

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

Девятова Олеся Дмитриевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ
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)

Е.А. Черенева
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

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

06.12.24 Н.Ю. Верхотурова
(дата, подпись)

Научный руководитель

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

06.12.24 Н.Ю. Верхотурова
(дата, подпись)

Обучающийся О.Д. Девятова
(фамилия, инициалы)

06.12.24 О.Д. Девятова
(дата, подпись)

Красноярск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
ГЛАВА I. Теоритический анализ литературы по проблеме исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.....	11
1.1. Структурно-компонентный состав эмоционально-личностного благополучия.	11
1.2. Психологические особенности женщин, переживающих кризис среднего возраста.....	17
1.3. Психологическое сопровождение женщин, переживающих кризис среднего возраста.....	30
Выводы по первой главе.....	35
ГЛАВА II. Экспериментальное изучение особенностей эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.....	38
2.1. Научно-методологические подходы и организация исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.....	38
2.2. Изучение особенностей эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста	46
Выводы по второй главе.....	64
ГЛАВА III. Психологическая модель исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.....	68
3.1. Основные подходы отечественных и зарубежных исследователей к развитию эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста	68
3.2. Основные направления, этапы и методы психологической работы по развитию эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.....	76

3.3. Оценка эффективности внедрения психологической модели, направленной на развитие эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.....	87
Выводы по третьей главе.....	105
Заключение.....	107
Библиография	113
Приложение.....	127

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В последние годы изучение проблемы эмоционально-личностного благополучия женщин является не только актуальным, но и одним из приоритетных направлений среди психологов. На сегодняшний день имеется достаточное количество научно - практических работ, посвященных изучению уровня благополучия личности. Вместе с тем, характер эмоциональных состояний женщин в период кризиса среднего возраста на сегодняшний день изучен недостаточно. Кроме того, ввиду неоднородности подходов исследователей при формировании понятия, структуры и методов изучения, отсутствует единая общепризнанная модель психологического благополучия человека.

При изучении психологических характеристик тех или иных состояний следует учитывать возрастные параметры выборки, ведь каждому этапу развития свойственна своя специфика переживаемых состояний, глубина и интенсивность эмоциональных проявлений, уровень развития осознанности, способность к рефлексии. На сегодняшний день, исследование эмоционально-личностного благополучия в периоды возрастных кризисов приобретает особое значение и актуальность, поскольку характер эмоциональных состояний женщин влияет на прохождение последними возрастного кризиса.

Нормативность переживания кризиса середины жизни женщинами обусловлена не только индивидуальными особенностями последних, но и модификацией социальных ролей в современном мире. Ввиду нарастающей динамичности изменений социальных позиций и ролей мужчин и женщин в обществе, имеющиеся исследования проблемы благополучия женщин в период кризиса середины жизни требуют актуализации исследований.

Вместе с тем, интерес к проблеме эмоционально-личностного благополучия женщин при переживании кризиса обусловлен необходимостью изучения негативных психических состояний, способствующих развитию социальных проблем, психического и соматического нездоровья женщин,

снижению их профессионального долголетия. Психические состояния, сопровождающие переживание кризиса среднего возраста, ухудшают качество жизни женщин и обуславливают возможность результативного переживания кризиса середины жизни.

Актуальность исследования психологического благополучия женщин среднего возраста обусловлена тем, что несмотря на многочисленные исследования о феноменологической сущности категории благополучия, его структурно-функционального содержания, проблема эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста изучена на сегодняшний день недостаточно.

Кроме того, от уровня эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста зависит их удовлетворенность и эффективность во всех сферах жизнедеятельности, однако аспект эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста исследован недостаточно.

Также, несмотря на уже существующие многочисленные публикации и психологические исследования отечественных и зарубежных авторов по изучению эмоционально-личностного благополучия личности, разработанных психологических моделей исследования и технологий, способствующих повышению уровня эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста, на сегодняшний день недостаточно.

Актуальность и значимость темы позволяют обозначить **проблему исследования**, заключающуюся в разработке модели по изучению особенностей эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста; теоретическом обосновании, разработке и внедрении в практику психологической программы исследования эмоционально-личностного благополучия данного контингента лиц.

Исходя из вышеизложенного следует, что разработанная психологическая модель позволит повысить уровень эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.

Выявленные противоречия позволяют обозначить проблему исследования:

– несмотря на многочисленные психологические исследования о феноменологической сущности категории «психологического благополучия», его структурно-функционального содержания, проблема эмоционально-личностного благополучия изучена недостаточно.

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

Объект исследования: эмоционально-личностное благополучие женщин среднего возраста.

Предмет исследования: психологическая модель исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что особенностями эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста являются: повышенный уровень тревожности и эмоциональной лабильности, ощущение внутреннего напряжения; трудности самопринятия и пониженный уровень самооценки; ощущение потери ценностно-смысловой и мотивационной направленности поведения, исследование которых позволит объективно оценить эмоционально-личностное благополучие изучаемых лиц. Разработанная психологическая модель позволит улучшить эмоциональное состояние и повысить уровень эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.

Цель исследования: изучить особенности эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста; теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность психологической модели, направленной на повышение уровня эмоционально-личностного благополучия изучаемого контингента лиц.

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

1. На основании анализа психологической литературы по проблеме исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста, определить ее современное состояние;

2. Разработать модель исследования, раскрывающую компоненты, параметры и индикаторы оценки эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста. Определить психодиагностические методы, направленные на исследование эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.

3. Теоритически обосновать, разработать психологическую модель развития эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста и определить ее эффективность.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили:

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

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

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

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

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

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

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

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

Методы исследования определены в соответствии с целью, гипотезой и задачами исследования и включали: теоретические методы (анализ научной литературы по проблеме исследования); экспериментальные (констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты); эмпирические методы (наблюдение, беседа, тестирование). В работу были включены: количественная и качественная обработка экспериментальных данных и интерпретационные методы (сравнительный анализ результатов исследования).

В ходе исследования применялись следующие психодиагностические **методики**: методика «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003); анкета «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994), в адаптации Н.Ю. Верхотуровой, Т.А. Тесля (2023); методика «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003); методика «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011).

Организация исследования: проведение эксперимента осуществлялось с помощью online-тестирования на платформе Yandex. В исследовании приняли участие 40 женщин в возрасте от 33 до 45 лет. Все респонденты были ознакомлены с целью данного исследования и условиями конфиденциальности.

Этапы реализации исследования: исследование проводилось в несколько этапов в период с 2022 г. по 2024 г.:

– *подготовительный этап* (сентябрь 2022 – январь 2023): анализ научной литературы по проблеме исследования, формулирование проблемы, гипотезы, объекта, предмета, цели и задач экспериментального исследования, подбор психодиагностического инструментария по проблеме исследования.

– *констатирующий этап* (февраль 2023 – ноябрь 2023): разработка модели исследования с определением параметров и индикаторов оценки эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста; реализация констатирующего эксперимента для определения особенностей эмоционально-личностного состояния женщин среднего возраста.

– *формирующий этап* (декабрь 2023 – июль 2024): разработка и реализация психологической модели исследования, позволяющей повысить уровень эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста, определение ее эффективности.

– *контрольный этап* (август 2024): реализация контрольного эксперимента; анализ полученных результатов исследования; оценка эффективности разработанной психологической модели исследования, позволяющей повысить уровень эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.

Теоретическая значимость исследования. Разработана модель исследования с включением компонентов, параметров и индикаторов оценки эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста. Представленные в диссертационном исследовании материалы позволяют расширить и углубить существующие теоретические представления по

проблеме изучения эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста; уточнить терминологическую сторону понятия «эмоционально-личностное благополучие»; расширить научные представления о развитии эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.

Практическая значимость исследования. Определяется получением количественных и качественных данных об особенностях эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста. Разработанная психологическая модель исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста может быть использована психологами в консультативной практике.

Структура и объем диссертационного исследования. Магистерская диссертация изложена на 136 страницах и состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы (в количестве 138 источников, в том числе 10 на иностранном языке). Работа иллюстрирована 13 таблицами, 20 рисунками из которых 17 гистограмм, 3 диаграммы, включает 6 приложений.

ГЛАВА I. ТЕОРИТЕЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

1.1. Структурно-компонентный состав эмоционально-личностного благополучия

В последние десятилетия проблема эмоционально-личностного благополучия имеет межотраслевой характер, поскольку данный психологический феномен изучается специалистами в области психологии, социологии, философии и других научных знаниях. Глобальные изменения в политической, экономической и социальной сферах, открытия и новаторства в сфере информационных технологий безусловно оказывают мощное влияние на жизнеобеспечение общества и психологическое благополучие каждого человека.

В современном мире женщины осуществляют роль не только «хранительницы домашнего очага» и матери, но и занимают крупные посты в политике, финансовых организациях, ведут коммерческую деятельность, работают в силовых структурах. Изменение гендерных ролей в современных условиях указывают на социально обусловленные особенности поведения не только женщин, но и мужчин. Постепенное смягчение поведенческих характеристик и ролей последними, указывает на изменения личного, социального и правового статуса, определяющего их социальные отношения в основных институтах современного общества.

Помимо внешних изменений в окружающей нас действительности, на протяжении всей жизни, каждый человек сталкивается с преодолением кризисов внутри себя, особую роль среди которых занимает «криз среднего возраста». В середине жизненного цикла мужчины и женщины сталкиваются с биологическими, психологическими, социально-культурными признаками того, что половина жизни уже прожита, растет осознание удовлетворенностью

и неудовлетворённостью текущего уровня жизнедеятельности, что определяет уровень психологического благополучия как для женщин, так и для мужчин.

Понятие «психологическое благополучие» получило свое определение во второй половине XX в., и на сегодняшний день имеется достаточное количество подходов к определению содержания данного понятия. В связи с ростом интереса к психологическому здоровью были разработаны психологические критерии здоровья.

Впервые понятие «психологического благополучия» было заложено американским психологом Н. Бредберном (1969). В своих исследованиях Н. Бредберн определил феномен «психологического благополучия», как баланс между двумя комплексами эмоций, накапливаемых в течение жизни – позитивным и негативным (в дословном переводе – позитивный и негативный аффект) [129].

Важный вклад в содержание данного феномена также внес американский психолог Э. Динер (2008). Автор ввел понятие «субъективное благополучие», включающее в себя три основных компонента: удовлетворение, комплекс приятных эмоций и комплекс неприятных эмоций.

Однако, в отличие от основателя данного феномена, Э. Динер рассматривал «субъективное благополучие» лишь в качестве компонента «психологического благополучия» указывая, при этом, что для полного описания необходимо исследовать дополнительные характеристики [131].

На сегодняшний день западной психологией определены два основных подхода в исследованиях феномена благополучия: гедонистический и эвдемонистический. В данных направлениях были сформулированы два различных по структурному составу концепта: «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие» [70].

В рамках эвдемонического подхода ярким примером стала разработанная теоретическая модель психологического благополучия исследовательницы К. Рифф (1995). Указанная модель психологического благополучия опирается на концепции позитивного функционирования

личности с целью реализации человеком его потенциала в обществе, включает в себя шесть факторов: самопринятие, позитивные отношения, компетентность, цели в жизни, личностный рост, автономность [137].

Эвдемонистическое направление определяет «психологическое благополучие» как динамическое состояние, где самоактуализация личности является важным критерием и условием позитивного функционирования.

Отечественные исследователи М. Аргайл, М. Селигман И.А., Р.М. Шамионов (2014), являясь последователями гедонистического подхода, считают общими индикаторами благополучия переживание счастья, позитивное мышление и позитивное социальное поведение, удовлетворенность жизнью.

Вместе с тем, последователи психологического благополучия в гедонистическом направлении отмечают центральным компонентом субъективного благополучия положительные эмоции и чувства, переживаемые человеком в текущем состоянии.

Несмотря на существенные различия научных направлений, все большее количество современных исследователей формирует свою позицию, сочетая компоненты гедонистического и эвдемонистического подходов.

Исходя из проведенных исследований благополучия, проведенных В. Гута и Р.М. Райан (2010), следует, что гедония и эвдемония взаимосвязаны, однако, занимают разные ниши в структуре общего благополучия. По мнению авторов, сочетание этих подходов может привести к наибольшему благополучию человека [135].

Примером взаимосвязи гедонии и эвдемонии может также служить проведенное Конти, Уотерманом и Шварцем (2008) исследование, в котором на материалах ответов испытуемых выявлялись конкретные аспекты психологической мотивации. Авторы определяют эвдемонию, как достаточное условие для гедонистического счастья, но не необходимое. По мнению исследователей, в гедонистической ориентации удовольствие

определяется непосредственной целью, а в эвдемонизме – опосредованной [138].

