последствий эмоций, ведущее к плохой адаптации и депрессии.

В рамках методики анализируется количество баллов по каждой стратегии, минимальное значение составляет 4 балла, а максимальное – 20 баллов. Полученные результаты помогают определить, какие стратегии человек использует чаще всего и как они влияют на его эмоциональное состояние. В контексте исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста результаты данной методики могут

помочь выявить барьеры и ресурсы для достижения гармонии и счастья в их жизни.

Таким образом, методика «Когнитивная регуляция эмоций» является важным инструментом для диагностики и понимания когнитивных процессов, влияющих на эмоциональную регуляцию, что особенно актуально в условиях стресса и эмоциональных трудностей.

### **3. Опросник «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой (2001) [66]**

Цель: оценка удовлетворенности жизнью как реакции на взаимодействие между индивидом и окружающей действительностью.

Методика включает 46 утверждений, оцениваемых испытуемыми по пятибалльной шкале: от 1 («почти никогда») до 5 («постоянно»). В структуре опросника выделяются четыре главных фактора, отражающих качество взаимодействия «Я – Жизнь»:

1. Жизненная включенность – отражает положительные компоненты удовлетворенности, такие как ощущение насыщенности и полноты жизни, активность и позитивные эмоциональные состояния, такие как радость и удовольствие.

2. Разочарование в жизни – акцентирует внимание на переживаниях разочарования, досады и обиды из-за расхождения желаемого с действительным, что отражает неудовлетворенность деятельностью и реализацией.

3. Усталость от жизни – объединяет утверждения, свидетельствующие о выраженности астенических состояний: физической усталости, истощения и апатии.

4. Беспокойство о будущем – включает высказывания, выражающие тревожные ожидания неблагоприятных жизненных событий и неуверенность в завтрашнем дне.

Обработка результатов производится при помощи ключа. По каждому фактору подсчитывается общая сумма набранных баллов. Отдельно вычисляется общий балл по всему опроснику по формуле: «Общий балл = 100 + F1 - F2 - F3 - F4». Полученные сырые величины переводятся в стандартные при помощи специальных таблиц. Баллы интерпретируются по уровням: 1–3 – ниже среднего, 4–6 – средний уровень, 7–9 – выше среднего.

Результаты, полученные по опроснику «Удовлетворенность жизнью» могут иметь особое значение для исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста, поскольку помогают выявить эмоциональные проблемы и определить, какие аспекты жизни вызывают разочарование или усталость, что особенно актуально для женщин в этом возрастном периоде.

Таким образом, представленный диагностический инструментарий позволяет детально и комплексно изучить компоненты эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста, помогая выявлять, какие эмоции, когнитивные паттерны и личностные особенности оказывают влияние на общее качество жизни женщин в данном возрастном интервале. Результаты, полученные при помощи описанных методик, позволят составить представление о психоэмоциональном состоянии женщин среднего возраста и будут способствовать решению задач, связанных с улучшением их эмоционально-личностного благополучия.

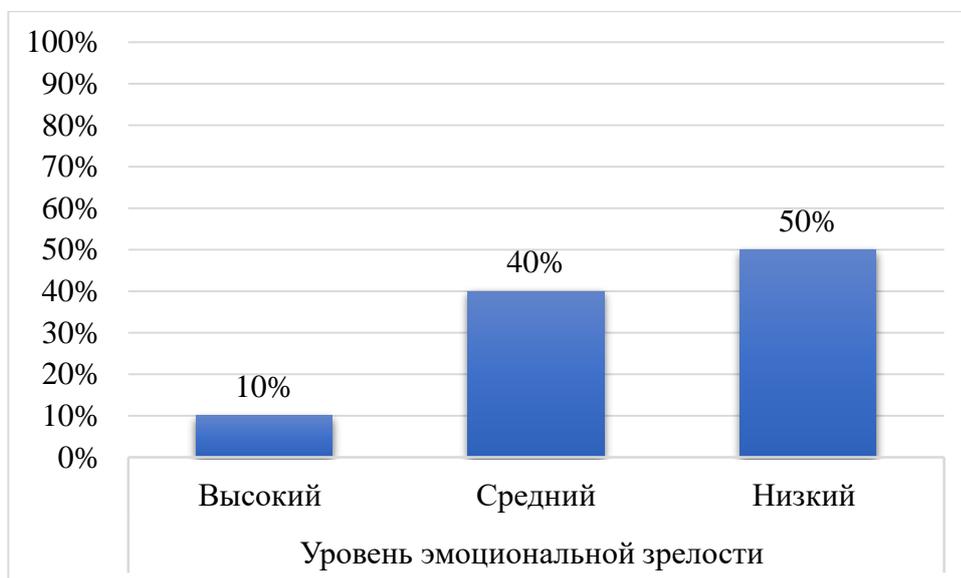
## **2.2. Особенности эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста**

Результаты экспериментального исследования на констатирующем этапе исследования подверглись первичной обработке данных и анализу. Проведенный анализ включал в себя как количественную, так и качественную обработку, что позволило извлечь значимую информацию из полученных данных.

Обратимся к анализу данных, полученных по итогам проведения в выборке испытуемых методики «Шкала эмоциональной зрелости» М. Аткинсона, в адаптации С.П. Елшанского, которая в рамках представленной выше модели исследования направлена на изучение одноименного компонента эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста. По результатам методики определяется только один показатель – уровень эмоциональной зрелости личности. Поскольку результаты по данной методике варьируются от 20 до 140 баллов, были условно выделены низкий, средний и высокий уровни эмоциональной зрелости: низкий уровень (20–60 баллов); средний уровень (61–100 баллов); высокий уровень (101–140 баллов). Анализ полученных индивидуальных данных в выборке позволяет подсчитать количество испытуемых с высоким, средним и низким уровнем эмоциональной зрелости (рисунок 2).

Наиболее распространенный уровень в выборке – низкий, который отмечается среди 50% (15 человек) испытуемых. Женщины среднего возраста с низким уровнем эмоциональной зрелости зачастую испытывают трудности в проживании своей жизни как полноценной, имеют неустойчивые социальные связи и низкую эмпатию, что может приводить к изоляции. Их забота о здоровье недостаточна, адаптивность к изменениям как правило снижена, а дефицит саморефлексии склонен затруднять развитие их личности. Можем сделать вывод, что такие характеристик могут значительно

ограничивать возможности женщин для достижения им счастья и эмоционально-личностного благополучия.



**Рисунок 2. Гистограмма 1.** *Результаты исследования эмоциональной зрелости женщин среднего возраста по методике «Шкала эмоциональной зрелости» М. Аткинсона, в адаптации С.П. Елианского*

Средний уровень эмоциональной зрелости наблюдается у 40% участников (12 человек). Женщины среднего возраста со средним уровнем эмоциональной зрелости в целом находятся в стабильном состоянии, они достаточно активно участвуют в жизни и стремятся к удовлетворительным социальным связям, хотя могут иногда испытывать трудности в их поддержании. Забота о себе присутствует, но не всегда является приоритетом. Эти женщины способны адаптироваться к изменениям и преодолевать трудности, но могут испытывать стресс в новых ситуациях. Саморефлексия у них проявляется, но не всегда глубока. Можно сказать, что такие женщины предположительно находят удовлетворение в жизни, но могут нуждаться в поддержке для достижения высокого уровня эмоционального благополучия.

Представленные данные указывают на то, что лишь 10% (3 испытуемых) обладают высоким уровнем эмоциональной зрелости. Женщины с высоким уровнем эмоциональной зрелости как правило имеют отличную

саморегуляцию и глубокое понимание эмоций; они ведут полноценную жизнь, имеют удовлетворительные социальные связи и высокую эмпатию. Забота о себе является приоритетом, а также они довольно легко адаптируются к изменениям и активно работают над личностным развитием через саморефлексию. Можем предположить, что такие женщины достигают гармонии и удовлетворенности в эмоционально-личностном благополучии, оказывая положительное влияние на окружающих.

Полученные данные указывают на то, что почти половина выборки может испытывать трудности в реализации своей эмоциональной жизни, что может негативно сказываться на качестве их жизни. Необходимо обратить внимание на развитие эмоциональной зрелости у данной группы, особенно среди тех, кто показывает низкие и средние показатели.

Обратимся к анализу данных, полученных на констатирующем этапе по итогам проведения в выборке испытуемых методики «Когнитивная регуляция эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг в адаптации О.Л. Писаревой, А. Гриценко. В рамках данной методики выявлялась степень выраженности обращения испытуемых к изучаемым девяти стратегиям регуляции эмоций. Опираясь на теоретические положения и результаты психометрической поверки шкал методики, среди изучаемых стратегий можем выделить неконструктивные (самообвинение; обвинение; сосредоточение; катастрофизация) нейтральные (положительная перефокусировка; помещение в перспективу) и конструктивные стратегии (принятие; перефокусировка на планирование; позитивный пересмотр). По каждой из изучаемых стратегий испытуемые могли набрать от 4 до 20 баллов. В таблице 1 представлены средние значения по всей выборке относительно каждой из изучаемых стратегий когнитивной регуляции эмоций.

Анализируя представленные данные, можем отметить, что неконструктивные стратегии регуляции эмоций имеют достаточно высокую степень выраженности в выборке.

**Таблица 1.** Результаты исследования стратегий когнитивной регуляции эмоций женщин среднего возраста по методике «Когнитивная регуляция эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг в адаптации О.Л. Писаревой, А. Гриценко

Стратегии когнитивной регуляции эмоций женщин среднего возраста (средний балл в выборке n=30)								
Самообвинение	Обвинение	Принятие	Перефокусировка на планирование	Положительная перефокусировка	Сосредоточение	Позитивный пересмотр	Помещение в перспективу	Катастрофизация
9.6	9.4	7.0	8.1	8.6	8.4	7.6	8.8	9.3

Стратегии самообвинения (9.6) и обвинения (9.4) имеют самые высокие значения, что может указывать на тенденцию к склонности женщин к самокритике и внешней критике в стрессовых ситуациях. Это может свидетельствовать о недостаточной саморефлексии и трудностях в адаптации к негативным эмоциям. Катастрофизация (9.3) также имеет высокий балл, что подчеркивает склонность к преувеличению негативных последствий и ведет к плохой адаптации. Это подтверждает наличие тревожных реакций на стрессовые события. Сосредоточение (8.4), хоть и имеет относительно высокое значение, может указывать на аналитический подход к эмоциям, который, тем не менее, может приводить к усилению депрессивных настроений.

Условно нейтральные стратегии положительная перефокусировка (8.6) и помещение в перспективу (8.8) показывают, что женщины способны переосмысливать негативные события и смотреть на них с более широкой точки зрения. Эти стратегии могут помогать в краткосрочном эмоциональном восстановлении, но их значения также указывают на то, что они не всегда используются как основные методы регуляции.

Конструктивные стратегии наименьшую степень выраженности в выборке. Перефокусировка на планирование (8.1) демонстрирует умеренное

применение, что указывает на наличие желания разрабатывать стратегию действий, но, возможно, имеется недостаток уверенности в своих силах. Стратегии позитивного пересмотра (7.6) и принятия (7.0) выражены в выборке в наименьшей степени. Это говорит о том, что женщины испытывают сложности с принятием произошедшего и поиском вариантов для личностного роста в трудных ситуациях.

В целом, результаты показывают преобладание неконструктивных стратегий когнитивной регуляции эмоций у женщин среднего возраста, что может указывать на повышенный риск проявления неадаптивных реакций на события жизни. Более низкие баллы конструктивных стратегий могут быть индикатором потребности женщин в развитии навыков эффективного управления эмоциями и благополучия. Работа над повышением стратегий принятия и позитивного пересмотра может стать ключевым направлением для повышения эмоционально-личностного благополучия у данной группы.

В рамках дальнейшей обработки полученных результатов по данной методике нами были определены доминирующие стратегии когнитивной регуляции эмоций у каждого испытуемого выборки. Доминирующими стратегиями выступали те, по которым было набрано 15 баллов и выше. В случае, если испытуемым не набрано такое количество баллов, доминирующей стратегией являлась та, по которой отмечалось наибольшее количество баллов в сравнении с другими стратегиями.

Благодаря такому анализу, у каждого испытуемого выборки выявилось от одной до двух доминирующих стратегий. Далее был проведен подсчет количества всех выявленных доминирующих стратегий в выборке и определено количество испытуемых, у которых выявился данный тип стратегии как доминирующий. Расчет процентного соотношения используемых в выборке стратегий производился исходя из общего количества испытуемых в выборке, (поэтому суммарный балл процентной доли используемых стратегий превышает объем всей выборки).

На рисунке 3 по каждой стратегии представлено количество испытуемых выборки, использующих каждую из них в качестве доминирующей.



**Рисунок 3. Гистограмма 2.** *Результаты исследования доминирующих стратегий когнитивной регуляции эмоций у женщин среднего возраста по методике «Когнитивная регуляция эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг в адаптации О.Л. Писаревой, А. Гриценко (% от общего объема выборки)*

Можем видеть, что такие неконструктивные стратегии как самообвинение используют в качестве доминирующих почти четверть выборки (23%), а обвинение – 20%. Это подтверждает склонность большинства испытуемых к самокритике и перекладыванию вины, что может вести к депрессии и тревожности.

Также достаточно выражены в выборке относительно нейтральные стратегии: к положительной перефокусировке и помещению в перспективу обращаются 17% испытуемых выборки. Такие женщины иногда находят позитивные аспекты в трудных ситуациях, но это не всегда достаточно конструктивно.

Конструктивные стратегии используются женщинами в качестве доминирующей крайне редко. Всего 7% испытуемых обращаются к стратегии перефокусировки на планирование, а стратегии принятия и позитивного пересмотра используются как доминирующие всего среди 3% испытуемых выборки. Это подтверждает в выборке трудности у испытуемых с принятием и поиском роста в негативных событиях.