Кроме того, на эмпирическую конвергенцию гедонистических и эвдемонических черт у большинства людей также указывают К.С. Берридж и М.Л. Крингельбах (2011). Согласно результатам исследования авторов, если человек сообщает о том, что счастлив с точки зрения гедонистического подхода, то с большой долей вероятности это будет свидетельствовать о высокой осмысленности жизни последним [130].

В последнее время понятие «субъективное благополучие» определяется авторами зарубежной и отечественной науки не только внутренним физическим и психическими характеристиками, но и состоянием духовно-нравственного здоровья.

Зарубежный исследователь Л.Я. Косалс также полагал, что субъективное благополучие личности зависит от уровня усвоенной социальной культуры, состояния индивидуального, физического, психического, интеллектуального и духовно-нравственного здоровья. Кроме того, данный подход к определению понятия субъективного благополучия находит свои истоки в классической психологии, в частности в работах А. Маслоу, К. Роджерса (2011), утверждающих интегральное строение психологического здоровья человека, включающего сочетание вышеперечисленных его показателей в совокупности [37].

На сегодняшний день, среди исследователей, как в зарубежной так и отечественной психологии, не сформулировано единое общепризнанное определение понятия «психологическое благополучие». Кроме того, проблема благополучия личности изучена недостаточно и не имеет однородности понятийного фона и методологического подхода к изучению благополучия.

Обзор исследований отечественных психологов указывает не только на разнообразие подходов к изучению феномена психологического благополучия, но и на многообразие моделей исследования с разными по количеству и составу компонентами [88].

М. В. Григорьева, Л. В. Куликов, Р. М. Шамионов (2014) рассматривают понятие «субъективное благополучие», как состояние динамического равновесия, ощущение внутреннего равновесия человека, которое достигается за счет переживания удовлетворенности различными аспектами жизнедеятельности [121].

Отечественная исследовательница И. В. Полушкина (2011) определяет следующие подходы к изучению феномена субъективного качества жизни: деятельностный, потребностный, нормативный и ценностный [79].

По мнению отечественного психолога Р.М. Шамионова (2014), понятие «субъективное благополучие» выражает собственное отношение человека к своей жизнедеятельности и процессам, имеющим важное значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внутренней среде, и характеризуется ощущением удовлетворенности [121].

Г.А. Виноградова (2015) определила субъективное благополучие прежде всего, как самочувствие, самоощущение, переживания личности, которые выражаются в удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью [22].

Исследователи Н.В. Гафарова, С.А. Башкатов и Н.А. Батурин (2013) характеризуют психологическое благополучие, как базу для субъективного благополучия, которое является отображением внешних и внутренних факторов в форме эмоций, оценок, суждений и выступает как элемент личностного благополучия [12].

М.В. Соколова (1996) включает в понятие «субъективное благополучие» благополучие, определяемое внешними, нормативными параметрами; благополучие, определяемое внутренними параметрами и благополучие, как ощущение счастья в результате преобладания положительных эмоций над отрицательными [98].

В исследовании А.И. Подольского и О.А. Идобаевой (2011) феномен психологического благополучия характеризуется функционально-динамической средой понятия, рассмотрением личности на психофизиологическом, индивидуально-психологическом и личностно-

смысловом уровнях, а также анализ социальной ситуации развития с учетом возрастной специфики [79].

Еще одним отечественным автором, объединившим понятия благополучия в эвдемонистическом и гедонистическом подходах, стал современный исследователь Л.В. Карапетян (2017). Автор определил «эмоционально-личностное благополучие», как «целостное экзистенциальное переживание состояния гармонии между внутренним и внешним миром, возникающее в процессе жизни, деятельности и общения человека», состоящее из трех компонентов: позитивный эмоциональный (близок к субъективному благополучию), позитивный личностный (близок к психологическому благополучию) и негативный компонент. [47, с. 98].

На основании фенологических характеристик, описывающих позитивные переживания, такие как счастье, субъективное и психологическое благополучие, гедония, эвдемония, качество жизни, Д.А. Леонтьев (2020) разработал многомерную модель субъективного благополучия «эвдемония 3D». Данное исследование помещает в себя три критерия оценки: переживание удовольствия (наличие позитивного эмоционального баланса и удовлетворенности), успешность (контроль над результатами действий, связь усилий с результатом) и осмысленность [63].

В рамках исследования эвдемонического и гедонистического подходов, исследователями В.Р. Манукян и Е.Г. Трошихиной (2016) введен конструктор «психоэмоциональное благополучие». Данный конструктор объединяет вышеуказанные подходы и состоит из следующих компонентов: личностного (приближен к пониманию благополучия в эвдемонистическом подходе), когнитивно-оценочного (содержит параметры удовлетворенности жизнью и восприятия текущей жизненной ситуации) и эмоционально-аффективного (объединяет устойчивые эмоциональные состояния, баланс аффекта и переживание счастья, тревожность) [72].

Таким образом, понятие «психологического благополучия» как в зарубежной научной литературе, так и в отечественной, имеет множество

вариаций в интерпретации терминов и моделей исследования данного феномена. Богатое структурное наполнение указанного понятия говорит о многогранности и сложности определения единой структуры и модели исследования психологического благополучия.

1.2. Психологические особенности женщин, переживающих кризис среднего возраста

Психологические аспекты эмоционально-личностного благополучия имеют множество вариаций определения понятия и методов исследования данного феномена. При этом, для объективной оценки результатов исследования эмоционально-личностного благополучия, необходимо учитывать такие факторы, как: пол, возраст, социальная среда, смысложизненные ценности и др.

Определение жизненных ценностей и смысла жизни являются ключевым ориентиром для самореализации человека, построения межличностных отношений, актуализации выбора профессиональной сферы деятельности и семейного благополучия. На протяжении всей жизни каждый человек стремится определить смысл своего существования, состоящий из целей, мотивов, понимания своего предназначения. Несмотря на масштаб критериев, определяющих смысложизненные ориентиры, следует учитывать особенности конфигурации по гендерному и возрастному признаку.

В настоящее время проблемы пола и гендерных различий широко исследуются психологами. Гендерные особенности зависят от множества факторов, включая социальную среду, биологические особенности, личные характеристики и др. Кроме того, гендерные различия могут модифицироваться под влиянием культурного и социального контекста. Помимо гендерных особенностей, необходимо учитывать возрастные периоды, которые сопровождаются кризисами.

В середине жизненного цикла, человек сталкивается с глубокими экзистенциальными вопросами, происходит переоценка достигнутых (в том числе нереализованных) целей и возможностей, происходит замена жизненно важных ориентиров.

Одним из первых научных деятелей, кто заговорил о проблематике возрастных ступеней, сопровождающих мужчин и женщин в середине жизненного цикла, стал К.Г. Юнг (1950). В своих исследованиях К.Г. Юнг указывал, что заметные изменения психики человека происходят в возрастном периоде от 35 до 40 лет. В своих работах К.Г. Юнг отмечал, что причинами неврозов в этом периоде служит конфликт сознательных и бессознательных установок. Вторая половина жизни требует новых смыслов. Объективный подход позволяет человеку, находясь на этапе середины жизненного цикла, направить взгляд внутрь и уделить внимание своей самости. Однако не все духовно открыты в данном периоде, зачастую люди пытаются перенести фазу молодости через порог зрелого возраста, тем самым образуя «воронку» неудовлетворенных потребностей, нереализованных желаний и возможностей, душевных переживаний и потерь [126].

Согласно возрастной классификации немецкого психолога Э. Эриксона (1959) следует, что на каждом этапе развития человек сталкивается с определённым психосоциальным кризисом, после которого следует либо позитивный или негативный исход проживания данного этапа. Развитием личности, по мнению исследователя, является непрерывный процесс выбора и преодоления трудностей, где достаточно успешное разрешение каждого кризиса является основой формирования здоровой личности. В своей концепции Э. Эриксон отметил, что стадия возрастного диапазона (26-64 года) характеризуется желанием человека быть наиболее продуктивным, к созданию новых проектов, воспитанием детей и др. Вместе с тем, отсутствие такого рода деятельности может негативно сказаться на психологическом благополучии человека, порождая «застой» в жизненно важных сферах деятельности [125].

Известный голландский психотерапевт Бернард Ливехуд (1994) рассматривал жизнь человека в трех жизненных аспектах: биологическом, психическом и духовном. Автор отмечает, что с момента рождения до периода зрелого возраста, психические и духовные функции развиваются параллельно биологическим. Особый акцент психотерапевт сделал на периоде середины жизненного цикла, отметив, что духовная эволюция возникает именно на данном этапе и является решающей для финала жизненного пути [64].

Согласно концепции отечественного психолога Л.С. Выготского (1984) следует, что «кризис середины жизни» характеризуется «резким скачком» в развитии человека. Данным изменениям предшествуют незаметные постепенные изменения личности, предельное накопление которых проявляется в форме возрастных новообразований. Психолог описывал кризис среднего возраста, как необходимый этап эволюции личности, который сопровождается разрушением одной социальной ситуации развития и, как в следствии, продвижением на следующую ступень развития [26].

Канадских психоаналитик Эллиот Жак (1965) определил «кризис середины жизни», как развитие взрослого человека, которое включает в себя критические периоды. Автор отмечает, что причинами кризиса в среднем возрасте является как начало собственного старения, так и интенсивный процесс старения родителей, взросление детей. Кроме того, психоаналитик выделил главную особенность данного периода - осознание неизбежности собственной смерти. Согласно концепции Э. Жака, первый критический период возникает в середине жизненного цикла человека (около 35 лет), второй критический период – в возрасте полной зрелости, около 65 лет.

Схожая концепция проживания кризиса середины лет определялась американским юнгианским психоаналитиком Джеймсом Холлисом (1993). Исследователь определил кризис среднего возраста переживаниями человека, связанными со старением и смертью старшего поколения. Также психоаналитик указывает, что этап середины жизни сопровождается кризисом в профессиональной сфере деятельности, признаками которого являются:

эмоциональное выгорание, усталость, разочарование, желание сменить направление жизненного пути. Период цикла середины жизни автор охарактеризовал, как трудный этап, сопровождающийся тревогой, чувством бессилием, зачастую, страхом перед неизбежностью перехода на позицию самого старшего члена семьи. [114].

Бернард Ливехуд (1994) рассматривал жизнь человека в трех аспектах: биологическом, психическом и духовном. По мнению автора, телесное развитие активнее всего происходит с момента рождения до совершеннолетия, психологически личность развивается наиболее глубоко в среднем возрасте, а духовная эволюция является решающей для финала человеческой жизни. Автор также отмечает, что после сорока лет меняется чувство времени и для человека прошлое кажется все более продолжительным [64].

Следует отметить, что с биологической точки зрения в середине жизненного цикла, ресурсы, направленные на поддержание баланса и сил человеческого организма, начинают истончаться. Кроме того, необходимость следовать духовному развитию на втором этапе жизни не всегда вовремя определяется человеком, в результате чего последний начинает испытывать психологические сложности, находящие свое подтверждение в потере ориентиров, смысла существования, недовольстве собой и происходящими в жизни событиями.

К.А. Бабиянц (2020) считала, что как для мужчин, так и для женщин характерны идентичные симптомы, сопровождающие кризис середины жизни, такие как: отсутствие цели в жизни, переживания из-за упущенных возможностей, усталость от работы, ощущение пустоты и одиночества, разочарование в супружеских отношениях, потеря интереса к друзьям, пренебрежение своим внешним видом или активное увлечение здоровым образом жизни. По мнению К.А. Бабиянц (2020), женщины более гибко подходят к решению проблемы профессиональных трудностей, выбора новой профессии, в большей степени ощущают неудовлетворенность семейным

положением однако, в отличие от мужчин, легче воспринимают необходимость изменения жизненных планов [10].

Одним из основных гендерных различий, по мнению М.В. Ермолаевой (2004), является то, что на этапе зрелого возраста женщины более привязаны к соблюдению и сохранению семейных ценностей и ролей, нежели к положению на профессиональном поприще. Время наступления ключевых событий, таких как вступление в брак, рождение детей и др., определяют уровень ролевого напряжения и вероятность возникновения конфликта ролей. Для большинства женщин, перешагнувших рубеж середины жизни, ролевой конфликт проявляется в сложностях совмещения роли жены, матери и профессионала [40].

В своих работах исследователи Г.С. Абрамова (2022), М.В. Ермолаева (2004) отмечали, что отличительной чертой женского переживания кризиса среднего возраста является синдром «опустевшего гнезда», который нередко проявляется у женщин в форме тревоги за детей, будущее или за общество в целом.

По мнению Е.Н. Скрипачевой (2014), прохождение кризиса середины жизни у женщин осложняется гормональной перестройкой организма, которая влияет на их психоэмоциональное состояние. Понижение уровня эстрогенов у женщин часто приводит к эндогенной депрессии. На данном этапе также характерно появление страха старения и потери внешней привлекательности которые, в основном, более выражены у женщин, чем у мужчин.

По результату проведенного исследования Е.Н. Скрипачевой (2014) были выделены основные тезисы, сопутствующие состоянию кризиса женщин в среднем возрасте [83; 84]: женщины среднего возраста чаще испытывают трудности совладания с неблагоприятными психологическими состояниями; причинами отрицательных психических состояний чаще становятся переживания, связанные с возрастом и изменениями во внешности; разногласия в семье и неблагоприятная среда на работе; переживания оказывают непосредственное влияние на эмоциональный, когнитивный,

физический, личностный и социально-психологический уровень; осознание смертности; страх наступления старения вызывает переживания как в активной форме (сопротивление, протест, ироничное отношение к себе, переход на новый образ жизни), так и проявляется в пониженном энергетическом тоне (чувство тщетности, бессилия, ощущение необратимости); наиболее выраженной среди смысловых категорий, описывающих кризис, зафиксирована категория «негативные психические состояния».

По мнению Г. С. Абрамовой (2022), в среднем возрасте у женщины меняется отношение ко времени, как к философской категории. В период зрелости, чувство возраста для женщины становится одним из глобальных переживаний, оказывающего влияние на восприятие границ психической реальности. В период 36–50 лет начинает происходить оценка прошлого с позиции настоящего, а также переоценка обязательств, взятых по отношению к себе и к близким [1].

Средний возраст для женщин является этапом переоценки главных приоритетов в жизни, утверждала В.А. Аверина (2021). В период зрелости для многих женщин становится выбор между семьей и работой, где последние отдадут предпочтение семейным ценностям. Совмещая семейную жизнь и карьеру, женщины часто сталкиваются с ролевыми конфликтами. Нередко женщин в период среднего возраста сопровождает повышенная эмоциональная нагрузка, причиной которой часто являются изменения происходящие внутри семьи, такие как: уход детей из семьи в самостоятельную жизнь, постоянный уход за пожилыми родителями [2].

Т.Ф. Куликова (2004) отмечает, что причиной основных переживаний работающих женщин в период кризиса середины жизни является профессиональный кризис. По мнению автора, на данном этапе женщин беспокоит усталость и апатия, тревожность и беспокойство о будущем, преуменьшение профессиональной компетенции. На этапе прохождения кризиса среднего возраста у женщин часто возникает стремление найти новые

возможности к самореализации, переосмысление жизненных приоритетов, поиск ценностей и смысла жизни, реформация в структуре личности. Как отмечает автор, на глубину выраженности кризиса среднего возраста у женщин напрямую влияет уровень их карьерной реализации [59].

Многие ученые отмечают, что кризис возникающий в среднем возрасте - мужская прерогатива. В отличие от женщин, мужчины переживают кризис середины жизни с большей силой. В отличие от опосредованной позиции женщин к роли профессионала, мужчины оценивают уровень успешности именно через профессиональные достижения и карьерный рост.

В своих работах И.С. Каган (1991) выделяет аспект эмоциональной твердости мужчин, как наиболее опасный фактор, оказывающий негативное влияние на здоровье и эмоциональное состояние последних в период кризиса середины жизни. Запреты на проявление эмоций у мужчин, как считает автор, часто приводят к сердечно-сосудистым заболеваниям. Кроме того, эмоциональная отстраненность становится причиной того, что мужчины получают меньшую эмоциональную поддержку со стороны окружения и имеют меньше подлинно близких отношений. Проявление кризиса середины жизни проявляется у мужчин ощущением неудовлетворенности, неопределенности и потерянности, мнительностью по поводу состояния здоровья, раздражительностью, сменой окружения, сменой партнера.

В.Э. Чудновский (2014) описывает переживание кризиса среднего возраста потерей смысла, в результате чего происходит «застой» личности. По мнению автора, важным аспектом преодоления кризисных состояний является необходимость постоянного личностного развития и самореализации [119].

Преодоление этапа кризиса середины жизни во многом зависит от отношения человека к духовным и материальным благам, удовлетворяющим его основные потребности, которые определяют ценностную ориентацию. В зрелом возрасте набор ценностей определяет приоритетные роли и общественные нормативы, являющихся индивидуальным набором прав и обязанностей человека. В.В. Бочаров (2001) полагал, что социально-

возрастные переживания мужчин часто бывают связаны с возрастом женщин, с которыми они находятся в отношениях или браке. Достигая возраста 40 лет у мужчин отмечается страх потери сексуальной привлекательности [16].

Период среднего возраста для женщины часто характеризуется началом физиологического увядания и завершением репродуктивного периода. Потеря внешней привлекательности порождает у женщины тяжелые переживания и приводит к обесцениванию настоящего и преувеличению значимости прошлого [1].

Американская писательница Г. Шихи (1976) утверждала, что именно осознание своей смертности является ключевым фактором, запускающим кризисные переживания в период с 35 до 40 лет. Автор характеризовала период середины жизни возникновением чувства неуверенности, тревогой, нарастающим страхом перед будущим. Данному этапу также присущи снижение ресурсов и утрата прежних физических способностей, прощание с молодостью, смена социальных ролей, изменения в чувстве времени, осознание конечности своего жизненного пути.

Кроме того, писательница выделяла гендерные особенности переживания кризиса середины жизни. У мужчин этапы жизненного пути связаны, в основном, с карьерой и реорганизацией системы ценностей. На данном этапе мужчины придают излишнее значение внешним успехам, при этом, игнорируя внутренние изменения. Достигнув профессиональных целей они чувствуют разочарование, подавленность, неудовлетворённость семейной жизнью и, как правило, стремятся к смене окружения и деятельности. Если у мужчин этапы жизненного пути связаны с профессиональными достижениями и карьерой, то путь женщины определяют стадии семейного цикла: вступление в брак, рождение детей, уход детей из родительского дома и др. Женщину, в период взрослости, сопровождают ролевые конфликты, связанные с необходимостью сочетать роль жены и матери с ролью профессионала. Отсутствие баланса и нерешенные ролевые конфликты могут спровоцировать негативное течение кризиса среднего возраста [124].

Нередко реальная картина мира у человека, переживающего кризис средних лет, заменяется иллюзией и фантазиями. Кризис – это всегда выбор, побуждающий человека к поиску идентичности. В середине жизненного цикла человек отступает от старого уклада привычного образа жизни и, приобретая новые знания, навыки и умения, познает глубину и ясность, побуждающие к внутренней трансформации – революции.

Построение жизненно важных целей, задач - являются необходимыми факторами для осмысления и преодоления кризисного периода. Прохождение кризиса подразумевает решение возрастных задач человека, решение которых ведет к развитию личности. Кризис не деструктивен. Это не катастрофа, а момент изменения, критический период повышенной уязвимости и возросших потенций (О.В. Хухлаева, 2008). Личность развивается на основе результатов разрешения социального конфликта, возникающего при взаимодействиях с социумом в узловых точках развития [116].

Согласно мнению российского психолога О.В. Хухлаевой (2002) следует, что кризис второй половины жизни оказывает сильное влияние на эмоциональную сферу человека. Данный период характеризуется пониженным настроением, апатией, негативизмом, чувством постоянной усталости, а также потерей интереса к ранее важным вещам. Смена восприятия прошлого и будущего – еще один важный признак кризисного периода. Зачастую, в период кризиса середины жизни, прошлое идеализируется, а мысли о будущем порождают апатию и тревогу [115].

В кризисный период внутренняя жизнь меняется в четырех направлениях, задающих тон жизни и влияющих на принятие тех или иных решений: самоощущение, восприятие достаточности времени, оценка безопасности и ощущение физического спада [106].

По мнению Л. С. Выготского (1984) существует три фазы кризиса: предкритическая, критическая, посткритическая. Находясь на предкритической фазе, образ будущего для человека имеет достаточно притягательный характер, однако, реальных путей реализации сценария

будущего он не видит. Напряжение в противоречии, наступает на критическом этапе кризиса. Данный этап характеризуется осознанием внешних и внутренних преград, стоящие на пути к другим компонентам нового мира. Именно на этой фазе происходит осознание нехватки внутренних ресурсов и поиск возможностей для решения поставленных задач и планов. Осознание данного факта, как правило, толкает на освоение новой деятельности. В завершение человек сравнивает, насколько ему удалось приблизиться к увиденному идеалу. На посткритическом этапе противоречие окончательно разрешается и личность формирует новые гармоничные отношения с миром. Если результаты предшествующей рефлексии устраивают, то личность окончательно переводит воображаемое в реальное, иное в свое.

Согласно концепции, предложенной российским философом и социологом И.С. Коном (1984), развитие взрослого человека включает в себя не только этапы онтогенеза, но и социальные переходы. При смене статуса или деятельности индивида происходят психологические изменения, которые и составляют суть нормативных жизненных кризисов.

Согласно мнению ученого, взрослость - не столько психологическое состояние, сколько свидетельство, что индивид является полноправным членом соответствующего общества, выполняющий связанные с этим социальные роли и обязанности, реализуя, при этом, свои индивидуальные человеческие возможности. Автор также полагает, что знание биологических и социальных законов развития может определить проблемы человека и предложить варианты их решения. Однако, рассматривая конкретную личность, знания общих законов будет недостаточно. По мнению исследователя, психология развития должна включать в себя не только психофизиологические и социальные переходы, но и конкретные биографические этапы личности, в которых эти периоды переживаются [53].

Советский и российский психолог Б.С. Братусь (1980) определяет кризис середины жизни возрастным периодом от 40 до 45 лет. По мнению автора, между этапами кризиса происходит постепенное развитие, накапливаются

противоречия, которые становятся очевидны в кризисный период. На данном этапе формируется новое мировоззрение, меняется отношение к себе и окружающей действительности, возникают новые потребности, цели, привычки и возможности основой для которых послужили уже имеющиеся и плавно развивающиеся противоречия личности [17].

Содержанием кризисных переживаний Б.С. Братусь (1980) указывает осознание несоответствия между «Я-реальным» и «Я-идеальным», между желаемым и действительным. Автор указывает, что в основе изменений взрослой личности лежит внутренняя динамика в строении приоритетных деятельностей. По мнению Б.С. Братусь, развитие во взрослости нелинейно: в определенные периоды возникают изменения в мотивации, смысловой и познавательной нагрузке, операционально-технической сторонах приоритетных видов деятельности личности, что приводит к психологическому кризису. Расхождения между областью знаний, умений и возможностями человека с системой смысловых связей являются основополагающим фактором возникновения нормативных кризисов на этапе взрослости [17].

В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев (2014) считают, что к детерминантам изменений личности взрослого человека относится ценностно-смысловая детерминанта. Ученые определяют саморазвитие, как основную способность человека быть подлинным субъектом своей жизнедеятельности, превращать собственную жизнь в объект практического преобразования.

По мнению Джеймса Холлиса (1993), в межличностных отношениях нередко появляется чувство недооцененности и не востребованности, повышается раздражительность на близкое окружение, в результате чего возникают межличностные конфликты. На данном этапе чувство не востребованности может приводить к проецированию своего кризисного состояния на окружение человека. Во многих случаях, данная проекция приводит к попыткам изменить окружение: происходит смена партнера, профессиональной сферы деятельности, рождение ребенка [114].

По мнению многих исследователей, кризис середины жизни находится в экзистенциальной плоскости и является ценностно-смысловым кризисом. Переживание кризиса в зрелом возрасте можно определить по ряду признаков, таких как: ухудшение физического состояния и снижение активности; сомнения в собственных возможностях и перспективах; осознание конечности своей жизни; прощание с иллюзиями молодости; осознание разницы между мечтами и реальной жизнью. Поэтому благополучное переживание переходного периода зависит от того, сможет ли человек переосмыслить свои ценности и поставить цели с учетом понимания имеющихся возможностей и ограничений [97].

Согласно позиции В. Франкла (1999), кризис середины жизни имеет экзистенциальный характер [111]. В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев (2014) отмечают в период кризиса зрелого возраста экзистенциально-ценностные аспекты [97].