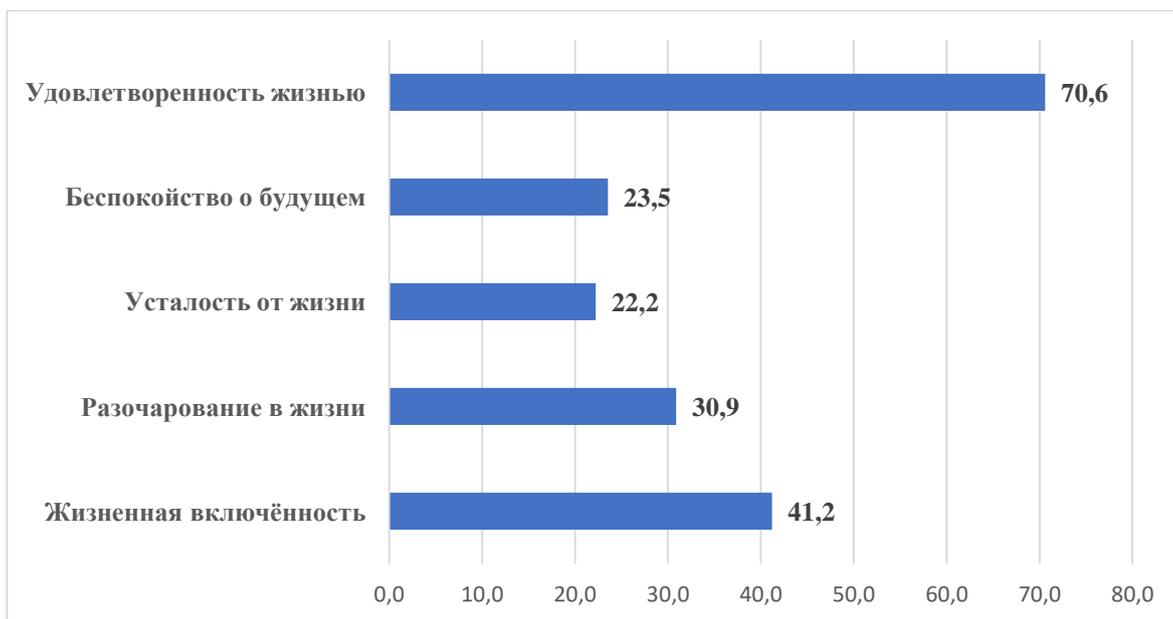
Эти результаты свидетельствуют о значительных трудностях женщин среднего возраста в сфере когнитивной регуляции эмоций и указывают на необходимость разработки программ поддержки и сопровождения, направленных на развитие более эффективных стратегий управления эмоциями, чтобы улучшить эмоционально-личностное благополучие и качество жизни испытуемых.

Проанализируем результаты по итогам проведения опросника «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой, который в данном исследовании позволял изучить одноименный компонент в структуре эмоционально-личностного благополучия. Шкалы данной методики имеют разнонаправленный характер: первая шкала «Жизненная включенность» имеет положительную направленность, а три других шкалы – отрицательную (отражают разные составляющие неудовлетворённости). Максимальное количество сырых баллов по шкале «Жизненная включенность» составляет 80 баллов; по шкалам «Разочарование в жизни», «Усталость от жизни», «Беспокойство о будущем» – 50 баллов; по показателю «Удовлетворенность жизнью» – 150 баллов.

На рисунке 4 представлены результаты исследования показателей удовлетворенности жизнью у женщин среднего возраста по опроснику «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой (в средних сырых баллах).

Анализируя представленные данные и учитывая максимально возможное количество баллов по каждой шкале, можем отметить, что у большинства испытуемых выборки отмечается умеренный уровень жизненной включённости (41,2 балла из 80). Примерно у половины

испытуемых выборки отмечается активность и вовлеченность в жизнь, однако у другой половины этот показатель требует улучшений.



**Рисунок 4. Гистограмма 3. Результаты исследования личностных показателей удовлетворенности жизнью у женщин среднего возраста по опроснику «Удовлетворенность жизнью» (средний сырой балл по выборке)**

Вместе с этим, средний балл в выборке по показателю разочарования в жизни оказался довольно высоким – 30,9 из 50 баллов. Это может указывать на то, что более чем у половины женщин в выборке имеются значительная выраженность негативных эмоций и неудовлетворенность текущей жизненной ситуацией.

Показатель беспокойства о будущем находится на уровне 23,5 средних баллов из 50 возможных, что говорит о том, что у большинства испытуемых этот показатель находится на среднем уровне и свидетельствует о сравнительно не высоком уровне тревоги и относительно стабильной жизненной позиции испытуемых выборки. Показатель усталости от жизни, составивший 22,2 средних балла по выборке из возможных 50 баллов, имеет более низкое значение, что может указывать на то, что большинство женщин отмечают среднее преобладание энергии и жизненной активности, несмотря на имеющиеся проблемы.

Вместе с этим, общий показатель удовлетворенности жизнью, равный 70,6 из возможных 150 баллов, отмечает, что как минимум у половины испытуемых выборки в той или иной степени отмечается неудовлетворенность жизнью, что подчеркивает необходимость в улучшении у женщин среднего возраста компонентов эмоционально-личностного благополучия своих обстоятельств.

Так, можем сделать вывод о том, что несмотря на умеренную жизненную включенность и не высокий уровень усталости от жизни, в выборке преобладает повышенный уровень разочарования в жизни и преобладание сниженного уровня удовлетворенности жизнью, что создает картину, свидетельствующую о наличии определенных эмоциональных и личностных проблем, влияющих на благополучие женщин.

Сырые баллы методики с помощью прилагаемых к методике таблиц были переведены в станайны, и поскольку шкалы имеют разнонаправленный характер, для шкал 2–4 используются обратные станайны при переводе из сырых баллов. Это обеспечивает удобство для анализа данных и позволяет говорить о том, что во всех шкалах высокий стандартный балл говорит о благополучии, низкий – о неблагополучии. В таблице 2 представлены средние значения по всей выборке относительно каждой из изучаемых шкал опросника «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой в станайнах.

**Таблица 2.** *Результаты исследования параметров удовлетворенности жизнью женщин среднего возраста по опроснику «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой (в станайнах)*

Параметры удовлетворенности жизнью (средний балл в выборке n=30)				
Жизненная включённость	Разочарование в жизни	Усталость от жизни	Беспокойство о будущем	Удовлетворенность жизнью
3.1	3.8	5.0	5.3	4.3

Среднее значение в стенах по параметру жизненной включенности (3.1), указывает на низкий уровень вовлеченности участниц в жизнь и активные занятия. Это может свидетельствовать о наличии чувства изоляции или недостатке интересов, что негативно сказывается на общем качестве жизни женщин. Показатель разочарования в жизни составил 3.8, что также находится на невысоком уровне. Это говорит о наличии определенного количества негативных эмоций и неудовлетворенности текущими обстоятельствами, хотя и не в критических величинах.

Уровень усталости от жизни зафиксировался на среднем уровне – 5.0. Это может указывать на нормальное восприятие усталости и напряженности, где участницы могут испытывать как определенное количество нагрузок, так и способность к восстановлению. В то же время беспокойство о будущем составило 5.3, что в большей степени указывает на благополучность ситуации и говорит о преобладании надежд и ожиданий от будущего, в сравнении с имеющимися тревогами за свою судьбу и будущие обстоятельства.

Параметр удовлетворенности жизнью показал средний балл 4.3, что указывает на преобладание в выборке общего недовольства качеством жизни.

Таким образом, в целом результаты исследования на констатирующем этапе исследования по данной методике подчеркивают, что женщины среднего возраста имеют низкие показатели жизненной включенности и удовлетворенности жизнью, что свидетельствует о наличии некоторых проблем, что непосредственно будет сказываться на общем ощущении эмоционально-личностного благополучия.

Таким образом, по итогам проведения исследования на констатирующем этапе можем отметить следующие особенности эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста по отдельным его компонентам:

– преобладание низкого уровня эмоциональной зрелости, что отражается в ограниченной способности проживать жизнь полноценно; неустойчивости в социальных связях; низкой эмпатии и дефиците

саморефлексии, что может приводить к изоляции и ограничивать возможности для достижения необходимого субъективного ощущения эмоционально-личностного благополучия;

– преобладание неконструктивных стратегий регуляции эмоций: стратегия самообвинения (склонность женщин к самокритике при столкновении с трудностями); обвинения (склонность к внешней критике в стрессовых ситуациях); катастрофизация (склонность к преувеличению негативных последствий). Выбор таких стратегий регуляции эмоций в качестве доминирующих указывает на недостаточную саморефлексию и трудности в адаптации к негативным эмоциям;

– преобладание у большинства испытуемых низких показателей жизненной включенности (сниженная вовлеченность женщин в жизнь и активные занятия) и удовлетворенности жизнью (дефицит ощущения полноты жизни, недостаток активности и выраженности позитивных состояний, как радость и душевное равновесие).

### **Выводы по второй главе:**

1. Разработанная модель исследования эмоционально-личностного благополучия женщин включает следующие компоненты и их показатели: эмоциональная зрелость (активное участие в жизни; способность к построению качественных отношений; адаптивность к жизненным обстоятельствам), регуляция эмоций (использование эффективных стратегий когнитивной регуляции эмоций: принятие, перефокусировка на планирование; позитивный пересмотр); удовлетворенность жизнью (ощущение насыщенности и полноты жизни; стремление к жизненной активности; наличие и выраженность радости, удовольствия, душевного равновесия).

2. Преобладающая доля испытуемых выборки отличаются низким и средним уровнем эмоциональной зрелости, что отражает недостаточное стремление женщин среднего возраста к полноценной жизни на основе личных ценностей, сниженную способность к проактивному управлению здоровьем, наличие недостаточно благополучных отношений; сниженную гибкость и адаптивность к жизненным обстоятельствам.

3. Женщины среднего возраста склонны использовать в качестве доминирующих неконструктивные стратегии регуляции эмоций: стратегия самообвинения (самокритика в трудных ситуациях), стратегия обвинения (внешняя критика в стрессовых обстоятельствах); катастрофизация (преувеличение негативных последствий). Это свидетельствует о недостатке саморефлексии и сложностях в адаптации к негативным эмоциональным состояниям.

4. Показатели жизненной включенности и общий уровень удовлетворенности жизнью женщин среднего возраста также достаточно низкие, что проявляется в сниженной активности и недостаточной вовлеченности в жизнь, в недостаточном ощущении полноты жизни и дефиците позитивных эмоций.

5. Исследование выявило значительные трудности в эмоционально-личностном благополучии женщин среднего возраста, что подчеркивает необходимость разработки психологической программы развития изучаемых компонентов данного феномена.

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

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

Разработка психологической программы, направленной на развитие эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста, требует внимательного подхода и учета специфики работы с данной возрастной группой. В данном параграфе мы рассмотрим методологические аспекты, которые легли в основу создания программы, охватывающей ключевые компоненты эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста, такие как эмоциональная зрелость, регуляция эмоций и удовлетворенность жизнью. Обоснование подходов, методов и структурных элементов программы позволит сформировать комплексное представление о том, как можно эффективно поддерживать и развивать эмоционально-личностное благополучие женщин среднего возраста, способствуя их психологическому комфорту и улучшению качества жизни.

Целью данной программы является повышение уровня эмоционально-личностного благополучия у женщин среднего возраста, благодаря созданию условий для улучшения показателей эмоциональной зрелости, эффективной регуляции эмоций и общего уровня удовлетворенности жизнью у женщин среднего возраста.

Исходя из обозначенной цели и выявленных актуальных особенностей эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста определены следующие задачи психологической программы:

1. Повышение эмоциональной зрелости женщин среднего возраста (развитие активного участия в жизни; способности к построению качественных отношений; адаптивности к жизненным обстоятельствам).

2. Углубление саморефлексии (формирование навыков осознания собственных эмоций и потребностей).

3. Обучение конструктивным стратегиям регуляции эмоций (принятие; перефокусировка на планирование; позитивный пересмотр).

4. Повышение уровня жизненной включенности (стимулирование активной вовлеченности в жизнь и развитие хобби).

5. Увеличение удовлетворенности жизнью (создание позитивного опыта и поддержание душевного равновесия для ощущения полноты жизни).

В соответствии с разработанной ранее моделью эмоционально-личностного благополучия, выделяются несколько ключевых компонентов программы, на которые направлено развитие: эмоциональная зрелость, регуляция эмоций, удовлетворенность жизнью.

Содержание программы основано на следующих положениях и теоретических основах:

– теория эмоционального интеллекта (Д.В. Люсин (2015) [62]; И.В. Плужников (2010) [82]): способности распознавать, понимать и управлять своими эмоциями лежит в основе формирования эмоционального интеллекта. Развитие этих навыков поможет женщинам улучшить их эмоциональную зрелость и взаимодействие в социальных связях;

– основные положения исследований, связанных с преодолением и адаптацией к стрессу (Р.С. Лазарус, Дж. Аверилл (1985) [129]; Г.М. Лаврухина (2022) [58]), которые обосновывают, что выбор стратегий регуляции эмоций определяет, как человек справляется со стрессами и негативными. В программе акцентируется внимание на смене неконструктивных стратегий на более эффективные.

– исследования удовлетворенности жизнью, которые также акцентируют внимание на психологических аспектах формирования жизненной включенности (Л.А. Головей (2018) [21]; И.А. Джидарьян (2013) [26]; Л.В. Куликов (2000) [53]; С.С. Савенышева (2017) [92]), связанной с активным

участием в жизни и социальной активности, что повышает качество жизни и общее благополучие;

– когнитивно-поведенческий подход в психологии и терапии (А.Т. Бек (1975), Д. Бернс (1990), А. Эллис (1998) [126]);

– гуманистический подход в терапии и психокоррекции (К.Р. Роджерс (1959), А. Маслоу (1968), В.Э. Франкл (1975) [127]);

– арт-терапия как подход в коррекции эмоциональных нарушений и стабилизации эмоциональных состояний (К.А. Малчиоди (2023), Ш. МакНифф (2019), А.И. Копытин (2010) [8]).

Программа психологического развития эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста опирается на три ключевых подхода: когнитивно-поведенческий, гуманистический и арт-терапию.

Когнитивно-поведенческий подход (КПТ) сосредоточен на изменении негативных мыслей и моделей поведения. Клиент начинает идентифицировать и переосмысливать свои установки, а также развивает навыки совладания с жизненными трудностями и управлением эмоциями, что особенно важно в среднем возрасте. Гуманистический подход акцентирует внимание на индивидуальности и самореализации. Создание безопасной и поддерживающей среды способствует самовыражению и укреплению уверенности участниц, а также помогает развить личные ресурсы и сильные стороны. Арт-терапия служит мощным инструментом для выражения и обработки эмоций. Творческое самовыражение позволяет участницам раскрывать свои чувства, снижать уровень стресса и лучше понимать себя.

Интеграция этих подходов в программе обеспечивает комплексную работу по развитию эмоционально-личностного благополучия, что способствует личностному росту и улучшению качества жизни женщин среднего возраста.

В качестве основных условий реализации программы, направленных на улучшение показателей эмоциональной зрелости, эффективной регуляции

эмоций и общего уровня удовлетворенности жизнью у женщин среднего возраста можем выделить следующие:

- 1) создание эмоционально комфортной и психологически безопасной среды, где участницы могут открыто делиться эмоциями и опытом;
- 2) учет индивидуальных потребностей и особенностей женщин, участвующих в программе;
- 3) включение полученных знаний и навыков в повседневную жизнь с последующим отслеживанием прогресса и предоставлением обратной связи от участниц.

Раскроем роль каждого из выделенных условий для обоснования значимости их реализации в рамках программы.

Создание эмоционально комфортной и психологически безопасной среды является первым ключевым условием реализации программы, и его значимость заключается в том, что именно такая атмосфера позволяет участницам открыто выражать свои чувства и делиться личным опытом без страха осуждения или критики, что способствует повышению доверия в группе и углублению саморефлексии, что особенно важно для работы над эмоциональной зрелостью. Для реализации этого условия планируется проведение вводных сессий, на которых участницы знакомятся друг с другом и устанавливают правила безопасного общения. Модераторы и специалисты, участвующие в реализации программы проходят обучение по навыкам активного слушания и управления конфликтами, чтобы поддерживать позитивную атмосферу, а также организуются групповые упражнения и игры, которые помогают создать теплую и дружелюбную обстановку.