П. К. Олеш (2000), делая акцент на ценностных основаниях кризиса середины жизни, построил модель, в которой выделяются три основных фактора кризиса среднего возраста: отражение конфликта между различными ценностями; изменения в понимании смысла жизни, недостаток целей и неясной концепцией планов на вторую половину жизни; отсутствие мотивации к решению задач, приводящее человека к простому «копированию» поведения, проявление склонности избегания проблем и принятия решений «здесь и сейчас», сопровождающуюся отрицательными эмоциями, усугубляющими кризис [77].

Исследовательница Грэйс Крайг (2002) в работе «Психология развития» выделяет две модели прохождения середины жизни: кризисную и переходную. Модель кризиса определяет нормативность кризисных состояний и их привязку к возрастным изменениям. Модель перехода опровергает обязательность кризисных переживаний и предполагает возможность планирования ожидаемых перемен и соответствующей подготовки к ним. Согласно позиции Г. Крайг, субъективная оценка

происходящих с человеком изменений и его дальнейшие действия определяют каким для него станет прохождение кризиса середины жизни: плавным переходом или кризисом [56].

В своей работе «Психология развития человека: рождение и жизнь» В.А. Аверин (2021) указывает на то, что человек средних лет, обладающий развитым интеллектом и способный ставить для себя значимые цели, понимает, что полного совпадения желаемого и достигнутого не возможно, поэтому расхождение планов для него не будет критическим, а значит кризис, если он и возникнет, будет скорее экзистенциальным, чем нормативным [2].

Похожее мнение высказывают авторы учебника «Психология человека от рождения до смерти» под редакцией А.А. Реана (2015). Кризису середины жизни подвержены в основном те, кто не склонен к рефлексии и кому свойственно отрицание, как механизм, защищающий от признания перемен в жизни человека. Исследователи отмечают, что значительная роль в задаче избегания кризиса середины жизни отводится когнитивным способностям человека, достижению мудрости, позволяющей спокойно воспринимать особенности среднего возраста [84].

Е.Е. Сапогова (2016) в монографии «Территория взрослости: Горизонты саморазвития во взрослом возрасте» указывает, что кризис среднего возраста является естественным этапом развития человека, возникающим в процессе перехода от первичной к вторичной социализации. Кризис середины жизни проявляется в переживаниях, вызванных физиологическими возрастными изменениями и характеризуется: сменой социальных ролей, субъективной оценкой успешности и реализованности в личной жизни и профессиональной деятельности, изменениями целей в жизни, развитой способностью симптомами тревоги о будущем, стремлением к поиску новых смыслов и целей в жизни, негативной оценкой прошлого жизненного опыта, обесцениванием ранее значимых ценностей, девальвацией семейных отношений, страхом неизвестности, смерти, страхом потери пожилых родителей [93]. По мнению автора, пусковым механизмом кризиса среднего

возраста является смена действия первичной социализации на вторичную, где особое значение имеет запуск механизмов именно самой личностью, а не в результате влияния внешних факторов и обстоятельств [92].

1.3. Психологическое сопровождение женщин, переживающих кризис среднего возраста

В зарубежной и отечественной литературе имеется достаточно методологических практик и психологических коррекционных программ, позволяющих преодолеть кризисные состояния, сопровождающие человека на всех его жизненных этапах. Однако, несмотря на многообразие научных источников и исследований, проблема психологической поддержки женщин, находящихся в кризисном состоянии, не теряет своей актуальности.

Более того, на сегодняшний день, как и в зарубежной, так и в отечественной психологической практике, отсутствует единый подход к пониманию данной проблемы и применению психодиагностической и психологической программы коррекции. Большинство людей, «встречая» кризисные состояния, не понимая причины их возникновения, воспринимают происходящие с ними изменения, как угрозу психическому и физическому здоровью. Особо сильно кризисное состояние ощущается женщинами в середине жизненного цикла.

Появление апатии, тревоги за будущее, страха старения и смерти, неудовлетворенности настоящим и проживание жизни прошедшими событиями, инициирует женщин обращаться за квалифицированной помощью к специалисту. Переживание кризисных циклов оказывает, безусловно, влияние на межличностные отношения, профессиональную сферу деятельности, ценностные установки и смыслоориентированные позиции человека. Многие научные деятели выделяют кризис середины жизни, как наиболее труднопереживаемый по сравнению с другими возрастными этапами.

На сегодняшний день многие отечественные и зарубежные авторы считают, что кризис середины жизни не является отклонением от нормы, а напротив, необходимый этап развития каждого человека. Исследователи выделяют два типа кризисов: нормативные (возрастные) и ненормативные. Возрастной кризис – это обусловленный возрастом момент изменения личности и переход ее на новый этап развития.

Критические периоды развития личности включают в себя периоды повышенной уязвимости, перелома, необходимость изменений на фоне возросших возможностей и притязаний [71]. Ненормативный кризис возникает в результате переживания личностью негативных, затруднительных жизненных ситуаций, приводящих к серьезным нарушениям процесса социально-психологической адаптации, невротизации и развитию процессов психической дезадаптации.

Д. Левинсон и Э. Эриксон (1986) рассматривали кризис середины жизни, как болезненный переход в среднюю взрослость. По мнению авторов, данный период связан с неизбежной утратой молодости, физиологическими изменениями и существенными переменами целостной жизнедеятельности человека [134].

На сегодняшний день особое внимание научных деятелей направлено на разработку основ психологической помощи мужчинам и женщинам среднего возраста, находящимся в кризисном состоянии (И.Г. Малкина-Пых, В.Л. Марищук, Н.Г. Осухова, В.К. Ромек, М.Е. Сандомирский, Е.Т. Соколова). Психологическое сопровождение личности, переживающей кризис среднего возраста, осуществляется в соответствии с закономерностями развития личности и направлено на создание нормативных условий специалистом для преодоления кризиса середины жизни и перехода личности с одного этапа развития на другой [69]. По результату психологического сопровождения мужчин и женщин в период кризиса середины жизни происходит активизация личностных ресурсов, повышается стрессоустойчивость, нормализуются межличностные отношения.

В последние годы многие зарубежные и отечественные исследования, посвященные изучению кризисных периодов жизни человека, опираются не на нормативные кризисы, а на специфику травмирующих ситуаций. Психологическая помощь основывается на критических этапах развития кризисных состояний, совпадающих с возрастными нормативными кризисами. Акценты в подобной классификации делаются не на конечном результате выхода из кризисного состояния, а на процессе проживания этапов возрастного кризиса. Особую роль среди многочисленных психологических техник регуляции и оказания психологической помощи занимает экзистенциальная психотерапия.

Экзистенциальная психотерапия зародилась в XX веке совместив в себе ряд идей, относящихся как к экзистенциальной философии, так и к экзистенциальной психологии. Целью данной психотерапии является преодоление субъективного ощущения, которое мешает личности быть свободной в выборе жизненных приоритетов, целей и желаний, подведение ее к осмыслению своей жизни и принятия полной ответственности за свой выбор.

По мнению швейцарского психиатра, психолога Людвиг Бинсвангера (2017) материалом для исследования личности должны стать идеи, суждения и убеждения человека, согласованность их с его жизнью, поведением, личностной особенностью. Автор полагал, что подлинное бытие личности определяется только благодаря углублению её в себя с целью выбрать независимый ни от чего внешнего «жизненный план». Л. Бинсвангер (2017), объясняя принципы своего экзистенциального анализа, предлагал сконцентрироваться в большей степени не на анализе вытесненных переживаний, а на содержании самого сознания человека, что он вполне осознает, что им переживается в актуальном состоянии [14].

В основе экзистенциального анализа австрийского психотерапевта А. Лэнгле (2019) заложена концепция постепенного сближения человека со своим существом через анализ его эмоций и переживаний.

Экзистенциальная концепция автора направлена на преодоление личностью негативных установок и формированию ответственного выбора по отношению к своей судьбе и миру [68].

Одним из видов экзистенциальной психотерапии является логотерапия австрийского психиатра В.Э. Франкла (1999). По мнению автора, стремление в поиске смысла существования является основой мотивационной силы в человеке. Ученый выделяет три аспекта, являющихся ориентиром к поиску смысла существования: деятельность, переживание и поиск смысла [111].

Одним из методов исследования также является Дазайн-анализ (Dasein-анализа) швейцарского психиатра М. Босса (2011). Согласно данной концепции, человек и мир являются «цельным составляющим» и конституируют друг друга и отдельно существовать не могут. Как утверждает автор, бытие получает возможность проявить себя в «открытости» человека, но сама эта «открытость» возможна лишь тогда, когда бытие открыто для человека. В основе данного анализа заложены три основные концепции: концепция понимания, концепция открытости и концепция присутствия. По мнению автора основой понимания является признание позиции другого человека быть в соответствие с его внутренними потенциями и сущностью. Открытость формируется из реального восприятия человека «таким, как он есть на самом деле», без предварительных предположений и ожиданий. Концепция присутствия включает в себя искреннее участие в терапии, вовлеченность и открытость [136].

Экзистенциальная модель консультирования была также разработана американскими психологами Ролло Мэйем (2001), Ирвином Яломом (2021) и Джеймсом Бьюдженталем [19].

В своих исследованиях Ролло Мэй (2001) рассматривает такие аспекты, как добро и зло, свобода и ответственность, любовь, тревога и человеческое бытие в мире. Рассматривая проблемы человека и возможности оказания ему

психологической помощи, автор призывает видеть прежде всего выбор сделанный самим человеком, исходя из его действительности [73].

Целью данной методики исследователь считает максимально полное проживание жизни человеком, принятие жизни. По мнению автора, целью психотерапевтического консультирования является не устранение чувства тревоги и страха, а оказание психологической помощи для осознания, принятия и проживания человеком трудностей бытия [73].

Похожий взгляд имеет концепция американского психотерапевта Джеймса Бьюджентайля (2017). По мнению автора, основной причиной психологических трудностей являются экзистенциальные проблемы личности такие, как свобода выбора и принятие ответственности, поиск смысла жизни и ответов на вопросы: «Кто Я есть?», «Каково мое место в этом мире?» и др. Решение таких сложных и глубинных проблем, как считает психотерапевт, становится возможным только благодаря поиску человеком более эффективного и рационального способа существования в мире [19].

В своей модели экзистенциального консультирования И. Ялом (2021) выделяет четыре базисных проблемы существования личности: изоляция, смерть, свобода, внутренняя пустота. Экзистенциальная психотерапия, по мнению автора, основана на модели психопатологии, согласно которой тревога и ее дезадаптивные последствия представляют собой реакцию на эти четыре данности.

В своих работах И. Ялом (2021) указывает, что противостояние между осознанием неизбежности смерти и желанием продолжать жить составляет центральный экзистенциальный конфликт. С экзистенциальной точки зрения, свобода неразрывно связана с принятием ответственности за свою жизнь, что также является основой для формирования конфликта. Абсолютное одиночество и потребность в межличностном взаимодействии и поиск смысла жизни порождают возникновение экзистенциального конфликта [127].

По мнению автора, указанные конфликты запускают в человеке бессознательные и осознанные защитные механизмы к которым относятся: отрицание смерти, вера в свою исключительность (уникальность), вера в спасителя, перенос ответственности и т. д. [127].

На сегодняшний день экзистенциальный подход не теряет своей актуальности и применяется многими специалистами, осуществляющими психологическое сопровождение мужчин и женщин среднего возраста. В середине жизненного цикла человек отступает от старого уклада привычного образа жизни и часто не может осознать свои истинные мотивы и цели, которые являются необходимыми для осмысления и преодоления кризисного периода.

Именно применение экзистенциальной психотерапии особо актуально в кризисный период середины жизни, поскольку многообразие данных методов помогает в решении вопросов, связанных с поиском смыслов существования в современном мире, установлении границ ответственности, целеориентирует личность, раскрывая истинные желания и возможности к их достижению.

Выводы по первой главе:

1. Проблема эмоционально-личностного благополучия является одной из наиболее актуальных и приоритетных направлений в современной психологии. Несмотря на достаточное количество научно - практических работ, посвященных изучению уровня благополучия личности, характер эмоциональных состояний женщин в период кризиса среднего возраста на сегодняшний день изучен недостаточно.

2. Проведенный анализ зарубежной и отечественной научной литературы указал на неоднородность подходов исследователей при формировании понятия, структуры и методов изучения данного феномена, в результате чего единая общепризнанная модель психологического благополучия человека в настоящее время отсутствует.

3. Несмотря на многообразие моделей психологического благополучия, отличающихся по наименованию ключевой дефиниции (эмоционально-личностное благополучие, психологическое благополучие, субъективное благополучие, личностное благополучие), содержание структуры моделей благополучия имеет схожий характер и содержание.

4. Нормативность переживания кризиса середины жизни мужчинами и женщинами обусловлена не только индивидуальными особенностями последних, но и модификацией социальных ролей в современном мире. Ввиду нарастающей динамичности изменений социальных позиций и ролей мужчин и женщин в обществе, имеющиеся исследования проблемы благополучия женщин в период кризиса середины жизни требуют актуализации исследований.

5. Многообразие научно - практических работ, посвященных изучению уровня благополучия личности указывает, что проживание кризисных циклов женщинами в среднем возрасте оказывает влияние на межличностные отношения, профессиональную сферу деятельности, мотивационную и иные жизненно важные сферы.

6. Анализ современной литературы указывает, что нормативность прохождения кризиса середины жизни у женщины, в основном, зависит от их удовлетворенностью в семейной сфере, а у мужчин в профессиональной деятельности и карьерном росте. Несмотря на некоторые различия в переживании данного этапа мужчинами и женщинами, большинство научных исследований психологического благополучия не содержат гендерного аспекта.

7. Проведенный анализ научной литературы показал, что как и мужчинам, так и женщинам, переживающим кризис среднего возраста, свойственны схожие психологические характеристики: смена ценностей и поиск смысла жизни; страх старения и смерти; страх потери пожилых родителей; синдром опустевшего гнезда; неудовлетворённость имеющимися достижениями и текущим положением дел; смена социальных ролей в

семейной и профессиональной сферах; тревога о будущем. Переживание кризиса мужчинами и женщинами в среднем возрасте, зачастую, сопровождается указанными психологическими характеристиками на протяжении длительного периода в результате чего, происходят нарушения процесса социально-психологической адаптации, развитие процессов психической дезадаптации, требующих психологической регуляции специалистом.

8. Особую роль среди многочисленных психологических техник регуляции и оказания психологической помощи занимает экзистенциальная психотерапия. Целью данной психотерапии является преодоление субъективного ощущения, которое мешает личности быть свободной в выборе жизненных приоритетов, целей и желаний, подведение ее к осмыслению своей жизни и принятия полной ответственности за свой выбор.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

2.1. Научно-методологические подходы и организация исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста

Цель эмпирической части исследования заключалась в изучении эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста; теоретическом обосновании, разработке и экспериментальной проверки эффективности психологической модели, направленной на повышение уровня эмоционально-личностного благополучия у изучаемого контингента лиц.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что особенностями эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста являются: повышенный уровень тревожности и эмоциональной лабильности, ощущение внутреннего напряжения; трудности самопринятия и пониженный уровень самооценки; ощущение потери ценностно-смысловой и мотивационной направленности поведения, исследование которых позволит объективно оценить эмоционально-личностное благополучие изучаемых лиц.

Разработанная нами психологическая модель исследования позволит улучшить эмоциональное состояние и повысить уровень эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.

Исследование проводилось в трех последовательных этапах:

1. Подготовительный этап – в рамках осуществленного анализа научной литературы по выбранной теме проведена аналитика методологий и научных знаний как зарубежных, так и отечественных авторов. На данном этапе также была выбрана для исследования интернет - площадка и осуществлен набор респондентов.

2. Экспериментальный этап – создана комплексная модель исследования, включающая в себя компоненты, основные параметры и

элементы, позволяющие целостно структурировать и систематизировать процесс исследования.

3. Заключительный этап – произведен количественный и качественный анализ результатов данного исследования.

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

1. На основании анализа психологической литературы по проблеме исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста, определить ее современное состояние;

2. Разработать модель исследования, раскрывающую компоненты, параметры и индикаторы оценки эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста. Определить психодиагностические методы, направленные на исследование эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.

3. Теоритически обосновать, разработать психологическую модель исследования благополучия, позволяющую повысить уровень эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста; определить ее эффективность.

Исследование проводилось с помощью online-тестирования на платформе Yandex. В исследовании приняли участие 40 женщин в возрасте от 33 до 45 лет. Все респонденты были ознакомлены с целью исследования и условиями конфиденциальности.

Комплектование экспериментальной выборки испытуемых определено из следующих критериев:

1. Гендерная схожесть выборки. В исследовании принимали участие женского пола;

2. Схожесть показателей возраста. Возрастная категория испытуемых соответствует периоду среднего возраста от 33 до 45 лет;

3. Схожесть социального статуса. Большинство участников исследования имеют высшее профессиональное образование. Все испытуемые официально трудоустроены.

4. Схожесть семейного положения. Все испытуемые состоят в официальном зарегистрированном браке и имеют детей.

Разработанная модель исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста основывается на трудах отечественных и зарубежных авторов:

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

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

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

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

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

– особенностях экспериментальных сведений о характере проявления кризисов взрослости и влиянии личностных факторов на протекание кризисов

взрослости (М.О. Алферова, 2010; К.А. Бабиянц; 2017; Н.Н. Гунгер, 2007; Е.Л. Солдатова, 2007; Н.С. Труженикова, 2006 и др.);

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

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

Модель исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста представлена на Схеме 1 (рисунок 1).



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

Когнитивных компонент ориентирован на оценку регуляции эмоций с помощью мыслительных процессов и заключается в субъективной интерпретации эмоциональной сферы.

Эмоциональный компонент выражает состояние личности, обусловленное удовлетворенностью или неудовлетворенностью сферами своей жизнедеятельности.

Ценностно-смысловой компонент включается в себя ценностно-смысловые ориентации и уровень рефлексивности. Данный компонент выражает субъективное отношение человека к самому себе, оценку межличностных отношений.

Для проведения эксперимента, в соответствии с разработанной моделью исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста, были применены следующие психодиагностические методики:

1. Методика «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) [58, с. 30–33];
2. Методика «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994), в адаптации Н.Ю. Верхотуровой, Т.А. Тесля (2023) [23];
3. Методика «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) [23];
4. Методика «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной, (2011) [37, с. 82–93].

Методика «Доминирующее состояние»

Л.В. Куликова (2003) [58, с. 30–33]

Методика «Доминирующее состояние» Л. В. Куликова предназначена для определения характеристик психических состояний, доминирующего психического состояния с помощью самооценок испытуемого.

В данной методике содержится опросник с набором утверждений, которые определяют состояние, поведение, отношение к себе, другим людям, реакции на внешние факторы и явления. Л.В. Куликовым были разработаны

два варианта опросника: полный вариант и краткий вариант. Полный вариант содержит опросник с восемью шкалами, в кратком содержатся шесть шкал (отсутствуют шкалы «Бо» и «Ра»: «бодрость-уныние» и «раскованность-напряженность»).

Полный вариант методики «Доминирующее состояние» включает в себя опросник, состоящий из восьми шкал включающих пятьдесят семь утверждений. Целью данной методики является определение характеристик настроений и иных характеристик личностного уровня психических состояний испытуемого. Степень согласия с утверждениями оценивается испытуемыми по семибалльной шкале по диапазону от «полностью не согласен» до «согласен полностью». Данная вариативность оценки позволяет определить психологическое и психофизическое состояние респондента, отношение испытуемого на различные явления и жизненные ситуации.

Для определения устойчивого доминирующего психического состояния испытуемого используется краткий вариант методики, включающий шесть шкал: методика «Актуальное состояние». Краткий вариант разработан для ситуаций с ограниченным временем для обследования и не содержит пункты с инвертированной шкалой. Данная методика позволяет определить параметры психического и психофизиологического состояния в более короткий период времени, т.е. актуальные на день проведения исследования (присущи респонденту «здесь и сейчас»).

**Методика «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994),
в адаптации Н.Ю. Верхотуровой, Т.А. Тесля (2023) [23]**

Методика «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994) предназначена для выявления содержательных особенностей кризисов, в том числе для объективной оценки личностных, событийно-биографических, профессиональных симптомов кризиса [23]. Данная методика проводится в форме анкетирования, которое подробно раскрывает многогранность проявления симптоматики кризиса респондента. Для анализа результатов

анкетирования проводится подсчет ответов испытуемого, определяется соотношение показателей и после чего, составляется график с целью анализа результатов исследования. Анализ ответов испытуемых позволяет определить типологию кризисов, переживаемыми респондентами на протяжении жизни, а также диагностировать текущее психическое состояние респондентов.

На основании вышеизложенного можно заключить, что выбранные диагностические методики позволяют системно подойти к оценке уровня эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса середины жизни.

Методика «Методика диагностики уровня развития рефлексивности»

А.В. Карпова (2003) [23]

В 2003 г. методика «Диагностики уровня развития рефлексивности» была разработана А. В. Карповым в форме опросника, предназначенного для определения уровня развития рефлексии у личности. В данной методике рефлексия рассматривается, как психический процесс и как специфическое психическое состояние. Содержание данной методики состоит из 27 утверждений, где 15 утверждений методики - прямые, 12 – обратные. Респонденту предлагается оценить каждое утверждение по семибалльной шкале от 1 «абсолютно неверно» до 7 «совершенно верно».

Методика базируется на теоретическом материале, который конкретизирует общую трактовку рефлексивности в следующих положениях:

– теоритический конструктор, как и вопросы самой методики, определяет рефлексивность, как: психическое свойство, как процесс, и как состояние.

– при проведении диагностики учитывается дифференциация проявлений рефлексивности. Выделяют два типа рефлексии: интрапсихическая (соотносится с рефлексивностью, как со способностью к самовосприятию содержания своей собственной психики) и интерпсихическая (способность к пониманию психики других людей).

– разделение содержания теоретического конструкта рефлексивности по временным параметрам: ситуативная (актуальной), ретроспективная и перспективная рефлексии.

Результаты методики «Диагностики уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова интерпретируются по уровню развития рефлексивности, где высокому уровню развития рефлексивности соответствуют параметры равные или больше, чем 7 стенов; среднему уровню выраженности рефлексивности соответствуют результаты в диапазоне от 4 до 7 стенов; низкий уровень рефлексивности характеризуется показателями меньше 4-х стенов.

Методика «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л. В. Жуковской, Е. Г. Трошихиной (2011) [37, с. 82–93]

На основании анализа научных работ ответственных и зарубежных исследователей, американским психологом К. Рифф была разработана методика, определяющая психологическое благополучие человека. Психологическое благополучие определяется исследовательницей, как оснащённость базовыми психологическими особенностями, отражающими восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины человеческих потенциальных возможностей. Проведенный анализ работ К.Г. Юнга, Э. Эриксона, А. Маслоу, К. Роджерса, Э. Фромма, Г. Оллпорта, позволил исследовательнице выделить основные компоненты, составляющие структуру психологического благополучия человека:

- 1.Позитивное отношение к себе и своей прошлой жизни (самопринятие);
- 2.Отношения с другими, пронизанные заботой и доверием (позитивные отношения);
- 3.Способность выполнять требования повседневной жизни (компетентность);
- 4.Наличие целей и занятий, придающих жизни смысл (жизненные цели);
- 5.Чувство непрекращающегося развития и самореализации (личностный рост);

6.Способность следовать собственным убеждениям (автономность).

Первичный вариант указанной методики содержал 196 утверждений для шести шкал. Однако, проведя ряд исследований, К. Рифф удалось модернизировать методику – сохранить внутреннюю согласованность шкал высокой и, при этом, сократить количество утверждений до 120.

Разработанная К. Рифф методика является одной из самых известных и применимых методов исследования психологического благополучия как в зарубежных странах, так и среди отечественных научных деятелей. На сегодняшний день существует три русскоязычные адаптации данной методики: Адаптация Т. Д. Шевеленковой и Т. П. Фесенко (2005); Адаптация Л. А. Пергаменщика и Н. Н. Лепешинского (2007); Адаптация Л. В. Жуковской и Е. Г. Трошихиной (2011).

Для проведения настоящего исследования использовалась адаптация Л. В. Жуковской и Е. Г. Трошихиной (2011) [37]. Данная шкала содержит 54 утверждения, формирующих мнение человека о себе в повседневных жизненных ситуациях, ответы на утверждения которых сформированы со значениями от «совершенно согласен» до «категорически не согласен». Также адаптация данной методики включает в себя шесть шкал: «Компетентность», «Позитивные отношения», «Автономность», «Личностный рост», «Самопринятие», «Жизненные цели».

2.2. Изучение особенностей эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста

Данные эмпирического исследования эмоционально – личностного благополучия женщин в период кризиса середины жизни были изучены и обработаны исходя из цели и задач, представленных в начальном этапе исследования. Проведенный анализ включает в себя количественную и качественную обработку, позволяет извлечь значимую информацию из полученных данных.