Вторым важным условием является учет индивидуальных потребностей и особенностей женщин, участвующих в программе. Учитывая, что каждая женщина уникальна, её эмоциональные потребности могут варьироваться в зависимости от личного опыта и жизненных обстоятельств. Это делает адаптацию программы необходимой для повышения её эффективности и значимости для участниц. Для этого проводится предварительное

анкетирование или индивидуальные беседы с целью выявления потребностей и целей каждой участницы. Кроме того, создается гибкая программа, которая может быть адаптирована на основе обратной связи, полученной в процессе реализации. Используются разнообразные методы обучения (групповые занятия, индивидуальные консультации, практические задания), чтобы удовлетворить разные стили обучения и предпочтения.

Третьим условием является включение полученных знаний и навыков в повседневную жизнь с последующим отслеживанием прогресса и предоставлением обратной связи. Применение этих знаний за пределами программы является решающим фактором для достижения устойчивых изменений и повышения общего уровня эмоционально-личностного благополучия и удовлетворенности жизнью. Для реализации этого условия разрабатываются практические задания и домашние упражнения, которые участницы могут выполнять как в течение программы, так и после её завершения. Регулярные сессии для обсуждения успехов и трудностей будут способствовать обеспечению обратной связи и мотивации. Также предполагается создание системы поддержки, например, группы в мессенджерах или форумах, где участницы смогут делиться своими успешными практиками, получать поддержку и советы от других, что поможет укрепить эффект программы.

Представленные условия образуют основу для эффективного повышения эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.

В рамках программы по развитию эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста предусмотрены различные формы проведения мероприятий, которые позволяют эффективно достигать поставленных целей и задач. Основными формами являются: групповые сессии, индивидуальные консультации, семинары, практические занятия и мастер-классы, обратная связь и оценка прогресса (рефлексия).

Групповые сессии являются ключевым форматом, способствующим созданию эмоционально комфортной и поддерживающей среды. На таких сессиях участницы могут делиться своим опытом, обсуждать проблемы и находить поддержку у других женщин. Групповые обсуждения и активности помогают развивать навыки саморефлексии и взаимодействия, а также формируют чувство принадлежности к группе.

Индивидуальные консультации предоставляют участницам возможность получить персонализированный подход к их нуждам и целям. Индивидуальные консультации позволяют глубже работать над личными проблемами, развивать навыки регуляции эмоций и получать обратную связь от специалиста в обстановке индивидуально-личностного взаимодействия. Такой подход помогает адаптировать программу под уникальные потребности каждой женщины.

Семинары представляют собой обучающие мероприятия, посвященные конкретным темам, связанным с эмоциональным и личностным благополучием. В ходе семинаров участницы смогут углубить свои знания о техниках управления стрессом, методах самопомощи и стратегиях эмоциональной регуляции. Эти мероприятия могут включать как лекции, так и интерактивные обсуждения, позволяя участницам обмениваться опытом и получать новые идеи.

Практические занятия и мастер-классы предоставляют участницам возможность применять полученные знания на практике. Мастер-классы могут быть посвящены темам, таким как mindfulness («осознанность», «внимание», «концентрация»), творчество, арт-терапия или другим темам, способствующим самоосознанию и регуляции эмоций. Практические занятия обеспечивают возможность экспериментировать с новыми подходами и методами в безопасной и поддерживающей атмосфере.

Регулярные рефлексивные сессии для обсуждения успехов и трудностей позволяют участницам делиться результатами применения полученных знаний в повседневной жизни. Эти мероприятия помогают отслеживать

изменения, выявлять проблемы и вносить коррективы в индивидуальные планы развития.

Все эти формы мероприятий обеспечивают многообразие и адаптивность программы, что позволяет наиболее эффективно работать над целями и задачами, способствуя улучшению эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.

Реализация программы по развитию эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста предположительно, предоставит позитивные изменения в различных аспектах их жизни. Эти результаты будут отражать как внутренние, так и внешние преобразования, связанные с эмоционально-личностным развитием и общим уровнем удовлетворенности.

Прежде всего, ожидается, что участие в программе приведет к увеличению уровня эмоциональной зрелости у женщин, что предположительно будет проявляться в следующих показателях:

- способность лучше понимать и распознавать свои эмоции, а также эмоции окружающих;
- способность к участию в конструктивных и благополучных межличностных отношениях;
- умение адаптироваться к меняющимся жизненным обстоятельствам;
- способность к более активному участию в жизни.

Также прогнозируется повышение уровня саморефлексии, что может проявляться в способности осознавать свои потребности, желания и чувства, и приведёт к принятию более взвешенных и осознанных решений. Углубленная саморефлексия будет способствовать развитию личной ответственности и большей самостоятельности в решении жизненных задач.

Эффективная регуляция эмоций является важным ожидаемым результатом программы. Развитие навыков конструктивной регуляции эмоций – таких как принятие, перефокусировка и позитивный пересмотр – поможет женщинам сохранять эмоциональное равновесие и более эффективно

справляться со стрессом. В итоге, это приведет к снижению уровня тревожности и депрессии, а также к улучшению общего психоэмоционального состояния.

Участие в программе должно оказать влияние на повышение уровня жизненной удовлетворенности. Формирование позитивного опыта, связанного с новыми достижениями и увлечениями, сделает женщин более вовлеченными в свою жизнь, что уменьшит чувство апатии и недовольства. Также программа создаст возможности для установления новых социальных связей и поможет укрепить уже существующие, что будет способствовать формированию сети поддержки и понимания.

Для оценки эффективности программы предусмотрены несколько критериев:

- уровень эмоциональной зрелости (будет определяться по итогам проведения стандартизированной методики «Шкала эмоциональной зрелости» М. Аткинсона, в адаптации С.П. Елшанского до и после реализации программы);

- наличие развитой саморефлексии (будет оцениваться с помощью полученной обратной связи от участников в процессе проводимой работы и по ее окончанию);

- конструктивные стратегии регуляции эмоций (определение в качестве доминирующих стратегий именно конструктивные (принятие; перефокусировка на планирование; позитивный пересмотр), которые будут выявляться при помощи методики «Когнитивная регуляция эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг в адаптации О.Л. Писаревой, А. Гриценко после реализации программы);

- повышение жизненной включенности и уровня удовлетворенности жизнью (динамика определяется при помощи проведения опросника «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой до и после реализации программы).

Таким образом, ожидаемые результаты и критерии оценки программы не только помогут определить её эффективность, но и выявить области, требующие коррекции и улучшения, что обеспечит дальнейшую эффективность и значимость программы для женщин среднего возраста.

В результате разработки методологических аспектов программы по развитию эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста удалось создать основную схему предполагаемой работы в рамках реализации психологической программы. Выделены цель, задачи психологической программы, обоснованы основные подходы и условия реализации программы, формы проводимых мероприятий программы, их направленность. Основная направленность программы заключается в учете индивидуальных потребностей и особенностей женщин среднего возраста. Установлено, что программа должна включать в свое содержание разнообразные формы проведения мероприятий, такие как групповые и индивидуальные сессии, практические занятия и семинары, что способствует активному вовлечению женщин в процесс обучения и саморазвития.

Ожидаемые результаты, связанные с повышением эмоциональной зрелости, саморефлексии, уровня жизненной удовлетворенности и навыков эмоциональной регуляции, подчеркивают значимость программы для улучшения эмоционально-личностного благополучия и качества жизни участниц. Внедрение четких критериев оценки эффективности позволит не только отслеживать прогресс, но и корректировать программу в процессе её реализации, обеспечивая её адаптивность и устойчивость. Таким образом, методологические аспекты программы направлены на создание безопасной и поддерживающей среды, способствующей глубокому и значимому опыту эмоционально-личностного развития для женщин.

### **3.2. Основные направления, формы, методы развития эмоционального благополучия женщин среднего возраста**

Реализация психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия направлена на поддержку женщин в развитии у них новых навыков и стратегий, способствующих их личностному росту, эмоциональному развитию и адаптации к изменениям повседневной жизни. Программа включает разнообразные методические подходы, такие как групповые и индивидуальные сессии, мастер-классы и семинары, что позволяло создать безопасную и поддерживающую атмосферу для участниц, где они могли открыто делиться своими переживаниями и находить пути к достижению благополучия и удовлетворенности в жизни.

Поскольку основная направленность программы заключалась в учете индивидуальных потребностей и особенностей женщин среднего возраста, программа являлась гибкой, и ее реализация носила вариативный характер, в зависимости от получаемой обратной связи от участниц в процессе ее реализации. В таблице 3 представлен примерный план обязательных мероприятий психологической программы развития эмоционального благополучия женщин среднего возраста.

В содержание программы входили как индивидуальные, так и групповые психологические сессии. С каждой из участниц была проведена минимум одна индивидуальная консультация, в рамках которой в индивидуальном порядке уточнялись проблемы, запросы и потребности каждой женщины, решение которых реализовывалось в планировании дополнительных индивидуальных сессий или в рамках проводимой групповой работы. Мероприятия программы реализовывались посредством онлайн-консультаций или групповых конференций в Zoom. Некоторые участницы, находящиеся территориально в том же городе, приходили на очные встречи с психологом, а в групповой работе взаимодействовали с участницами через конференцсвязь. Участницы

исследования принимали участие в программе поочередно, в группах по 10 человек.

Мероприятия программы для каждой группы реализовывались с периодичностью 1 раз в неделю, длительность каждого мероприятия составляла от 60 до 95 минут (в зависимости от степени работоспособности, активности и включенности участниц). Основная реализация психологической программы для каждой группы осуществлялась в течение 2 месяцев, далее после завершения проведения обязательных мероприятий для укрепления эффекта программы и обеспечения дальнейшей взаимной поддержки были созданы группы в мессенджерах, где участницы смогли делиться своим успешным опытом, получать поддержку и рекомендации от других участниц и от психолога.

**Таблица 3.** *Примерный план обязательных мероприятий психологической программы развития эмоционального благополучия женщин среднего возраста*

<b>Мероприятие, цель</b>	<b>Подход и методы работы</b>	<b>Краткое содержание мероприятия</b>
1. Групповая сессия «Эмоциональная поддержка и взаимопомощь» Цель: Создание безопасной и поддерживающей среды для открытого обмена опытом и эмоциями.	Применение интерактивных методов (дискуссии, ролевые игры), активное слушание и групповая терапия.	1. Введение в сессию (10 минут): объяснение цели мероприятия, основных правил взаимодействия в психотерапевтической группе. 2. Упражнение на знакомство (15 минут): участницы делятся своими ожиданиями от программы. 3. Дискуссия (25 минут): открытое обсуждение личных проблем, переживаний и эмоций.

	<p>Подход: когнитивно-поведенческий, гуманистический</p>	<p>4. Групповая рефлексия (15 минут): обмен мнениями и впечатлениями об участии в работе, общий вывод и взаимная поддержка.</p> <p>Домашнее задание: В течение недели вести дневник, в который ежедневно нужно записывать свои эмоциональные состояния, переживания по поводу тех или иных событий. Отметить, какие ситуации стали триггерами для определенных эмоций и как на них реагировали. Важно указать, какие трудности или позитивные моменты пережили.</p>
<p>2. Индивидуальная консультация «Путь к самоосознанию»</p>	<p>Использование метода активного слушания и техник целеполагания.</p> <p>Подходы: когнитивно-поведенческий, позитивная психология, коучинговое сопровождение</p>	<p>1. Оценка текущего состояния (10 минут): обсуждение текущих эмоций и проблем.</p> <p>2. Определение целей (15 минут) – постановка конкретных, измеримых целей для психологической работы.</p> <p>3. Разработка стратегии (20 минут): обсуждение методов и подходов к разрешению основных проблем, связанных с эмоционально-личностным благополучием.</p>

<p>Цель: персонализированное взаимодействие для выявления и построения вариантов решения конкретных проблем и потребностей участницы.</p>		<p>4. Заключение и план на будущее (15 минут): определение шагов для дальнейшей совместной работы в рамках программы и для самостоятельной работы.</p> <p>Домашнее задание: Ведение дневника в течение недели, где фиксируются эмоции и мысли, связанные с выявленными проблемами. Анализ того, какие ситуации вызывают особо сильные чувства и реакции на них возникают.</p>
<p>3. Семинар «Стратегии управления эмоциями в ситуациях стресса»</p> <p>Цель: формирование представлений о способах управления эмоциональными состояниями в условиях стрессовых ситуаций.</p>	<p>Лекция с элементами активного участия (интерактивные опросы, обсуждения, составление плана личностного развития).</p> <p>Подход: когнитивно-поведенческий, гуманистический</p>	<p>1. Введение в тему стресса и управления негативными эмоциональными состояниями (20 минут).</p> <p>2. Презентация способов управления эмоциями в ситуации стресса (30 минут):</p> <p>а) обзор эффективных когнитивных стратегий регуляции эмоций (принятие; перефокусировка на планирование; позитивный пересмотр)</p>

		<p>б) обзор эффективных практических стратегий регуляции эмоций (дыхательные техники, mindfulness (медитация и внимательность), творческое выражение, йога, прогрессивная мышечная релаксация и др.)</p> <p>3. Практическое задание (25 минут): участницы разрабатывают индивидуальный план освоения стратегий регуляции эмоций.</p> <p>4. Групповая рефлексия (15 минут): обмен эмоциями, впечатлениями и мнениями о проведенной работе, обсуждение и выводы.</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>В течение недели уточнить и детализировать свой индивидуальный план действий по освоению трех техник управления эмоциями, применение их в стрессовых ситуациях, запись результатов для дальнейшего обсуждения своего опыта с участниками в чате.</p>
--	--	---

<p>4. Практическое занятие «Осознанность – основа эмоциональной зрелости»</p> <p>Цель: Обучение методам mindfulness для улучшения показателей эмоциональной зрелости.</p>	<p>Использование методов mindfulness: практики медитации, релаксации и осознанного дыхания.</p> <p>Подходы: когнитивно-поведенческий, гуманистический, телесно-ориентированный</p>	<p>1. Введение в практику осознанности (10 минут) – объяснение теоретических основ и влияния методов и техник mindfulness на развитие эмоциональной зрелости.</p> <p>2. Техника осознанного дыхания (15 минут): совместная практика.</p> <p>3. Групповая медитация (20 минут): проведение медитации на тему принятия своих эмоциональных состояний и жизненных обстоятельств таковыми, какие они есть.</p> <p>4. Групповая рефлексия и обсуждение (15 минут): участницы делятся полученным опытом и ощущениями.</p> <p>Домашнее задание: практиковать осознанное дыхание каждый день в течение 5-10 минут. Записывать свои ощущения и изменения в эмоциональном состоянии после каждой практики.</p> <p>Домашнее задание: Выбрать материал и технику для создания арт-объекта, отражающего текущие эмоциональные состояния</p>
---	--	--

<p>5. Мастер-класс «Творчество как способ понимания и регуляции эмоций»</p> <p>Цель: формирование навыков использования творческого процесса для понимания и регуляции эмоций.</p>	<p>Арт-терапевтические техники, работа с материалами.</p> <p>Подход: арт-терапия</p>	<p>1. Обзор арт-терапии как подхода в работе над эмоциями (10 минут) – объяснение целей и методов.</p> <p>2. Практическое задание (30 минут): создание арт-объектов, отражающих эмоции посредством обычного рисования, нейрографики, лепки и создания аппликаций из заготовленного заранее многообразия различных материалов.</p> <p>3. Презентация работ и Групповая дискуссия (15 минут) обсуждение созданных арт-объектов, и процесса проработки эмоций в ходе их создания.</p> <p>4. Заключительная рефлексия (10 минут) – анализ полученного опыта и эмоций, выводы о значении самовыражения в жизни.</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Выбрать материал и технику для создания нового арт-объекта, отражающего текущие эмоциональные состояния.</p> <p>Работать над арт-объектом в течение недели, уделяя внимание своим чувствам и процессу самовыражения.</p>
--	--	---

<p>6. Групповая сессия «Жизненная активность»</p> <p>Цель: повысить уровень включенности участниц в жизнь и сформировать осознанное отношение к ежедневным радостям и достижениям.</p>	<p>Интерактивные методы, групповые обсуждения, упражнения на активное слушание.</p> <p>Подход: когнитивно-поведенческий, гуманистический</p>	<p>1. Введение в тему (10 минут) – обоснование целей и значимости предстоящей работы в рамках развития эмоционально-личностного благополучия.</p> <p>2. Упражнение «Список радостей» (15 минут): участницы составляют списки того, что приносит им радость в повседневной жизни.</p> <p>3. Групповая дискуссия (20 минут): обсуждение выявленных радостей и их значимости.</p> <p>4. Упражнение «5 благодарностей» (25 минут): каждая участница делится пятью вещами, за которые она благодарна в жизни.</p> <p>5. Итоговое обсуждение и рефлексия (10 минут): участницы делятся эмоциями и впечатлениями, а также обсуждают, как они могут увеличить количество положительных моментов в жизни.</p> <p>Домашнее задание: Написать дневник благодарности в течение недели, каждый день записывая по три вещи, за которые они благодарны.</p>
--	--	--

<p>7. Мастер-класс «Создание карты желаний»</p> <p>Цель: повышение уровня жизненной включенности и удовлетворенности жизнью за счет четкого формулирования своих желаний и целей.</p>	<p>Методы работы с визуальными образами, коллажирование.</p> <p>Подход: арт-терапия</p>	<p>1. Введение в тему (10 минут): объяснение целей мастер-класса и важности визуализации в повышении удовлетворенности жизнью.</p> <p>2. Обсуждение значимости целей (20 минут): каждая участница делится своими желаниями и мечтами.</p> <p>3. Создание карты желаний (30 минут): участницы создают визуальные коллажи на основе своих целей, используя различные материалы (журналы, вырезки, краски).</p> <p>4. Презентация карт (20 минут) – каждая участница делится своей картой желаний и рассказывает о своих целях.</p> <p>5. Заключительная рефлексия (15 минут) – обсуждение впечатлений от процесса и значимости визуализации.</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Повесить свою карту желаний на видное место и ежедневно уделять 5 минут на размышления о достижении этих целей.</p>
---	---	--

<p>8. Семинар «Позитивные привычки для счастливой жизни»</p> <p>Цель: обучить участниц эффективным стратегиям и привычкам, способствующим повышению уровня удовлетворенности жизнью.</p>	<p>Лекция с элементами интерактивности, практические задания, групповая работа.</p> <p>Подход: когнитивно-поведенческий, гуманистический</p>	<p>1. Введение в тему (10 минут): обсуждение основных тенденций по улучшению качества жизни.</p> <p>2. Презентация позитивных привычек (20 минут): обсуждение привычек, таких как физическая активность, медитация, время на хобби.</p> <p>3. Применение привычек (20 минут): каждая из участниц выбирает одну привычку для внедрения в свою жизнь на ближайшую неделю и разрабатывает недельный план по ее включению в повседневную жизнь.</p> <p>4. Групповая работа (15 минут): обсуждение возможных барьеров на пути к новым привычкам и способов их преодоления.</p> <p>5. Заключительная рефлексия (10 минут) – обсуждение, как привычки могут менять качество жизни.</p> <p>Домашнее задание:</p>
--	--	--

		<p>Внедрить одну из обсужденных привычек по которой разработан план по ее включению в повседневную жизнь и записывать изменения и ощущения в течение недели для дальнейшего обсуждения в групповых чатах.</p>
--	--	---

Опишем подробнее реализацию трех основных мероприятий, направленных на развитие компонентов эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.

Семинар «Стратегии управления эмоциями в ситуациях стресса» был направлен на развитие конструктивных стратегий регуляции эмоций у участниц. Семинар начался с введения в тему стресса и управления негативными эмоциональными состояниями, где участницы активно вовлекались в обсуждение, делясь собственными переживаниями и примерами стрессовых ситуаций. В ходе такого обсуждения многие женщины отметили, что почувствовали себя услышанными и поняли важность осознания своих эмоций, что создало атмосферу доверия и поддержки.

Во время презентации способов управления эмоциями участницы проявили интерес к когнитивным стратегиям, особенно к таким как принятие и позитивный пересмотр. Некоторые из них высказали идеи о том, как они уже использовали подобные методы в своей жизни, что способствовало обмену полезным практическим опытом. В рамках рассмотрения практических методов регуляции эмоции, участницы активно обсуждали дыхательные техники и mindfulness, делясь своими страхами и неуверенностью в применении этих подходов, что дало нам возможность ответить на волнующие вопросы и продемонстрировать некоторые упражнения на месте.

Практическое задание, в котором участницы разрабатывали индивидуальные планы освоения стратегий, вызвало живой интерес и бурное

обсуждение. Многие отметили, что этот процесс помог им лучше понять свои эмоции и сформулировать конкретные шаги для регуляции эмоций в ситуации стресса. Женщины также делились идеями о том, как можно адаптировать предложенные методы в своих повседневных ситуациях.

В групповой рефлексии, которая завершила семинар, участницы высказали свои впечатления и результаты. Они отметили, что мероприятие помогло им осознать, какими эмоциями они чаще всего руководствуются в стрессовых ситуациях (чаще это были тревога, страх, беспокойство и желание защитить себя и близких), и каким образом она влияет на их поведение. Многие из участниц говорили о чувстве облегчения и о том, как полезно обсуждать переживания в безопасной и поддерживающей среде.

По итогам полученной обратной связи, мы сделали вывод о том, что участницы в ходе семинара осознавали важность работы над эмоционально-личностным благополучием и над стратегиями регуляции эмоций, в частности. В результате семинара многие женщины выразили желание продолжать изучать темы, связанные с управлением эмоциями, и даже предложили организовать дополнительные встречи для совместной практики.

В конечном итоге мероприятие позитивно повлияло на развитие компонента регуляции эмоций эмоционально-личностного благополучия, усилив чувство уверенности в своих силах и способности справляться с трудностями. В рамках домашнего задания участницы в течение недели уточняли и реализовывали свой индивидуальный план действий по освоению трех техник управления эмоциями, применяли их в стрессовых ситуациях, что в дальнейшем помогло закрепить успех проведенного занятия и внедрить полученные знания и навыки в практику повседневной жизни.

Практическое занятие «Осознанность – основа эмоциональной зрелости» было направлено на развитие такого компонента эмоционально-личностного благополучия женщин, как эмоциональная зрелость. Занятие началось с введения в принципы осознанности и обсуждения её влияния на эмоциональную зрелость. Участницы активно вовлекались в обсуждение,

делясь своими ожиданиями и опытом применения техник mindfulness в повседневной жизни.

Во время совместной практики техники осознанного дыхания все участницы продемонстрировали повышенный интерес и сосредоточенность. Некоторые из них даже выразили удивление тем, насколько эффективно и легко можно достичь спокойствия и внутреннего равновесия при помощи простых дыхательных упражнений. Обратная связь по итогам проведения практики была положительной: женщины говорили о чувстве расслабления и легкости, которые они испытывали, что подчеркивало важность регулярного применения таких техник.

Групповая медитация была направлена на принятие своих эмоциональных состояний. Участницы обсуждали своё восприятие и осознание своих чувств, отмечая, что это позволило им почувствовать поддержку и единство в группе. Такие взаимодействия помогли многим лучше понять свои эмоции, а также открыли новые перспективы в восприятии эмоциональных состояний окружающих.

В ходе групповой рефлексии участницы поделились своими ощущениями по итогам занятия. Многие высказали мнение о том, что стало легче распознавать и понимать свои эмоции, а также чувствовать эмоции других. Они отметили, что из состояния, которое дает применение таких практик, предоставляется возможность более конструктивно общаться, обсуждая возникающие эмоции и поддерживая друг друга в этом процессе. Это, в свою очередь, способствовало формированию более доверительных межличностных отношений.

Кроме того, женщины проанализировали, как полученные навыки осознанности могут помочь им адаптироваться к меняющимся жизненным обстоятельствам. Некоторые участницы рассказали о том, что непременно начнут использовать техники mindfulness для решения повседневных проблем, улучшая своё общее состояние и качество жизни.

Итогом занятия стало то, что участницы выразили желание продолжать практиковать осознанность и делиться своим опытом, что подчеркивало их готовность к личностному росту и развитию. Мероприятие существенно повлияло на их способность к пониманию и распознаванию эмоциональных состояний, к участию в конструктивных и благополучных межличностных отношениях; на умение адаптироваться к меняющимся жизненным обстоятельствам; на способность к более активному участию в жизни.

Мастер-класс «Создание карты желаний» был направлен на формирование такого компонента эмоционально-личностного благополучия как удовлетворенность жизнью.

Мастер-класс начался с введения, где участницы узнали о целях мероприятия и важности визуализации для повышения удовлетворенности жизнью. В ходе обсуждения значимости целей каждая участница делилась своими мечтами, что создало атмосферу доверия и поддержки. Женщины активно обменивались идеями, вдохновляя друг друга. Многие отметили, что этот процесс помог им осознать, насколько важно иметь четкие желания и цели, и как их озвучивание стало первым шагом к их достижению.

Создание карт желаний вызвало бурное обсуждение и стимулировало к творческому процессу. Участницы использовали журналы, вырезки и краски, чтобы наглядно представить свои мечты. В процессе работы многие чувствовали прилив энергии и вдохновения, говорили о том, как приятно визуализировать свои желания. Это время стало для них возможностью сосредоточиться на своих стремлениях и мечтах.

Во время презентации карт желаний, каждая участница делилась своими творениями и рассказывала о своих целях. Это вызвало искренние эмоции и поддержку со стороны других. Участницы отметили, что увидели в своих картах не только желания, но и реальные шаги к их достижению, что укрепило их уверенность в себе. Заключительная рефлексия позволила обсудить впечатления и осознать значимость визуализации. Женщины делились тем, как создание карты желаний помогло им переосмыслить свои цели и повысить

уровень жизненной включенности. Многие отметили, что теперь чувствуют себя более мотивированными и сосредоточенными на своих желаниях, что улучшило их общее качество жизни.

В итоге мастер-класс оказал значительное влияние на удовлетворенность участников жизнью, дав им инструменты для четкого формулирования целей и повышения уверенности в своих силах. Участницы выразили желание продолжать практику визуализации и делиться своим опытом, что свидетельствовало о положительном изменении в их эмоциональном состоянии и намерениях.

Таким образом, реализация мероприятий психологической программы, направленной на развитие эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста, всецело способствовала улучшению у участниц навыков саморегуляции, осознания и понимания своих эмоций.

Также участницы активно вовлекались в занятия, делясь личными переживаниями и поддерживая друг друга, что способствовало созданию доверительной атмосферы. Игровые и арт-терапевтические методы, такие как создание карт желаний и медитации, помогли участницам лучше формулировать свои цели, повышая их жизненную включенность и удовлетворенность. Кроме того, мероприятия, фокусирующиеся на осознанности и понимании эмоциональных состояний, способствовали укреплению межличностных отношений и развитию навыков конструктивного общения.

В результате женщины также наладили более глубокие связи с собой и окружающими, что положительно сказалось на их общем качестве жизни и предположительно оказало влияние на улучшение показателей эмоциональной зрелости, помогло сформировать и закрепить в повседневной жизни конструктивные стратегии регуляции эмоций, а также повысить жизненную включенность и удовлетворенность жизнью.

Выводы об эффективности реализации данной программы формулировались по итогам оценки динамики произошедших изменений по конкретным показателям эмоционально-личностного благополучия женщин на этапе контрольного эксперимента.

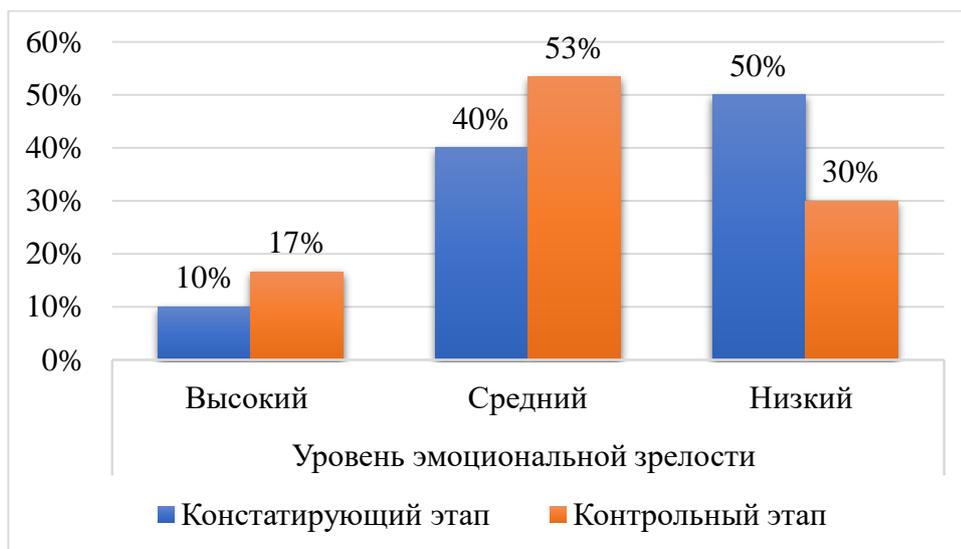
### **3.3. Анализ эффективности реализации психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста**

В целях проверки эффективности реализованной на практике психологической программы, в исследуемой выборке было проведено повторное исследование компонентов и показателей эмоционально-личностного благополучия у женщин среднего возраста после проведенной с ними работы.

На рисунке 5 представлены результаты изучения эмоциональной зрелости у испытуемых на этапе констатирующего и контрольного эксперимента.