Процесс обработки данных был направлен на выявление психологических особенностей респондентов, связанных с исследуемыми переменными, что позволило провести качественный и количественный анализ основных аспектов, оказывающих влияние на уровень эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.

Проведение констатирующего эксперимента проходило с использованием выборных нами методик в несколько последовательных этапов:

– применение методики «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) позволило диагностировать текущее психологическое эмоциональное состояние испытуемых лиц;

– диагностика респондентов с помощью методики «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994), в адаптации Н.Ю. Верхотуровой, Т.А. Тесля (2023), позволила нам определить типологию и степень кризисных переживаний испытуемых;

– использование методики «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) позволило оценить уровень рефлексивности у испытуемых;

– использование методики «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной, (2011), позволило оценить уровень удовлетворенности жизни респондентов.

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

показателям определен средний уровень выраженности. Результаты исследования представлены в таблице 1.

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

Уровень Шкалы:	Высокий		Средний		Низкий	
	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%
«активное-пассивное отношение к жизненной ситуации»	12	30	15	38	13	32
«бодрость - уныние»	7	18	28	70	5	12
«тонус высокий-низкий»	15	37	20	50	5	13
«раскованность-напряженность»	10	25	22	50	10	25
«спокойствие-тревога»	4	10	23	58	13	32
«устойчивость-неустойчивость эмоционального тона»	12	30	15	38	13	32
«удовлетворенность-неудовлетворенность жизни в целом»	10	25	20	50	10	25
«положительный-отрицательный образ самого себя»	14	35	20	50	6	15

Шкала По указывает на оценку критичности и адекватности самооценивания. Согласно показателям по шкале По «положительный-отрицательный образ самого себя», низкий уровень обнаружен только у 6 (15%) испытуемых, остальные участники продемонстрировали высокий (35%) и средний (50%) уровни показателя. Кроме того, высокие показатели по шкале По дают основания предполагать низкую критичность к самооцениванию, указывают на неискренность при даче ответов.

По шкале Ак «активное-пассивное отношение к жизненной ситуации» средний уровень наблюдается у 15 (38%) участников. Данная величина

показателя указывает на умеренный уровень активности, преодоление препятствий в достижении своих целей, достаточный уровень оптимизма. Пассивная жизненная позиция, выраженный пессимизмом диагностирован у 13 (32%) участников.

По шкале Бо «бодрость – уныние» 70% участников продемонстрировали средний уровень жизненного тонуса, работоспособности и уровня энергии. Низкие показатели по шкале Бо «бодрость – уныние» диагностированы у 12% испытуемых.

Согласно данным таблицы 1, 5 (13%) участников продемонстрировали низкий уровень по шкале То «тонус высокий – низкий», что говорит об повышенной усталости и утомляемости женщин, инертности в период кризиса середины жизни. Вместе с тем, 50% участников продемонстрировали высокий уровень по шкале То, что указывает на внутреннюю собранность, высокую выносливость и силы испытуемых. Однако, по смежной шкале Бо «бодрость – уныние» высокий уровень диагностирован лишь у 7 (18%) испытуемых, что указывает на возможное ощущение подъема сил связанного с ситуацией переживаемого стресса.

Показатели по шкале Ус «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона» позволяют оценить эмоциональный баланс и способность человека к саморегуляции. Проведенный анализ результатов показал, что 12 (30%) участников продемонстрировали высокие показатели эмоциональной устойчивости, эффективной психической саморегуляции, а средняя способность регулировать аффекты обнаружена лишь у 15 (38%) участников, что говорит об эмоциональной лабильности, периодическом перевозбуждении и раздражительности, смене настроения и удовлетворительной способности регулировать поведение. Эмоциональную ригидность продемонстрировали 13 (32%) участников, что может говорить о снижении эмоциональной устойчивости и пониженном эмоциональном фоне.

Результаты изучения эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста, представленные в среднем коэффициенте по методике

«Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) наглядно представлены в Диаграмме 1 (рисунок 2).

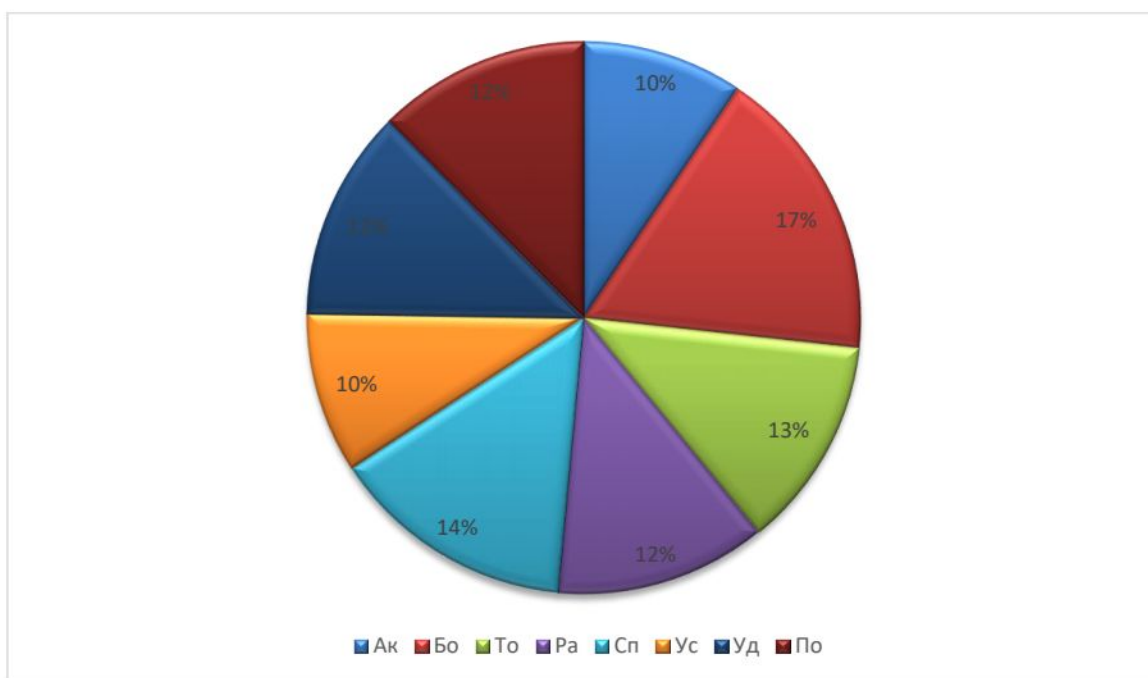


Рисунок 2. Диаграмма 1. Результаты изучения эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста, представленные в среднем коэффициенте по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003)

Согласно результатам по шкале «удовлетворенность – неудовлетворенность жизни в целом» следует, что половина испытуемых (50%), в целом, довольны прожитой жизнью, собой, своими достижениями. Низкие оценки удовлетворенностью своей жизнью указали 25% участников, что может говорить о недовольстве личной успешностью, тем, как сложились обстоятельства, об отсутствии готовности делать жизненные выборы. Принимая во внимание возрастной критерий испытуемых, можно предположить, что участники находятся в процессе переоценки прожитой жизни, подведения итогов, сопоставления желаний юности и результатов взрослости. Также высокий уровень удовлетворенности жизнью диагностирован у 25% участников.

Высокие показатели по шкалам «спокойствие – тревога» и «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона» выявлены лишь у 4 (10%) и 12 (30%) участников, низкие значения устойчивости эмоционального фона и уверенности в своих силах составляют около четверти от общей выборки (32% по шкале УС и 32% по шкале Сп).

По результатам шкал Ра «раскованность – напряженность» и Сп «спокойствие – тревога» следует, что чуть больше половины участников имеют средний уровень показателя (50% и 58%), а высокий уровень обнаружен лишь у 25% и 10%, эмоциональная напряженность диагностирована у 10 (25%) участников, высокий уровень генерализованной тревоги обнаружен у 13 (32%) участников.

Проведенный анализ характеристик уровней доминирующего психического состояния в целом позволяет сделать вывод, что у примерно четверти участников исследования наблюдается низкий уровень показателей психической активности и психологического благополучия, а именно: у 13 (32%) участников обнаружен высокий уровень тревоги, 13 (32%) участников ощущают внутреннее эмоциональное напряжение, у 13 (32%) диагностировано пассивное отношение к жизненной ситуации, пессимистический взгляд на будущее.

Результат проведенного исследования указывает на основание выбора тревожного состояния и эмоциональной лабильности в качестве объектов для коррекции в психологической модели исследования благополучия, направленной на развитие эмоционально-личностного благополучия женщин, переживающих кризис середины жизни.

Исходя из вышеизложенного следует, что ярко-выраженные признаки внутреннего напряжения и тревоги, неудовлетворенности текущим положением и неуверенности в своих силах демонстрируют две трети участников.

Результаты изучения эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) наглядно представлены в Гистограмме 1 (рисунок 3).

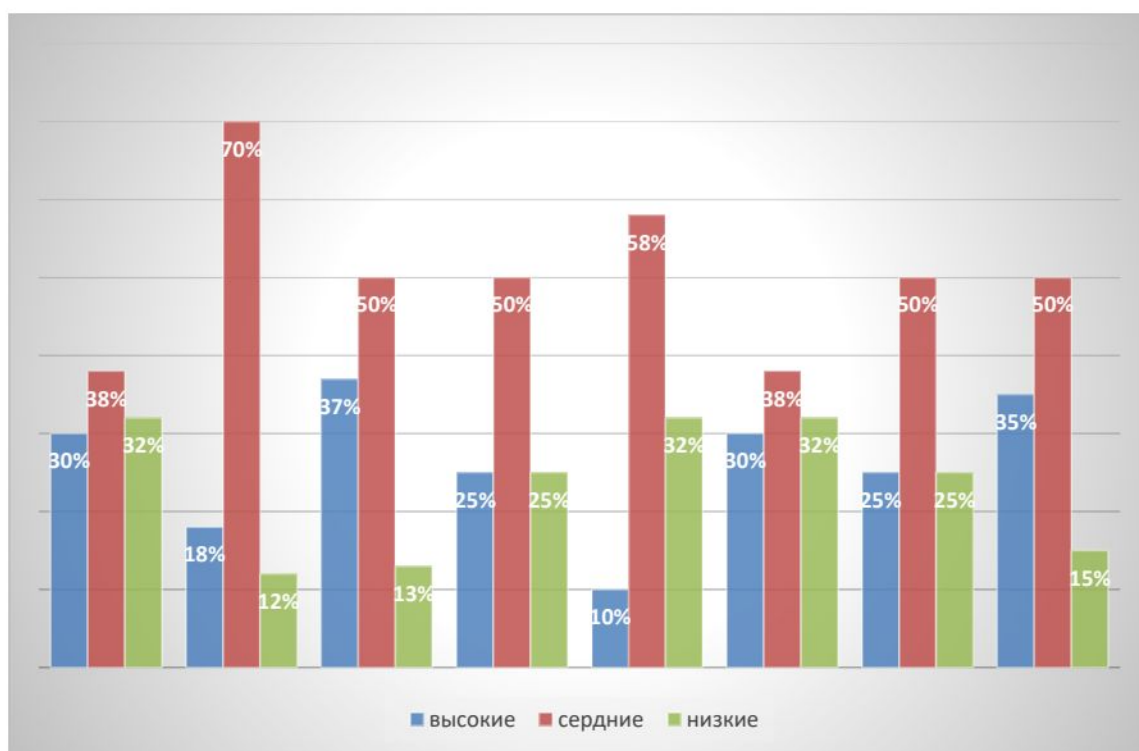


Рисунок 3. Гистограмма 1. Результаты изучения эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003)

Согласно результатам данных по методике «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994), в адаптации Н.Ю. Верхотуровой, Т.А. Тесля (2023), следует, что только 1 (2 %) участников не сталкивались с кризисными симптомами, остальные 39 (98 %) испытуемых указали на наличие кризисных периодов в своей жизни и 25 (63%) респондентов испытывают кризис в текущем состоянии.

Данные статистики переживания кризисов женщинами в среднем возрасте по методике «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994), в адаптации Н.Ю. Верхотуровой, Т.А. Тесля (2023), наглядно представлены в Гистограмме 2 (рисунок 4).

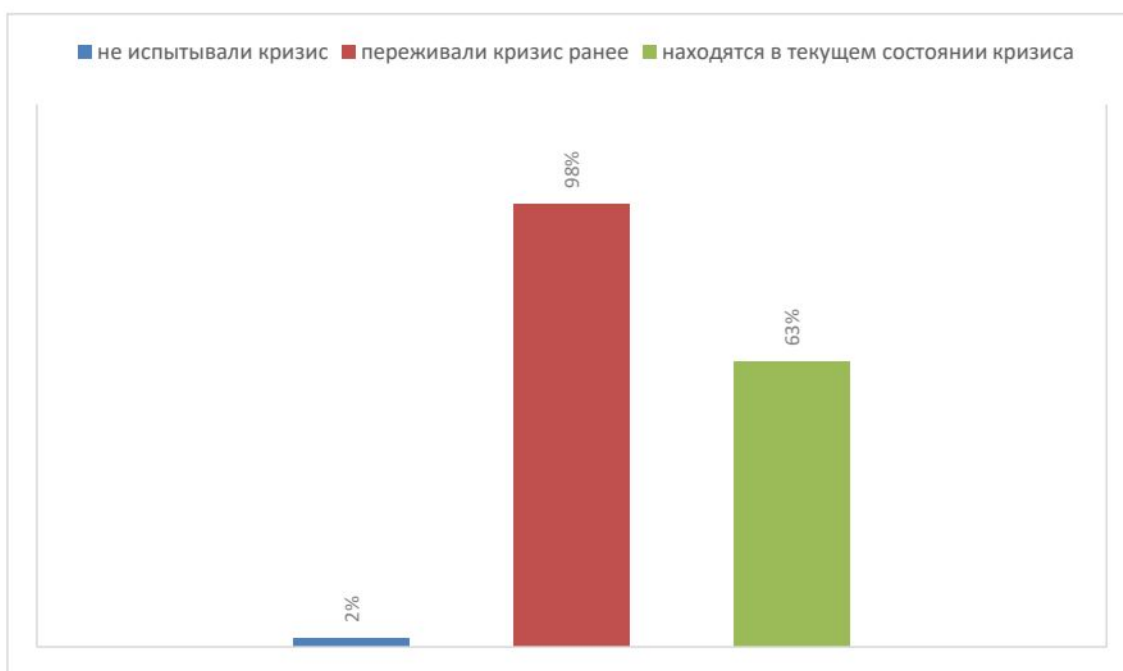


Рисунок 4. Гистограмма 2. Данные статистики переживания кризисов женщинами в среднем возрасте методике «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994), в адаптации Н.Ю. Верхотуровой, Т.А. Тесля (2023)

Проведенный анализ результатов исследования по данной методике показал, что самыми эффективными способами преодоления кризисных переживаний для 73% участников являются путешествия и в 69% поддержка друзей. Также для 55% участников семья и дети являются ресурсным фактором, а к чтению литературы прибегают, как к способу преодоления трудного периода, 32 % испытуемых. К профессиональной психологической помощи обращаются 20 % респондентов, при этом среди тех, кто пользуется услугами психологов, уровень психологического благополучия диагностирован на среднем и высоком уровне.

Распределение стратегий совладания с кризисными симптомами женщин среднего возраста по методике «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994), в адаптации Н.Ю. Верхотуровой, Т.А. Тесля (2023), наглядно представлено в Гистограмме 3 (рисунок 5).

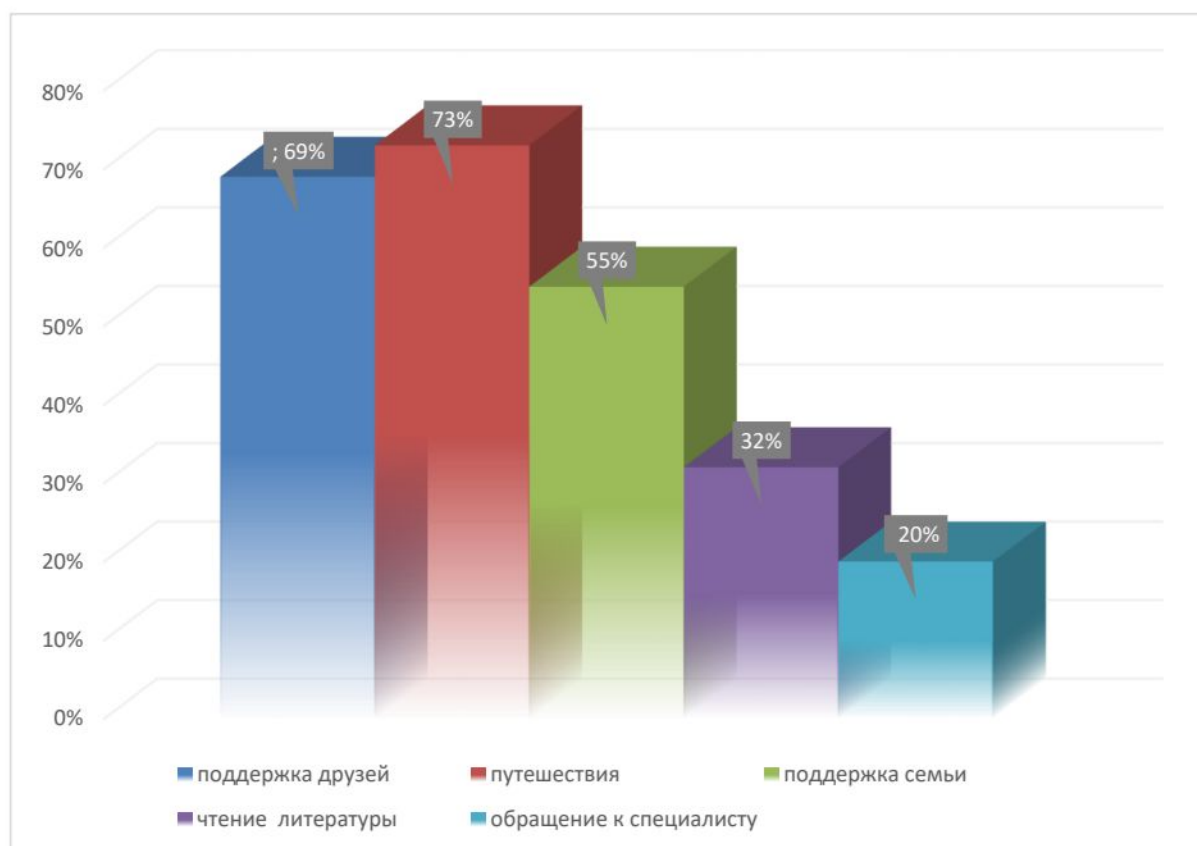


Рисунок 5. Гистограмма 3. Распределение стратегий совладания с кризисными симптомами женщин среднего возраста по методике «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994), в адаптации Н.Ю. Верхотуровой, Т.А. Тесля (2023)

Также, нами рассмотрены различные аспекты возрастных кризисов из которых следует, что 70 % участников испытывают неудовлетворенность собой и текущим жизненным положением в целом, 40 % испытуемых имеют переживания, связанные с необходимостью коррекции жизненных планов и у 69% участников нереализованные возможности стали причиной негативных переживаний.

Уровень выраженности личностных симптомов кризиса среднего возраста у женщин по методике «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994), в адаптации Н.Ю. Верхотуровой, Т.А. Тесля (2023), наглядно представлены в Гистограмме 4 (рисунок 6).

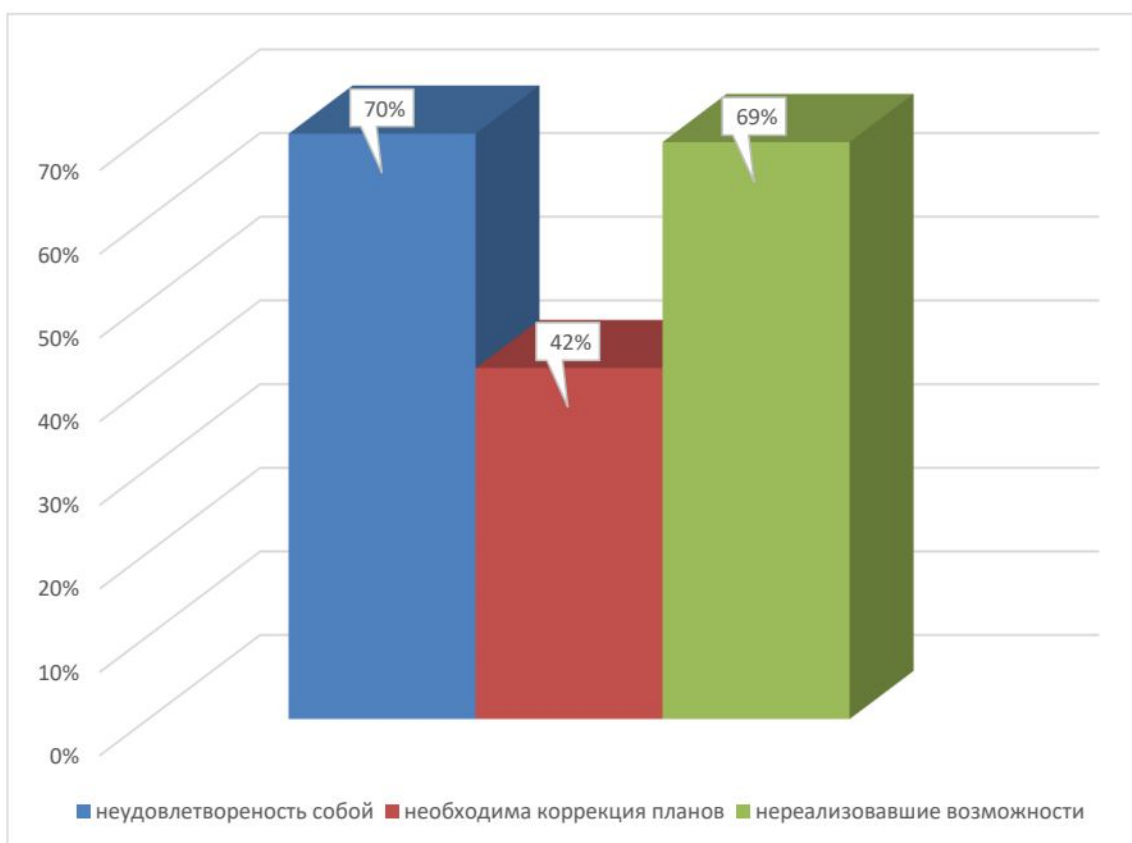


Рисунок 6. Гистограмма 4. Уровень выраженности личностных симптомов кризиса среднего возраста у женщин по методике «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994), в адаптации Н.Ю. Верхотуровой, Т.А. Тесля (2023)

Исследуя событийно-биографический аспект переживания кризиса среднего возраста у женщин следует, что 69% не удовлетворены внутрисемейными отношениями; 28% состоянием своего здоровья и здоровья близких; 22% указали причиной событийно-биографического аспекта - потерю работы.

Уровень выраженности событийно-биографических симптомов кризиса среднего возраста у женщин по методике «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994), в адаптации Н.Ю. Верхотуровой, Т.А. Тесля (2023), наглядно представлен в Гистограмме 5 (рисунок 7).