Анализ результатов по уровню эмоциональной зрелости женщин среднего возраста на констатирующем и контрольном этапах показывает положительную динамику. Можем видеть, что на контрольном этапе ситуация улучшилась: доля испытуемых с высоким уровнем эмоциональной зрелости увеличилась до 17% (на 7%). Испытуемые с высоким уровнем обладают саморегуляцией, глубоким пониманием эмоций, высокой эмпатией, ведут полноценную жизнь и активно занимаются личностным развитием.

Количество испытуемых со средним уровнем увеличилось на 13%. Так, теперь уже более половины выборки (53%) женщин активно участвуют в жизни и стремятся к социальным связям, хоть иногда и испытывают трудности; забота о себе имеется, но не всегда приоритетна; они адаптируются к изменениям, но могут испытывать стресс и нуждаются в поддержке для улучшения эмоционального благополучия.



**Рисунок 5. Гистограмма 4. Результаты исследования эмоциональной зрелости у женщин среднего возраста по методике «Шкала эмоциональной зрелости» М. Аткинсона, в адаптации С.П. Елианского на этапе констатирующего и контрольного эксперимента (уровни в %)**

Вместе с этим, доля женщин с низким уровнем эмоциональной зрелости соответственно снизилась на 20%. Несмотря на то, что на контрольном этапе все еще остались 30% испытуемых с низким уровнем эмоциональной зрелости, анализ индивидуальных данных свидетельствует о повышении данного показателя практически у всех женщин, участвовавших в программе.

В целях доказательства произошедших изменений на статистическом уровне, было проведено статистическое сравнение результатов испытуемых по данной методике до реализации программы и после коррекционного воздействия при помощи Т-критерия Вилкоксона. По итогам проведенных расчетов был получен результат  $T_{Эмп} = 1$ , свидетельствует о наличии значимых статистических различий в сравниваемых рядах данных на высоком уровне значимости ( $p < 0.01$ ) и позволяет нам сделать вывод о том, что после участия в психологической программе у женщин среднего возраста достоверно повысился показатель эмоциональной зрелости. Это подтверждает эффективность реализованной программы в отношении развития у женщин

среднего возраста такого компонента эмоционально-личностного благополучия, как эмоциональная зрелость.

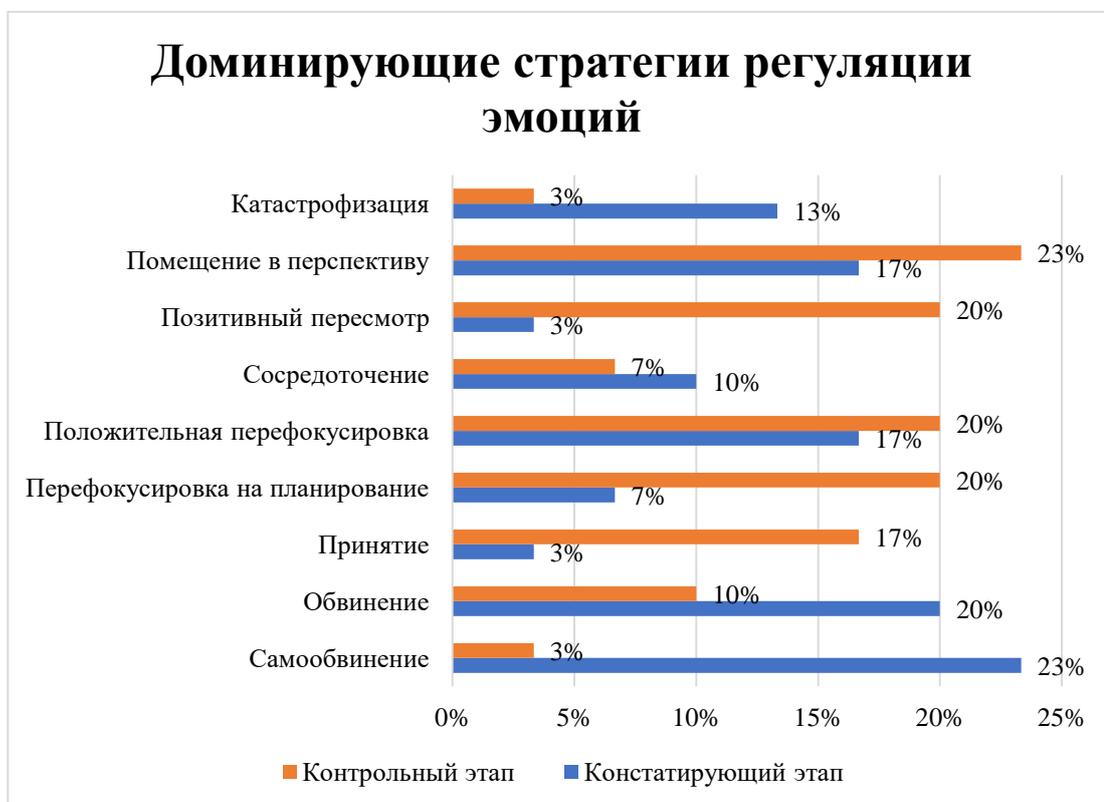
Рассмотрим результаты испытуемых, полученные по итогам повторного изучения такого компонента эмоционально-личностного благополучия, как регуляция эмоций, который изучался при помощи методики «Когнитивная регуляция эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг в адаптации О.Л. Писаревой, А. Гриценко.

На рисунке 6 представлено количество испытуемых выборки на этапе констатирующего и контрольного эксперимента, использующих каждую из изучаемых стратегий в качестве доминирующей (пояснение: у некоторых испытуемых отмечается 2 доминирующих стратегии, а расчет доли используемой в выборке стратегии производился из общего объема выборки, поэтому суммарное количество выше 100%).

Анализируя представленные данные, можно отметить, что на контрольном этапе произошло снижение доли использования в качестве доминирующих ряда неконструктивных стратегий регуляции эмоций: доля использования самообвинения снизилась на 20% (с 23% до 3%), обвинение на 10% (с 20% до 10%); катастрофизация – на 10% (с 13% до 3%), что указывает на то, что значительное количество испытуемых перестали выраженно проявлять тенденцию к самокритике и внешней критике в стрессовых ситуациях; к преувеличению негативных последствий, что вело ранее к плохой адаптации и снижению саморефлексии при столкновении с трудностями и стрессовыми ситуациями.

Вместе с этим, в выборке отмечается рост доли испытуемых, использующих в качестве доминирующих адаптивные стратегии. Уровень стратегии позитивного пересмотра возрос на 17% (с 3% до 20%), что указывает на то, что женщины научились искать возможности для личностного роста в негативных событиях и стрессовых ситуациях. Доля использования стратегии принятия возросла на 14% (с 3% до 17%), что говорит о прогрессе в готовности женщин сознательно принимать то, что произошло, вследствие чего более

спокойно реагировать на события. Повышение уровня перефокусировки на планирование на 13% (с 7% до 20%): женщины стали более осмысленно подходить к возможным действиям для преодоления негативного события.



**Рисунок 6. Гистограмма 5. Результаты исследования доминирующих стратегий когнитивной регуляции эмоций у женщин среднего возраста по методике «Когнитивная регуляция эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг в адаптации О.Л. Писаревой, А. Гриценко на этапе констатирующего и контрольного эксперимента (% от общего объема выборки)**

Также несколько повысилась доля использования в выборке стратегии помещения в перспективу (на 6%): некоторые женщины стали в большей степени отстраняться от серьезности события, воспринимая его относительность в сравнении с другими ситуациями.

Это свидетельствует о том, что участие в психологической программе привело к снижению неконструктивных стратегий регуляции эмоций и росту адаптивных стратегий, значительно улучшив эмоциональное состояние и способность женщин среднего возраста справляться с трудностями.

Для доказательства произошедших изменений на статистическом уровне мы провели статистический анализ, сравнив полученные результаты по данной методике на этапе констатирующего и контрольного эксперимента при помощи Т-критерия Вилкоксона (таблица 4).

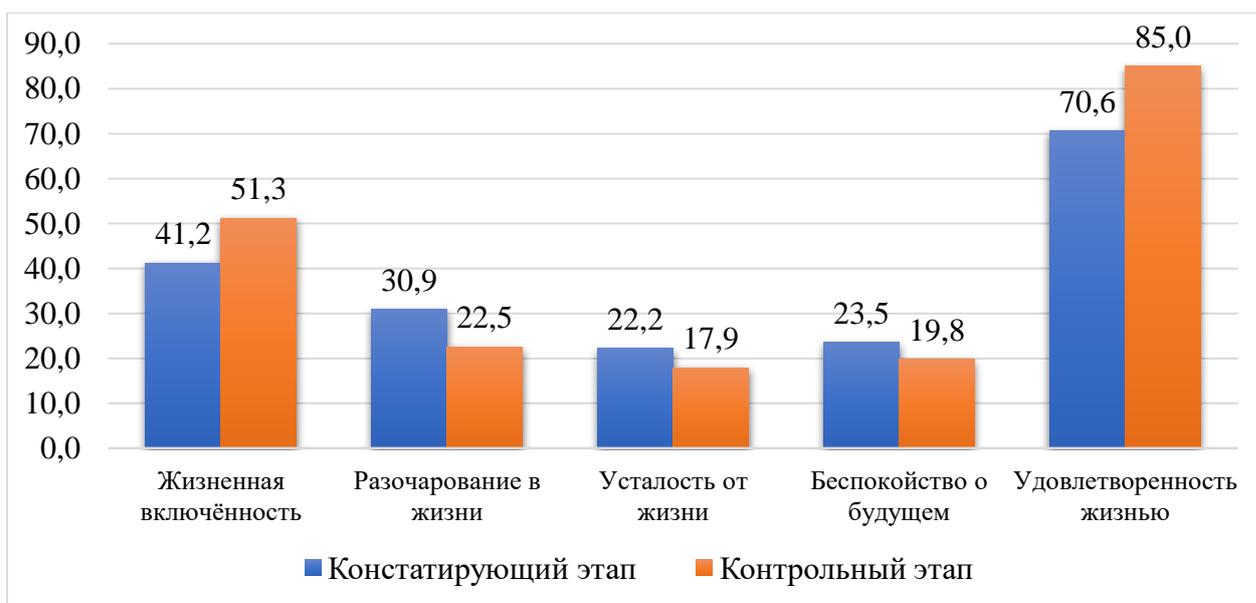
**Таблица 4.** *Результаты статистического сравнения выраженности стратегий когнитивной регуляции эмоций женщин среднего возраста на констатирующем и контрольном этапах при помощи Т-критерия Вилкоксона*

Параметры статистического анализа	Стратегии когнитивной регуляции эмоций								
	Самообвинение	Обвинение	Принятие	Перефокусировка на планирование	Положительная перефокусировка	Сосредоточение	Позитивный пересмотр	Помещение в перспективу	Катастрофизация
Констатирующий этап (М)	9.6	9.4	7.0	8.1	8.6	8.4	7.6	8.8	9.3
Контрольный этап (М)	7.6	7.6	9.1	10.1	9.5	7.6	9.8	8.8	7.5
<b>T<sub>эмп</sub></b>	<b>28</b>	<b>39</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>118.5</b>	<b>80.5</b>	<b>13</b>	159.5	<b>36</b>
<b>p</b>	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	-	0.01

По итогам статистического сравнения можем сделать выводы о том, что достоверно снизилась на высоком уровне значимости ( $p < 0.01$ ) выраженность использования таких стратегий регуляции эмоций как самообвинение, обвинение, катастрофизация и сосредоточение. Вместе с этим, достоверно повысилась на высоком уровне достоверности ( $p < 0.01$ ) выраженность в выборке использования таких стратегий регуляции эмоций как принятие, перефокусировка на планирование, положительная перефокусировка, позитивный пересмотр.

Полученные результаты статистического анализа подчеркивают эффективность психологической программы в изменении стратегий регуляции эмоций у женщин. Уменьшение выраженности использования негативных стратегий и увеличение выраженности конструктивных стратегий свидетельствуют о достоверном повышении регуляции эмоций как компонента эмоционально-личностного благополучия женщин после их участия в разработанной психологической программе.

Обратимся к анализу данных, полученных в результате повторного проведения в выборке опросника «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой, который направлен на изучение одноименного компонента эмоционально-личностного благополучия (рисунок 7).



**Рисунок 7. Гистограмма 6. Результаты исследования личностных показателей удовлетворенности жизнью у женщин среднего возраста по опроснику «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой на констатирующем и контрольном этапах (средний сырой балл по выборке)**

На контрольном этапе уровень жизненной включенности вырос с 41,2 до 51,3 средних балла, что свидетельствует о возросшем ощущении

насыщенности, полноты жизни, активности и позитивных эмоций у женщин. Эти изменения указывают на повышение вовлеченности в жизнь.

Снижение разочарования в жизни с 30,9 до 22,5 также говорит о том, что женщины стали меньше переживать досаду и обиду из-за несоответствия желаемого с действительностью, что связано с большей удовлетворенностью своей деятельностью и достижениями.

Уровень усталости от жизни снизился с 22,2 до 17,9, что свидетельствует о повышении энергии и уменьшении физического и эмоционального истощения. Это также отражает позитивные изменения в психоэмоциональном состоянии участниц.

Беспокойство о будущем уменьшилось с 23,5 до 19,8, что указывает на более уверенное отношение женщин к завтрашнему дню и снижение тревожных ожиданий неблагоприятных событий.

Наконец, удовлетворенность жизнью значительно увеличилась с 70,6 до 85,0, что говорит о большей ценности жизни и достигнутых успехах.

Таким образом, результаты демонстрируют заметное повышение жизненной включенности и удовлетворенности жизнью в сочетании со снижением разочарования, усталости и беспокойства о будущем, что указывает на успех программы в повышении показателей удовлетворенности жизнью в структуре эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.

Также с целью доказательства произошедших изменений на статистическом уровне мы провели статистический анализ данных при помощи Т-критерия Вилкоксона, сравнив полученные результаты по данной методике на этапе констатирующего и контрольного эксперимента (таблица 5).

Полученные результаты статистического сравнения позволяют нам сделать вывод о том, что по всем изучаемым шкалам удовлетворенности жизнью в исследуемой выборке выявлены значимые различия после участия в психологической программе на высоком уровне значимости ( $p < 0.01$ ).

**Таблица 5.** *Результаты статистического сравнения показателей изучения удовлетворенности жизнью женщин среднего возраста на этапе констатирующего и контрольного эксперимента при помощи T-критерия Вилкоксона (результаты по шкалам в станайнах)*

Параметры статистического анализа	Параметры изучения удовлетворенности жизнью				
	Жизненная включённость	Разочарование в жизни	Усталость от жизни	Беспокойство о будущем	Удовлетворенность жизнью
Констатирующий этап (М)	3.1	3.8	5.0	5.3	4.3
Контрольный этап (М)	5.0	5.8	5.2	5.7	5.4
$T_{Эмп}$	0	1	7	1	0
p	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01

Это свидетельствует о том, что жизненная включенность и общая удовлетворенность жизни достоверно повысились, в то время как показатели разочарования в жизни, усталости от жизни и беспокойства о будущем достоверно снизились (пояснение: при переводе в станайны эти шкалы имели обратный характер, их повышение в стандартных оценках говорит о положительной тенденции). Это свидетельствует о том, что женщины после участия в психологической программе достоверно чаще стали отмечать ощущение насыщенности и полноты жизни, стремление к жизненной активности, наличие и выраженность радости, удовольствия, душевного равновесия. Это позволяет нам сделать обоснованный вывод о том, что реализованная психологическая программа имеет доказанную эффективность в отношении улучшения такого компонента эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста как удовлетворенность жизнью.

Так, полученные результаты на этапе контрольного эксперимента подтверждают, что реализация разработанной психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста является эффективно и достоверно улучшает показатели по таким компонентам эмоционально-личностного благополучия женщин как эмоциональная зрелость, регуляция эмоций, удовлетворенность жизнью.

### **Выводы по третьей главе:**

1. Методологические аспекты программы по развитию эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста включают ясно сформулированные цель и задачи, а также обоснование основных подходов и условий реализации. Программа ориентирована на учет индивидуальных особенностей и потребностей участниц и предполагает разнообразные формы мероприятий, такие как групповые и индивидуальные сессии, практические занятия и семинары, что способствует активному вовлечению в процесс саморазвития. Ожидаемые результаты программы связаны с повышением эмоциональной зрелости, стратегий регуляции эмоций, уровня жизненной удовлетворенности, а также подчеркивается ее значимость для улучшения качества жизни участниц. Выделены критерии оценки эффективности программы, которые позволили отслеживать прогресс и адаптировать программу в процессе реализации.

2. Программа психологического развития эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста направлена на создание безопасной и поддерживающей среды для глубокого эмоционально-личностного развития женщин и опиралась на три ключевых подхода: когнитивно-поведенческий, гуманистический и арт-терапию. В содержание программы входили как индивидуальные, так и групповые психологические сессии, всего 8 обязательных мероприятий. Каждой участнице была проведена минимум одна индивидуальная консультация, в ходе которой уточнялись проблемы, запросы

и потребности, что способствовало планированию дополнительных индивидуальных сессий или решению вопросов в рамках групповой работы. Мероприятия программы были направлены на развитие основных выделенных компонентов эмоционально-личностного благополучия и преимущественно проводились через онлайн-консультации и групповые конференции в Zoom. Участницы программы работали в группах по 10 человек в течение 2 месяцев, что создавало условия для эффективного обмена опытом и формирования поддержки в группе.

3. По результатам контрольного эксперимента у женщин среднего возраста достоверно повысился уровень эмоциональной зрелости. Наблюдается достоверное снижение использования негативных стратегий регуляции эмоций (самообвинение, обвинение, катастрофизация и сосредоточение) и увеличение конструктивных стратегий (принятие, перефокусировка на планирование, положительная перефокусировка, позитивный пересмотр), что подтверждает улучшение регуляции эмоций после участия в программе. Жизненная включенность и общая удовлетворенность жизнью достоверно возросли, а показатели разочарования, усталости и беспокойства о будущем достоверно снизились. Это говорит о том, что участницы программы чаще стали отмечать чувство насыщенности и полноты жизни, стремление к активности и наличие радости, удовольствия и душевного равновесия. Таким образом, результаты контрольного эксперимента подтверждают, что разработанная психологическая программа по развитию эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста эффективно улучшает эмоциональную зрелость, регуляцию эмоций и показатели удовлетворенности жизнью.

## Заключение

В ходе исследования последовательно решался ряд исследовательских задач.

По итогам проведенного теоретического анализа научной литературы по проблеме изучения феномена эмоционально-личностного благополучия были определены его основные содержательные показатели. Установлено, что эмоционально-личностное благополучие женщин среднего возраста представляет собой интегральную характеристику, которая включает успешное функционирование всех сторон личности и способность регулировать эмоции. В структуре данного феномена мы выделили три ключевых компонента: эмоциональную зрелость, регуляцию эмоций и удовлетворенность жизнью.

Проанализированы психофизиологические особенности развития личности женщин в период среднего возраста и рассмотрены в научной литературе изученные особенности эмоционального благополучия женщин среднего возраста. Выявлено, что эмоционально-личностное благополучие женщин в среднем возрасте зависит от различных факторов, включая социальный статус, физическое здоровье и межличностные отношения, а также от способности женщин адаптироваться к изменениям и принимать свои достижения. Создание условий для улучшения этого благополучия является важным шагом для разработки и реализации психологических программ поддержки женщин среднего возраста.

Проведено эмпирическое исследование с целью выявления специфических потребностей и проблем, с которыми сталкиваются женщины среднего возраста в контексте эмоционально-личностного благополучия. По итогам первичного проведенного исследования выявлены следующие особенности эмоционально-личностного благополучия у большинства женщин среднего возраста по каждому из компонентов:

- низкий уровень эмоциональной зрелости, что проявляется в ограниченной способности полноценно проживать жизнь, нестабильности в социальных связях, низкой эмпатии и недостаточной саморефлексии;

- недостаток саморефлексии и сложности в адаптации к негативным эмоциональным состояниям исходя из использования в качестве доминирующих неконструктивные стратегии регуляции эмоций: стратегия самообвинения (самокритика в трудных ситуациях), стратегия обвинения (внешняя критика в стрессовых обстоятельствах); катастрофизация (преувеличение негативных последствий);

- низкие показатели жизненной включенности (сниженная вовлеченность в жизнь и активные занятия), и общего показателя удовлетворенности жизнью (недостаточное ощущение полноты жизни, дефицит активности и выраженных позитивных эмоций, таких как радость и душевное равновесие).

С учетом полученных результатов исследования была разработана и реализована на практике психологическая программа, направленная на развитие эмоционально-личностного благополучия, в рамках которой подразумевается создание безопасной и поддерживающей среды, в которой участницы могут раскрываться эмоционально и развиваться личностно. Программа ориентирована на учет индивидуальных особенностей и потребностей женщин, предоставляя разнообразные формы мероприятий, такие как групповые и индивидуальные сессии, практические занятия и семинары. Это способствует активному вовлечению участниц в процесс саморазвития. Сущность программы заключается в повышении эмоциональной зрелости, обучении эффективным стратегиям регуляции эмоций и улучшении уровня удовлетворенности жизнью. Содержание программы включает восемь обязательных мероприятий, которые проводились как индивидуально, так и в группах. Каждой участнице предоставлялась возможность пройти минимум одну индивидуальную консультацию для уточнения её проблем и потребностей. Мероприятия

акцентировали внимание на развитии ключевых компонентов эмоционально-личностного благополучия и преимущественно реализовывались через онлайн-консультации и групповые конференции в Zoom. Работа в группах по 10 человек в течение 2 месяцев способствовала эффективному обмену опытом и формированию поддерживающей атмосферы среди участниц.

По итогам реализации программы развития эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста был проведен анализ ее эффективности в ходе контрольного этапа исследования. Результаты качественного, количественного и статистического анализа подтвердили положительную динамику в изучаемых компонентах эмоционально-личностного благополучия. У женщин среднего возраста достоверно повысился уровень эмоциональной зрелости; достоверно снизилось использование негативных стратегий регуляции эмоций (самообвинение, обвинение и катастрофизация) и достоверно увеличилось применение конструктивных стратегий (принятие, перефокусировка на планирование, положительная перефокусировка, позитивный пересмотр); достоверно повысились жизненная включенность и удовлетворенность жизнью, в то время как разочарование, усталость и беспокойство о будущем достоверно снизились. Полученные результаты указывают на то, что разработанная программа имеет свою эффективность и достоверно улучшает эмоциональную зрелость, регуляцию эмоций и удовлетворенность жизнью.

Таким образом, выдвинутая гипотеза исследования полностью подтвердилась, цель исследования достигнута, задачи реализованы.

**БИБЛИОГРАФИЯ**

1. Анохин, П.К. Эмоции / П.К. Анохин // Психология эмоций: хрестоматия / авт.-сост. Витис Вилюнас. – Санкт-Петербург: Питер, 2004. – 560 с.
2. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1987. – 261 с.
3. Авдониная, Л.Г. Исследование уровня здоровья женщин среднего возраста, занимающихся волейболом / Л.Г. Авдониная, И.Н. Катканова // Актуальные вопросы современной науки и образования. – 2017. – С. 336–338.
4. Аверина, М.Р. Особенности психического состояния женщин среднего возраста / М.Р. Аверина // Проблемы теории и практики современной науки. – 2020. – С. 689–693.
5. Аксенов, М.М. Психологические особенности эмоционального состояния женщин среднего возраста / М.М. Аксенов, Е.Н. Скрипачева // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2008. – № 4. – С. 71–73.
6. Алямкина, Л.Н. Психологические аспекты нарушений пищевого поведения / Л.Н. Алямкина, Н.З. Кайгородова // Студенческий форум. – 2023. – С. 26–31.
7. Аргайл, М. Психология счастья: пер. с англ. / М. Аргайл; Общ. ред. и вступ. ст. М.В. Кларина. – Москва: Прогресс, Б. г. (1990). – 332 с.
8. Арт-терапия женских проблем / под ред. А.И. Копытина. – Москва: Когито-Центр, 2010. – 268 с.
9. Бадулина, О.И. Педагогические основы эмоционального благополучия дошкольников: дисс. кандидата пед. наук / О.И. Бадулина. – М., 1998. – 125 с.
10. Безденежных, Б.Н. Психофизиология. – 2 изд./ Б.Н. Безденежных. – М. : Евразийский открытый институт, 2013. – 348 с.

11. Большой психологический словарь / под ред. Б. Мещерякова. – М. : АСТ, 2022. – 1897 с.
12. Булгакова, С.В. Половые гормоны и когнитивные функции: современные данные / С.В. Булгакова, Н.П. Романчук // Бюллетень науки и практики. – 2020. – Т. 6, № 3. – С. 69–95.
13. Вейтен, У. Теории эмоций / У. Вейтен // Общая психология. Тексты. Том 2. Субъект деятельности. Книга 1. – М. : Когито-Центр, 2013. – 223 с.
14. Верхотурова, Н.Ю. К вопросу о психологических характеристиках женщин, переживающих кризис среднего возраста / Н.Ю. Верхотурова, Т.А. Тесля // Наука и социум: материалы научно-практических конференций АНО ДПО «СИППИСПР» (июнь – декабрь 2023) / отв. ред. Е.Л. Сорокина – Новосибирск: Изд-во АНО ДПО «СИППИСПР», 2023. – С. 133–151.
15. Воробьева, О.А. Психолого-педагогический комфорт как условие воспитания гармонично развитой личности в образовательных учреждениях нового типа: дисс. канд. психологич. наук / О.А. Воробьева. – Коломна, 2000. – 180 с.
16. Выготский, Л.С. Учение об эмоциях. Историко–психологическое исследование / Л.С. Выготский // Психологи о развитии. – М., 2013. – 108 с.
17. Ганзенко, М.А. Роль прогестерона в формировании депрессии в период менопаузального перехода / М.А. Ганзенко // Психическое здоровье. – 2017. – Т. 15, № 2. – С. 85–90.
18. Гаспарян, С.А. Когнитивные и психоэмоциональные нарушения у женщин периода менопаузального перехода: возможности медикаментозной коррекции / С.А. Гаспарян, А.М. Чотчаева, С.М. Карпов // Проблемы эндокринологии. – 2023. – Т. 69, № 1. – С. 86–95.
19. Гвоздецкая, В.К. Психологические особенности мужчин и женщин в различные периоды возрастных кризисов / В.К. Гвоздецкая // Sciences of Europe. – 2016. – № 9–4 (9). – С. 12–24.
20. Гиппенрейтер, Ю.Б. Психология мотивации и эмоций. / Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. – М. : «АСТ», 2009. – 205 с.

21. Головей, Л.А. Роль психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в восприятии повседневных стрессоров / Л.А. Головей // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Т. 26, № 4. – С. 8–26.

22. Григорьева, И.А. Траектории старения женщин в современной России / И.А. Григорьева, И.Л. Сизова // Мир России. Социология. Этнология. – 2018. – Т. 27, № 2. – С. 109–135.

23. Гут, Ю.Н. Трансформация идентичности взрослых в период кризиса среднего возраста / Ю.Н. Гут, Ю.П. Кошелева // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. – 2021. – № 4 (841). – С. 149–163.

24. Данилова, О.Ю. Психологические условия формирования эмоционального благополучия личности / О.Ю. Данилова. – Новосибирск, 2007. – 291 с.

25. Джемс, У. Психология / У. Джемс. – М. : Педагогика, 1991. – 387 с.

26. Джидарьян, И.А. Психология счастья и оптимизма / И.А. Джидарьян; Российская акад. наук, Ин-т психологии. – Москва: Ин-т психологии и педагогики, 2013. – 267 с.

27. Джумабекова. Ш.Д. Принципы рационального питания / Ш.Д. Джумабекова // Вестник Кыргызского государственного университета имени И. Арабаева. – 2019. – № 1. – С. 81–85.

28. Додонов, В.И. О так называемой «информационной теории эмоций» / В.И. Додонов // Психологический журнал. – 1983. – Т. 4, № 2. – С.66–78.

29. Доманецкая, Л.В. Общение и эмоциональное благополучие ребенка дошкольного возраста / Л.В. Доманецка. – Красноярск, 2008. – 220 с.

30. Евсеенко, А.Н. Индивидуальные особенности переживания жизненного кризиса «опустевшего гнезда» у женщин среднего возраста / А.Н. Евсеенко // Психология и психотехника. – 2022. – № 2. – С. 29–41.

31. Елшанский, С.П. Психометрические показатели русскоязычной версии шкалы эмоциональной зрелости М. Аткинсона / С.П. Елшанский,

А.Ф. Ануфриев, З.Ф. Камалетдинова, О.Е. Сапарин, Д.В. Семенов // Современные научные исследования и инновации. – 2015. – № 10 [Электронный ресурс]. – URL: <https://web.snauka.ru/issues/2015/10/58552> (дата обращения: 05.11.2024).

32. Зеленина, Е.С. Культурный параллелизм фольклорной сказки и современной рекламной коммуникации: на материале телевизионной рекламы: автореферат дисс. кандидата исторических наук: 24.00.01 / Зеленина Елена Сергеевна; [Место защиты: Вост.-Сиб. гос. акад. культуры и искусств]. – Улан-Удэ, 2013. – 22 с.

33. Зинченко, В. Большой энциклопедический словарь / под ред. В. Зинченко. [Электронный ресурс]. – URL: <http://vocabulary.ru/dictionary/30/word/model> (дата обращения: 05.11.2024).

34. Иваненко, О.А. Влияние занятий фитнесом на физическое состояние и мотивацию женщин / О.А. Иваненко // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 32–35.

35. Идобаева, О.А. Исследование эмоционального благополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога: дисс. канд. психологич. Наук / О.А. Идобаева. – М., 1998. – 143 с.

36. Изард, К.Э. Психология эмоций. – 2 изд. / К.Э. Изард. – СПб: Питер, 2013. – 401 с.

37. Изотова, Е.И. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика / Е.И. Изотова, Е.В. Никифорова. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 407 с.

38. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства. 2-е изд. / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2013. – 420 с.

39. Имянитов, Н.С. Счастье как несбыточная мечта / Н.С. Имянитов // Химия и жизнь. – 2006. – № 8. – С. 96–105.

40. Ипполитова, Е.А. Особенности представлений о жизненных перспективах личности в период кризиса середины жизни: диссертация

кандидата психологических наук: 19.00.01 / Е.А. Ипполитова. – Барнаул, 2005. – 196 с.

41. Карапетян, Л.В. Возрастная динамика представлений о собственном эмоционально-личностном благополучии у мужчин и женщин / Л.В. Карапетян // Дискуссия. – 2014. – № 11 (52). – С. 104–110.

42. Карапетян, Л.В. Изучение эвристического потенциала конструкта «Эмоционально-личностное благополучие» / Л.В. Карапетян, Г.А. Глотова // Перспективы науки и образования. – 2020. – № 3 (45). – С. 252–268.

43. Карапетян, Л.В. Эмоционально-личностное благополучие / Л.В. Карапетян, Г.А. Глотова. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2017. – 211 с.

44. Кляйн, М. Зависть и благодарность: исслед. бессознат. источников: пер. с англ. / М. Кляйн; [Информ. центр психоаналит. культуры Санкт-Петербурга]. – СПб. : Б.С.К., Б. – 94 с.

45. Ковалёва, А.А. Самосохранительное поведение в системе факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья / А.А. Ковалёва // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2008. – Т. 11, № 2. – С. 179–191.

46. Козлов, С.С. Рекреационно-оздоровительная физическая культура женщин-учителей первого периода зрелого возраста / С.С. Козлов – Санкт-Петербург, 2017. – 223 с.

47. Краснова, О. Выход на пенсию и идентичность женщин / О. Краснова // Психологические исследования. – 2014. – Т. 7. – №. 35.

48. Крутько, В.Н. Психологические и клинико-физиологические корреляты старения у женщин / В.Н. Крутько // Вестник восстановительной медицины. – 2015. – № 2. – С. 2–6.

49. Крюкова, Т.Л. Совладание с переживанием стресса старения у женщин среднего возраста / Т.Л. Крюкова, А.А. Осьминина // Личностные и регуляторные ресурсы достижения образовательных и профессиональных целей в эпоху цифровизации. – 2020. – С. 877–886.

50. Кузнецова, З.М. Анализ состояния здоровья женщин среднего возраста / З.М. Кузнецова, Л.Е Школьников // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – №. 3 (4). – С. 18–24.

51. Кулагина, И.В. Исследование особенностей самореализации личности в среднем возрасте / И.В. Кулагина // Концепт. – 2020. – № 3. – С. 101–107.

52. Кулагина, И.В. Особенности взаимосвязи смысло-жизненных ориентаций и самореализационных компонентов личности в среднем возрасте / И.В. Кулагина // Концепт. – 2023. – № 3. – С. 122–128.

53. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика: Современные исследования, поиск концепций / под ред. В.Ю. Большакова. – СПб. : Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. – С. 476–510.

54. Куликов, Л.В. Факторы психологического благополучия личности / Л.В. Куликов, М.С. Дмитриева, М.Ю. Долина, О.В. Иванов, М.А. Розанова, Т.Г. Тимошенко // Теоретические и прикладные вопросы психологии: матер. юбилейной конф. «Ананьевские чтения - 97». Вып.3. Ч.1. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 1997. – С. 342–350.

55. Куница, Ю.Б. Особенности проведения занятий по фитнесу с женщинами среднего возраста / Ю. Б. Куница // Наука-2020. – 2016. – № 3 (9). – С. 133–138.

56. Курышева, О.В. Психологическая характеристика кризиса середины жизни / О.В. Курышева, Д.А. Толкунова // Форум Серия: Современное состояние и тенденции развития гуманитарных и экономических наук. – 2011. – № 1. – С. 178–184.

57. Кучина, Т.И. Возрастные представления женщин о гендерной идентичности и их влияние на профессиональную успешность и саморазвитие / Т.И. Кучина // Новый взгляд. Международный научный вестник. – 2016. – № 15. – С. 22–39.

58. Лаврухина, Г.М. Повышение стрессоустойчивости женщин зрелого возраста (первого периода) средствами йоги / Г.М. Лаврухина // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. – 2022. – С. 324–328.

59. Лафренье, П. Эмоциональное развитие детей и подростков/ П. Лафренье; пер. с англ. – М. Васильева и др. – СПб. : Прайм-Еврознак; М. : Олма-Пресс, 2004. – 250 с.

60. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. Психологи о развитии / А.Н. Леонтьев. – М., 2013. – 238 с.

61. Лысенко, М.Н. Возрастные особенности самооотношения, самооценки и удовлетворенности жизнью у женщин / М.Н. Лысенко, Т.В. Пфау // Наука. Мысль: электронный периодический журнал. – 2016. – № 10. – С. 59–65.

62. Люсин, Д.В. Связь эмоционального интеллекта и личностных черт с настроением / Д.В. Люсин, В.В. Овсянникова // Психология. Журн. Высш. шк. экономики. – 2015. – Т. 12, № 3. – С. 154–164.

63. Мазо, Г.Э. Депрессии у женщин в период менопаузального перехода / Г.Э. Мазо, М.А. Ганзенко // Архивъ внутренней медицины. – 2016. – №. S1. – С. 60–60.

64. Маркевич, О.В. Психологическое благополучие и самоактуализация личности женщин среднего возраста / О.В Маркевич, А.С. Панкратова // Сборник научных статей. – 2022. – С. 186–197.

65. Мацумото, Д. Психология и культура: соврем. исслед. / Д. Мацумото. – 3. междунар. изд. – Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак; Москва: Нева, 2002. – 414 с.

66. Мельникова, Н.Н. Социально-психологическая адаптация личности: тексты лекций / Мельникова Н.Н.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Южно-Уральский государственный университет, Кафедра психологической диагностики и консультирования. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2016. – 51 с.

67. Миллер, С. Психология развития: методы исследования / С. Миллер. – СПб: Питер, 2002. – 463 с.
68. Мороз, Т.С. Особенности психологического благополучия женщин в период средней взрослости / Т.С. Мороз, Ю.В. Федоренко, М.В. Достойнова // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – № 6 (67). – С. 408–411.
69. Мякотных, В.С. Некоторые медико-психологические особенности процесса старения женщин / В.С. Мякотных // Вестник Уральской медицинской академической науки. – 2014. – № 1. – С. 75–78.
70. Немов, Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн. – 4-е изд. / Р.С. Немов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 389 с.
71. Николаева, Е.И. Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии. – 2 изд. / Е.И. Николаева – М.: Пер Сэ, 2013. – 189 с.
72. Никулина, Е.Г. Психологическое исследование динамики самоотношения женщин, проходящих косметологические процедуры / Е.Г. Никулина // Таврический научный вестник. Педагогика и психология. – 2018. – С. 134–141.
73. Никулина, Д.С. Подходы к определению эмоционального благополучия / Д.С. Никулина // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2008. – Т. 83, № 6. – С. 73–76.
74. Одинцова, В.В. Эмоциональное благополучие как интегративная характеристика эмоциональной сферы / В.В. Одинцова, Н.М. Горчакова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2014. – № 1. – С. 69–77.
75. Осьминина, А.А. Факторы удовлетворенности внешним обликом и активности в омоложении у женщин средней взрослости: диссертация кандидата психологических наук: 19.00.13 / А.А. Осьминина; [Место защиты: ФГБОУ ВО «Костромской государственный университет»]. – Кострома, 2021. – 158 с.

76. Пайнз, Д. Бессознательное использование своего тела женщиной = A woman`s unconscious use of her body: A woman`s unconscious use of her body: Психоаналит. подход / Д. Пайнз; пер. с англ. Е.И. Замфир. – СПб. : Б.С.К.: Вост.-Европ. ин-т психоанализа, 1997. – 193 с.

77. Пахомов, А.А. Психофизиологические особенности женщин в климактерическом периоде / А.А. Пахомов // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2011. – Т. 80, № 10. – С. 159–163.

78. Перепятенко, О.Л. Психологические особенности личностного развития женщин периода зрелости / О.Л. Перепятенко // Вісник Одеського національного університету. Психологія. – 2010. – Т. 15, № 9. – С. 94–103.

79. Петрова, Е.А. Психологические особенности женщин с нарушениями пищевого поведения / Е.А. Петрова, С.В. Петунина / International journal of medicine and psychology. – 2020. – Т. 3, № 5. – С. 21–26.

80. Пешкова, Н.В. Актуализация учета физического и психического состояния женщин второго периода зрелого возраста при проведении физкультурно-оздоровительных занятий / Н.В. Пешкова, А.А. Пешков, Д.Н. Ветрова // История, современность и инновации в спортивной науке. – 2023. – С. 390.

81. Писарева, О. Когнитивная регуляция эмоций / О. Писарева, А. Гриценко. // Философия и социальные науки: Научный журнал. – 2011. – № 2. – С. 64–69.

82. Плужников, И.В. Эмоциональный интеллект при аффективных расстройствах: диссертация кандидата психологических наук: 19.00.04 / Плужников И.В.; [Место защиты: Гос. науч. центр соц. и судеб. психиатрии им. В.П. Сербского МЗ РФ]. – Москва, 2010. – 295 с.

83. Подходы к определению эмоционального благополучия / Д.С. Никулина // Известия Южного федерального университета. Технические науки». – 2008. – № 6 (83). – [Электронный источник] – <http://cyberleninka.ru/article/n/podhody-k-opredeleniyu-emotsionalnogo-blagopoluchiya> (Дата обращения: 12.09.2024)

84. Попова, А.В. Потенциал фитнес-технологий в поддержании здоровья женщин 40-50 лет / А.В. Попова, С.А. Хазова, Я.А. Никитина // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2020. – № 4 (268). – С. 96–102.

85. Прокопенко, Н.А. Роль социально-гигиенических факторов и психофизиологических особенностей личности в старении организма / Н.А. Прокопенко // Успехи геронтологии. – 2008. – Т. 21, № 1. – С. 153–159.

86. Прядун, Е.А. Влияние занятий гидроаэробикой на уровень физического состояния женщин среднего возраста / Е.А. Прядун, Е.В. Свиягина // Труды Дальневосточного политехнического института им. ВВ Куйбышева. – 2001. – № 128. – С. 78–91.

87. Психология и культура / под. общ. ред. Д. Мацумото. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2002. – 549 с.

88. Путилова, О.В. Возрастные особенности самоактуализации и жизнестойкости у женщин / О.В. Путилова, О.С. Виндекер, А.А. Лиходед // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. – 2018. – Т. 24, № 1 (171). – С. 104–113.

89. Рафикова, А.А. Клинико-психологические особенности женщин среднего возраста / А.А. Рафикова, О.М. Макушкина // Человек в условиях социальных изменений. – 2023. – С. 565–568.

90. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. / С.Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1989. – Т. II. – С. 140–143.

91. Руководство по системной поведенческой психотерапии / под общ. ред. Г.Г. Аверьянова. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2006. – 369 с.

92. Савенышева, С.С. Удовлетворенность жизнью, психологическое благополучие и удовлетворенность браком в период взрослости / С.С. Савенышева, М.Д. Петраш, О. Ю. Стрижицкая // Мир науки. Педагогика и психология. – 2017. – Т. 5, № 1. – С. 1.

93. Саруханян, Э.С. Процесс достижения акме и возможные кризисы взрослой жизни / Э.С. Саруханян, Т.Н. Щербакова // Наука и современность. – 2010. – № 2-2. – С. 220–227.

94. Сиврикова, Н.В. Психологические механизмы эмоционального благополучия / Н.В. Сиврикова, Ю.Б. Григорова // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2019. – № 3. – С. 257–261.

95. Скугаревская, М.М. Гендерные различия в процессе лечения депрессии с использованием структурированной физической нагрузки / М.М. Скугаревская // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. – 2020. – Т. 18, № 5. – С. 545–549.

96. Скитневская, Л.В. Социально-психологические детерминанты употребления алкоголя женщинами группы риска: дис. – Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина / Л.В. Скитневская. – 2012. – 134 с.

97. Скутин, А.В. Биохимические предикторы радостного и депрессивного настроения, продукты питания, способствующие поднятию настроения / А.В. Скутин, Р.Г. Шайхетдинов, В.А. Громов // Национальные виды спорта: актуальные проблемы развития и научно-методического обеспечения. – 2016. – С. 219–229.

98. Слободчиков, И.М. Развитие ребенка. Эмоциональное развитие ребенка / И.М. Слободчиков. – М.: Генезис. 2004. – С. 82–85.

99. Соколова, М.В. Шкала субъективного благополучия / М.В. Соколова. – Ярославль, 1996. – 12 с.

100. Соломченко, М.А. Анализ физического состояния здоровья женщин среднего возраста с учетом возрастных изменений / М.А. Соломченко, И.А. Тренина // Наука-2020. – 2021. – № 2 (47). – С. 203–207.

101. Сунцова, Я.С. Особенности переживания кризиса среднего возраста женщинами и мужчинами / Я.С. Сунцова // Евразийское Научное Объединение. – 2020. – № 12-7. – С. 484–486.

102. Тарабакина, Л.В. Эмоциональное здоровье подростка: риски и возможности: монография / Л.В. Тарабакина; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет» / Л.В. Тарабакина – Москва: МПГУ, 2017. – 193 с.

103. Терешонок, Т.В. Особенности самооценки женщин среднего возраста с разным социальным статусом / Т.В. Терешонок, Л.Ю. Айснер // Социально-экономический и гуманитарный журнал Красноярского ГАУ. – 2016. – № 4. – С. 173–190.

104. Тойч, Д.М. Второе рождение или искусство познать и изменить себя / Д.М.Тойч, Ч.К. Тойч. – М. : Изд. «Санрэй - Днепро», 1998. – 183 с.

105. Филиппова, Г.Г. Психология материнства: Учебное пособие / Г.Г. Филиппова – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 242 с.

106. Фирсова, С.В. Эмоциональное благополучие младшего школьника / С.В. Фирсова // Молодой ученый. – 2015. – № 1.2. – С. 47–49.

107. Фрейд, З. Влечения и их судьба / З. Фрейд // Основные психологические теории в психоанализе. Очерк истории психоанализа. – СПб. : Алетейя, 1998. – С. 245–301

108. Фрейд, З. Неудобства культуры / З. Фрейд // О добывании огня. – М. : Азбука, 2012. – С. 221–230.

109. Фрейдджер, Р. Личность: теории, упражнения, эксперименты / Р. Фрейдджер, Джеймс Фэйдимен. – 6. междунар. изд. – СПб. : Прайм-Еврознак; М. : ОЛМА-Пресс, 2004. – 608 с.

110. Хухлаева, О.В. Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым и после юности: электронный ресурс / О.В. Хухлаева. – 2-е изд. – Москва: Генезис, 2016. – 205 с.

111. Холлис, Д. Перевал в середине пути: как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни / Дж. Холлис; пер. с англ.: В.И. Белопольский, В.В. Мершавка. – Москва: Когито-Центр, 2009. – 206 с.

112. Чучалина, Л.Ю. Особенности состояния здоровья женщин зрелого возраста / Л.Ю. Чучалина, О.В. Армашевская // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 1. – С. 57–57.

113. Шакула, А.В. Исследование динамики психоэмоционального состояния женщин при коррекции возрастных изменений кожи лица с использованием ультрафореза лонгидазы / А.В. Шакула // Медицинский вестник Башкортостана. – 2011. – Т. 6, № 5. – С. 101–103.

114. Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия личности / Р.М. Шамионов. – Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, 2004. – 174 с.

115. Шмагина, Ю.Д. Проблема кризиса среднего возраста в отечественной и зарубежной науке / Ю.Д. Шмагина // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – Т. 23, № 2. – С. 97–99.

116. Шликбаева, Б.А. Кризис среднего возраста / Б.А. Шликбаева, Р.Т. Жусупова // Вестник Казахского Национального медицинского университета. – 2017. – № 3-2. – С. 67–79.

117. Шестемирова, Е.В. Социально-психологические причины возникновения аддиктивного поведения у женщин среднего возраста / Е.В. Шестемирова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2017. – № 4-7 (72). – С. 40–46.

118. Эмоциональное развитие детей и подростков / под. ред П. Лафренье. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2004. – 248 с.

119. Эриксон, Э. Полный цикл жизни: 16+ / Эрик Эриксон, Джоан Эриксон. – Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2024. – 159 с.

120. Эседова, А.Э. Характер и механизм изменений в нейроэндокринной системе, особенности клинических проявлений КС в пери-и постменопаузе / А.Э. Эседова, Т.Х. Хашаева // Проблемы репродукции. – 1999. – № 6. – 58 с.

121. Юренева, С.В. Красота спасёт мир / С.В. Юренева, Л.М. Ильина // StatusPraesens. Гинекология, акушерство, бесплодный брак. – 2018. – № 1. – С. 35–43.
122. Якунина, Н.Н. Влияние занятий кундалини-йогой на психофизиологические показатели женщин среднего возраста / Н.Н. Якунина, Н.Л. Ильина // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ sro. – 2015. – № 14. – С. 105–109.
123. Beck, A.T. Cognitive therapy and the emotional disorders / A.T. Beck. – New York: International Universities Press.[англ.], 1975. – 356 p.
124. Burns, D. D. The feeling good handbook / David D. Burns. – New York etc.: Plume, 1990. – 587 p.
125. Dennerstein, L. Уникальные задачи ведения депрессии у женщин среднего возраста / L. Dennerstein, C. N. Soares // Всемирная психиатрия. – 2008. – Т. 7.
126. Ellis, A. A. guide to well-being using rational emotive behavior therapy / Ed. by Albert Ellis a. Shawn Blau. – Secaucus (N. J.): Carol publ. group, Cop. 1998. – 375 p.
127. Frankl, V. E. The unconscious god: Psychotherapy a. theology / Viktor E. Frankl. – New York: Simon a. Schuster, Cop. 1975. – 161 c.
128. Jacobson, E. The self and the object world / E. Jacobson. – International University Press. – New York, 1996. – 316 p.
129. Lazarus, R.S. The psychology of coping: Issues of research and assessment // Coping and adaptation. / R.S. Lazarus, J.R. Averill, E.M. Opton Jr.; Ed. by G.V. Coelho, D.A. Hamburg, J.E. Adams. – New York: Basic Books, 1985. – P. 249–325.
130. Malchiodi, C.A. What is expressive arts therapy / C.A. Malchiodi // Handbook of expressive arts therapy. – 2023. – P. 3–20.
131. Mahler, M.S. The Psychological of the Human infant / M.S. Mahler, F. Pine, A. Bergman. – N.Y., 1975. – 276 p.
132. McNiff, S. Reflections on what “art” does in art therapy practice and

research / S. McNiff // Art Therapy. – 2019. – T. 36, № 3. – P. 162–165.

133. Maslow, A.H. *Toward a psychology of being* / Abraham H. Maslow. – 2. ed. – New York [etc.]: Van Nostrand Reinhold co., Cop. 1968. – 240 p.

134. Rogers, Carl R. *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework*. – New York: McGraw Hill, 1959. – 66 p.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

#### Результаты психодиагностического обследования

Таблица 1.1 – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения методики «Шкала эмоциональной зрелости» М. Аткинсона, в адаптации С.П. Елшанского на этапе констатирующего эксперимента

<b>№ испытуемого</b>	<b>Баллы</b>	<b>Уровень эмоциональной зрелости</b>
1.	45	Низкий
2.	77	Средний
3.	82	Средний
4.	48	Низкий
5.	55	Низкий
6.	93	Средний
7.	88	Средний
8.	73	Средний
9.	49	Низкий
10.	26	Низкий
11.	44	Низкий
12.	104	Высокий
13.	39	Низкий
14.	47	Низкий
15.	52	Низкий
16.	74	Средний
17.	89	Средний
18.	120	Высокий
19.	39	Низкий
20.	40	Низкий
21.	58	Низкий
22.	64	Средний
23.	74	Средний
24.	85	Средний
25.	107	Высокий
26.	47	Низкий
27.	68	Средний
28.	72	Средний
29.	38	Низкий
30.	59	Низкий

Таблица 1.2 – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения методики «Шкала эмоциональной зрелости» М. Аткинсона, в адаптации С.П. Елшанского на этапе контрольного эксперимента

<b>№ испытуемого</b>	<b>Баллы</b>	<b>Уровень эмоциональной зрелости</b>
1.	62	Средний
2.	89	Средний
3.	92	Средний
4.	67	Средний
5.	79	Средний
6.	110	Высокий
7.	99	Средний
8.	93	Средний
9.	58	Низкий
10.	48	Низкий
11.	59	Низкий
12.	124	Высокий
13.	45	Низкий
14.	58	Низкий
15.	69	Средний
16.	81	Средний
17.	103	Высокий
18.	125	Высокий
19.	48	Низкий
20.	52	Низкий
21.	73	Средний
22.	82	Средний
23.	85	Средний
24.	97	Средний
25.	110	Высокий
26.	58	Низкий
27.	71	Средний
28.	70	Средний
29.	55	Низкий
30.	73	Средний

Таблица 2.1 – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения методики «Когнитивная регуляция эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг в адаптации О.Л. Писаревой, А. Гриценко на этапе констатирующего эксперимента

Стратегии регуляции эмоций (баллы)										Доминирующие стратегии
№ испытуемого	Самообвинение	Обвинение	Принятие	Перефокусировка на планирование	Положительная перефокусировка	Сосредоточение	Позитивный пересмотр	Помещение в перспективу	Катастрофизация	
1.	10	15	5	7	6	9	10	7	13	Обвинение
2.	9	7	5	12	4	7	8	6	15	Катастрофизация
3.	17	4	7	7	11	4	7	9	12	Самообвинение
4.	7	18	6	4	4	5	6	16	10	Обвинение, Помещение в перспективу
5.	15	6	4	8	11	17	4	6	8	Сосредоточение, Самообвинение
6.	7	15	5	7	6	11	7	12	6	Обвинение
7.	12	10	7	5	6	4	10	6	8	Самообвинение
8.	8	8	4	7	16	14	7	18	9	Помещение в перспективу, Положительная перефокусировка
9.	13	14	5	9	6	7	4	6	20	Катастрофизация
10.	10	16	5	6	6	8	6	12	9	Обвинение

11.	12	15	8	4	6	8	6	16	12	Обвинение, Помещение в перспективу
12.	7	5	13	18	4	5	11	7	6	Перефокусировка на планирование
13.	10	14	5	9	6	18	8	4	12	Сосредоточение
14.	14	10	12	9	6	5	12	19	18	Катастрофизация, Помещение в перспективу
15.	16	10	5	7	8	10	8	11	8	Самообвинение
16.	6	4	6	13	17	4	10	12	9	Положительная перефокусировка
17.	11	7	8	4	6	8	7	16	7	Помещение в перспективу
18.	6	4	11	18	14	4	9	7	8	Перефокусировка на планирование
19.	15	4	5	7	4	5	6	6	7	Самообвинение
20.	6	17	5	7	9	12	5	4	7	Обвинение
21.	5	5	5	8	14	8	7	6	17	Катастрофизация
22.	6	8	9	14	11	13	15	6	5	Позитивный пересмотр
23.	5	7	4	4	15	7	7	5	4	Положительная перефокусировка
24.	4	5	7	6	14	5	7	8	7	Положительная перефокусировка
25.	5	6	16	10	5	7	6	7	8	Принятие
26.	7	4	10	5	14	12	5	7	6	Положительная перефокусировка
27.	16	10	5	8	5	6	7	4	6	Самообвинение
28.	15	14	10	9	6	8	6	4	11	Самообвинение
29.	10	13	6	4	5	6	6	4	4	Обвинение
30.	5	6	7	8	14	16	10	14	8	Сосредоточение
<b>М</b>	<b>9.6</b>	<b>9.4</b>	<b>7.0</b>	<b>8.1</b>	<b>8.6</b>	<b>8.4</b>	<b>7.6</b>	<b>8.8</b>	<b>9.3</b>	

Таблица 2.2 – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения методики «Когнитивная регуляция эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг в адаптации О.Л. Писаревой, А. Гриценко на этапе контрольного эксперимента

Стратегии регуляции эмоций (баллы)										Доминирующие стратегии
№ испытуемого	Самообвинение	Обвинение	Принятие	Перефокусировка на планирование	Положительная перефокусировка	Сосредоточение	Позитивный пересмотр	Помещение в перспективу	Катастрофизация	
1.	7	9	8	8	14	10	15	8	10	Позитивный пересмотр
2.	7	7	10	15	7	7	6	6	12	Перефокусировка на планирование
3.	14	6	9	10	15	4	7	10	10	Положительная перефокусировка
4.	7	16	7	4	6	5	8	17	10	Обвинение, Помещение в перспективу
5.	12	7	6	8	13	14	7	6	7	Сосредоточение
6.	6	10	5	6	6	8	9	16	6	Помещение в перспективу
7.	10	7	11	5	6	4	14	5	6	Позитивный пересмотр
8.	8	6	8	9	16	12	7	18	7	Помещение в перспективу, Положительная перефокусировка
9.	11	12	7	12	8	7	4	6	14	Катастрофизация
10.	6	12	6	8	6	11	8	15	9	Помещение в перспективу
11.	10	14	9	8	9	6	7	16	9	Помещение в перспективу

12.	5	5	15	18	5	5	12	7	6	Перефокусировка на планирование, Принятие
13.	6	11	6	12	8	14	12	6	8	Сосредоточение
14.	11	8	10	7	8	5	14	16	14	Помещение в перспективу
15.	12	7	7	9	10	7	11	9	7	Самообвинение
16.	4	4	8	16	14	6	15	10	7	Перефокусировка на планирование, Позитивный пересмотр
17.	7	5	11	7	6	7	9	14	5	Помещение в перспективу
18.	4	4	15	18	12	4	11	7	6	Перефокусировка на планирование, Принятие
19.	11	6	7	9	8	7	13	6	5	Позитивный пересмотр
20.	6	13	7	11	9	10	7	4	5	Обвинение
21.	5	4	7	11	13	6	9	6	11	Положительная перефокусировка
22.	6	6	12	16	10	10	15	6	5	Перефокусировка на планирование, Позитивный пересмотр
23.	4	5	7	6	13	7	9	5	4	Положительная перефокусировка
24.	4	4	9	8	14	5	9	7	6	Положительная перефокусировка
25.	5	4	16	12	5	6	9	6	7	Принятие
26.	6	4	13	7	12	10	8	7	5	Принятие
27.	12	7	8	13	5	6	11	4	6	Перефокусировка на планирование
28.	12	9	13	12	7	7	8	5	7	Принятие
29.	7	10	8	7	8	6	8	4	4	Обвинение
30.	4	5	9	11	13	12	13	12	6	Позитивный пересмотр, Положительная перефокусировка
<b>М</b>	<b>7.6</b>	<b>7.6</b>	<b>9.1</b>	<b>10.1</b>	<b>9.5</b>	<b>7.6</b>	<b>9.8</b>	<b>8.8</b>	<b>7.5</b>	

Таблица 3.1 – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения опросника «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой на этапе констатирующего эксперимента (сырой балл)

№ испытуемого	Параметры удовлетворенности жизнью (баллы)				
	Жизненная включённость	Разочарование в жизни	Усталость от жизни	Беспокойство о будущем	Удовлетворенность жизнью
1.	36	33	22	33	56
2.	45	22	25	28	76
3.	50	33	27	31	64
4.	39	43	19	21	65
5.	35	37	18	21	63
6.	47	23	24	24	78
7.	55	25	28	29	83
8.	38	27	23	31	63
9.	29	35	14	13	72
10.	36	39	19	16	67
11.	35	33	21	19	68
12.	67	19	25	22	101
13.	28	40	22	21	53
14.	31	32	24	13	70
15.	36	37	21	21	64
16.	40	21	24	30	74
17.	42	25	27	35	66
18.	72	18	22	21	111
19.	25	29	24	24	59
20.	29	33	22	13	71
21.	33	36	15	17	68
22.	39	30	19	29	61
23.	43	27	26	26	69
24.	47	33	28	32	64
25.	69	13	16	23	117
26.	33	41	19	24	54
27.	47	29	25	17	78
28.	40	31	23	26	70
29.	36	43	26	25	54
30.	34	40	19	21	59
<b>М</b>	<b>41.2</b>	<b>30.9</b>	<b>22.2</b>	<b>23.5</b>	<b>70.6</b>

Таблица 3.2 – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения опросника «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой на этапе контрольного эксперимента (сырой балл)

№ испытуемого	Параметры удовлетворенности жизнью (баллы)				
	Жизненная включённость	Разочарование в жизни	Усталость от жизни	Беспокойство о будущем	Удовлетворенность жизнью
1.	49	27	14	23	77
2.	58	20	19	25	88
3.	62	29	22	23	83
4.	49	29	15	16	80
5.	57	25	17	18	93
6.	61	20	24	22	93
7.	69	22	23	24	90
8.	49	24	19	29	71
9.	37	26	11	11	84
10.	42	25	16	14	82
11.	48	27	17	17	81
12.	73	13	15	16	129
13.	35	26	17	18	66
14.	38	19	18	11	82
15.	42	16	16	19	84
16.	48	17	18	27	77
17.	53	21	19	32	70
18.	77	14	17	15	131
19.	37	21	17	20	68
20.	36	16	15	10	85
21.	47	26	14	15	89
22.	47	18	21	27	81
23.	56	26	24	23	78
24.	59	33	22	28	66
25.	73	12	14	12	135
26.	46	22	17	21	81
27.	58	21	23	17	95
28.	45	25	18	21	71
29.	42	27	19	20	64
30.	45	29	16	19	76
<b>М</b>	<b>51.3</b>	<b>22.5</b>	<b>17.9</b>	<b>19.8</b>	<b>85.0</b>