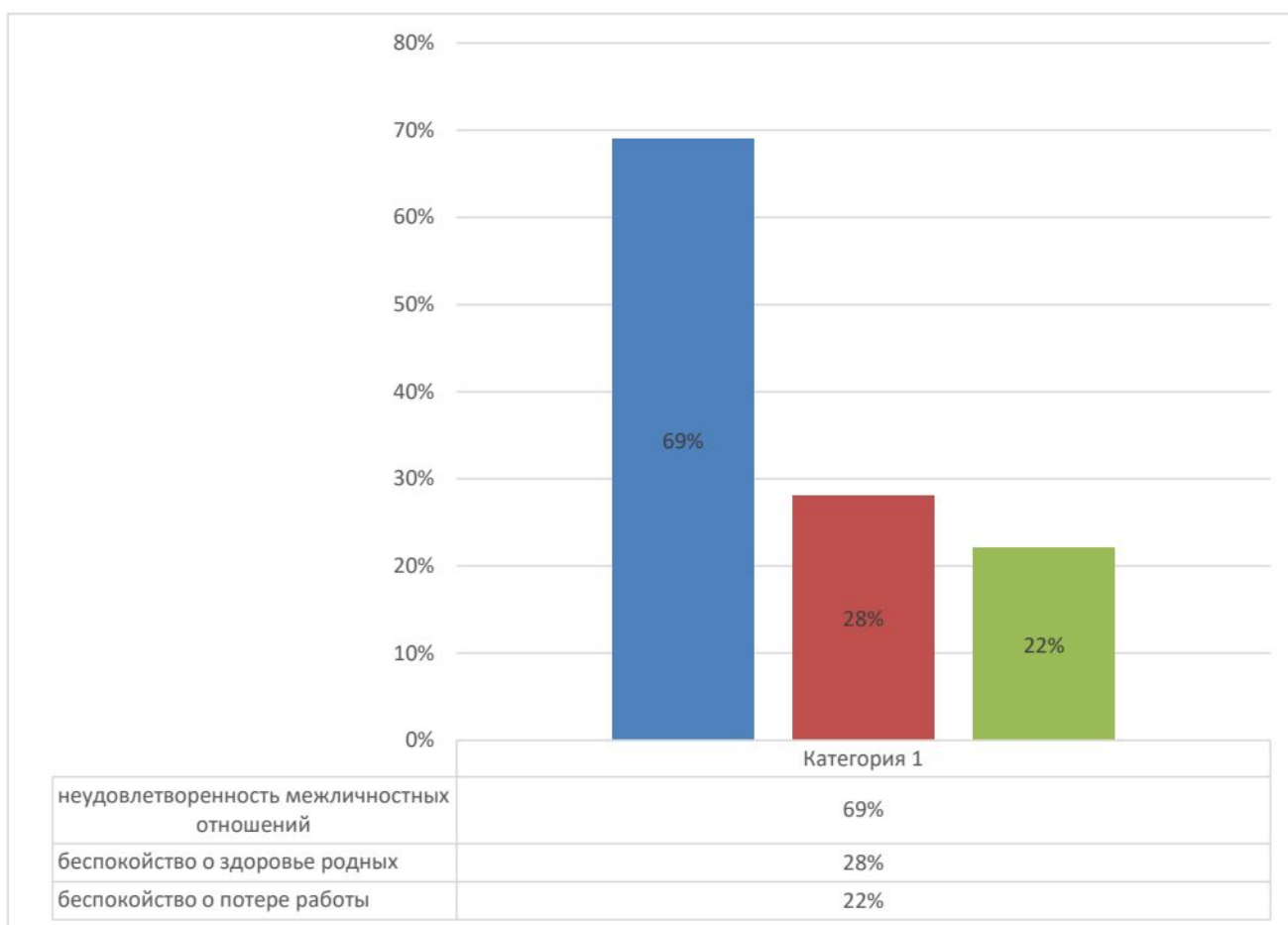


Рисунок 7. Гистограмма 5. Выраженность событийно-биографических симптомов кризиса среднего возраста у женщин по методике «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994), в адаптации Н.Ю. Верхотуровой, Т.А. Тесля (2023)

Симптомы кризисов испытуемых, связанные с профессиональной сферой в подавляющем большинстве случаев вызваны потерей смысла жизни 38 %, усталостью от работы 82 %, неудовлетворенность самореализацией и трудности адаптации становились причиной профессионального кризиса в 48 % случаев.

Уровень выраженности симптомов кризиса среднего возраста у женщин, связанных с профессиональной деятельностью, по методике «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994), в адаптации Н.Ю. Верхотуровой, Т.А. Тесля (2023), наглядно представлен в Гистограмме 6 (рисунок 8).

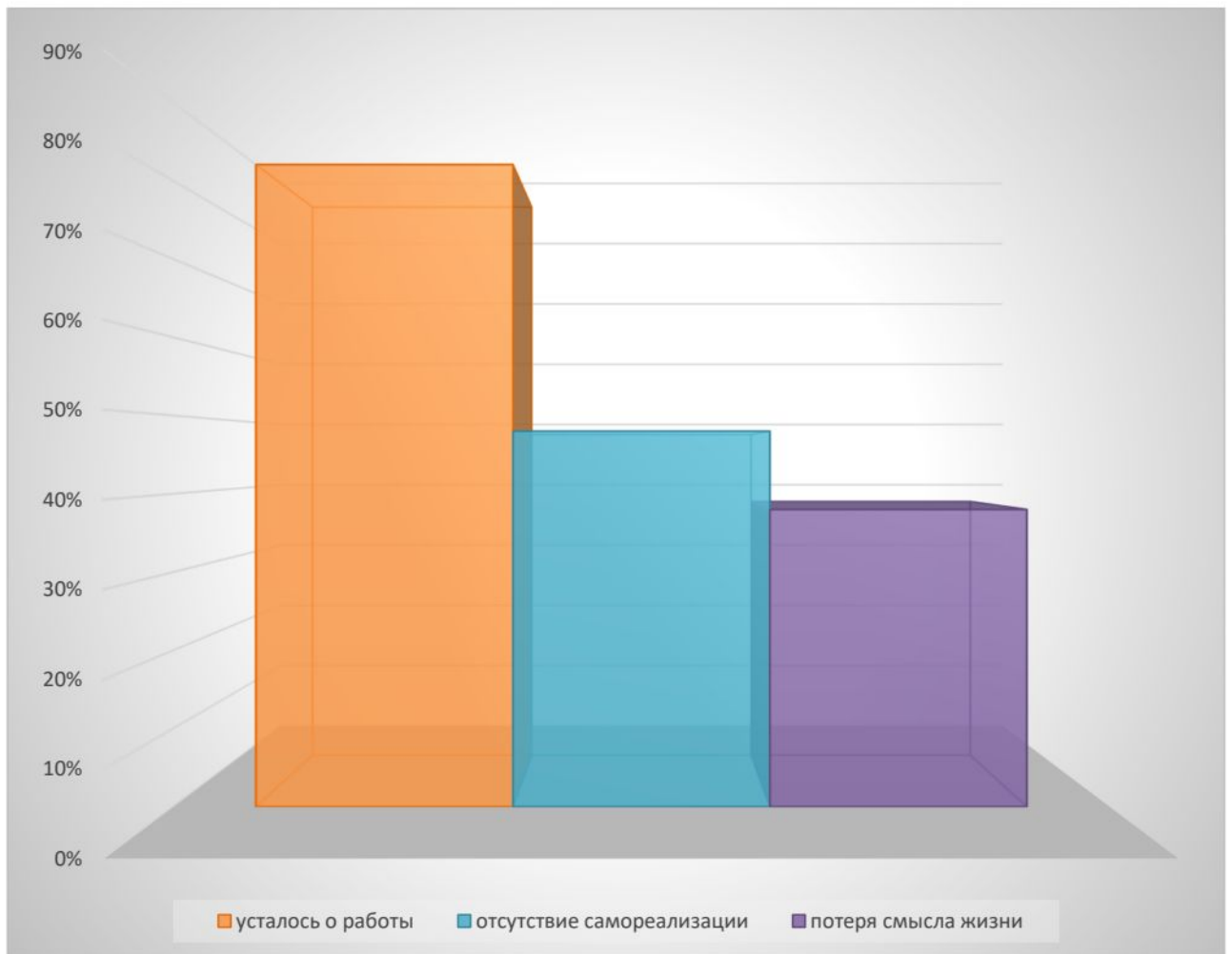


Рисунок 8. Гистограмма 6. Выраженность симптомов кризиса среднего возраста у женщин, связанных с профессиональной деятельностью, по методике «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994), в адаптации Н.Ю. Верхотуровой, Т.А. Тесля (2023)

Проведенный анализ симптоматики переживания кризисных состояний респондентов указывает на то, что 30 % участников переживали кризис середины жизни с 33 до 36 лет, 15 % указывают на переживание кризиса от 37 до 39 лет, 29 % переживали кризис от 40 до 42 лет и 26 % испытуемых указывают на текущее переживание кризиса середины жизни.

Переживание кризисных состояний женщинами по возрастным периодам представлены в Гистограмме 7 (рисунок 9).

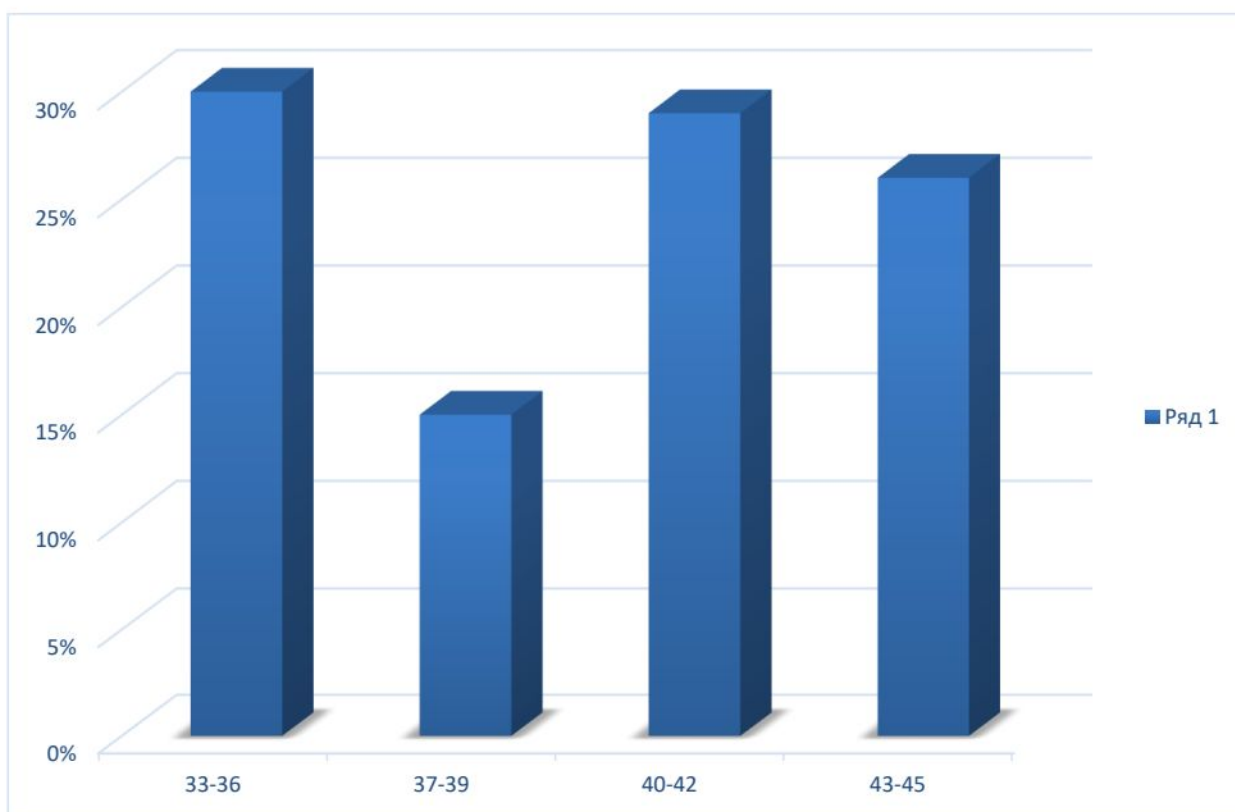


Рисунок 9. Гистограмма 7. Переживание кризисных состояний женщинами по возрастным периодам методике «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994), в адаптации Н.Ю. Верхотуровой, Т.А. Тесля (2023)

В многочисленных исследованиях зарубежных и отечественных исследователей указывается, что рефлексивность у женщин в период возрастных кризисов возрастает и является основным инструментом совладания с кризисом, помогает пониманию себя и формированию более реалистичного представления о себе. Согласно результатам проведенного анализа уровня рефлексии, выявленного с помощью методики «**Диагностика уровня развития рефлексивности**» **А.В. Карпова (2003)**, следует, что 16 (41 %) испытуемых имеют средний уровень рефлексивности, высокий уровень продемонстрировали 9 (22%) и на низком уровне данный показатель находится у 15 (37%) (таблица 2).

Таблица 2. Уровень рефлексивности женщин в период кризиса среднего возраста по методике «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003)

Шкалы \ Уровень	высокий		средний		низкий	
	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%
Рефлексивность	9	22	16	41	15	37

Исходя из результатов анализа рефлексивности следует, что лишь 22 % обладают высоким уровнем рефлексивности, имеют способность понимать и осознавать себя как личность, обладают четким представлением о себе и своих отношениях с другими, способны понимать причины своих поступков и реакций. Также следует, что низким уровнем рефлексивности обладают 37 %. Как правило, низкий уровень рефлексивности связан с внешним локусом контроля у человека, что может стать причиной невозможности изменить свою жизнь к лучшему.

Исходя из очевидно низких показателей при проведении данного эксперимента следует отметить, что повышение способности к рефлексии должно являться одним из целевых ориентиров модели исследования благополучия, направленной на повышение уровня эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса середины жизни. Неумение делать выводы из произошедших ситуаций и поступков взаимосвязано с нежеланием брать ответственность за свою жизнь, что может свидетельствовать о личностной незрелости женщин, участвующих в исследовании.

Результаты исследования уровня рефлексивности женщин среднего возраста по методике «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) наглядно представлены в Диаграмме 2 (рисунок 10).

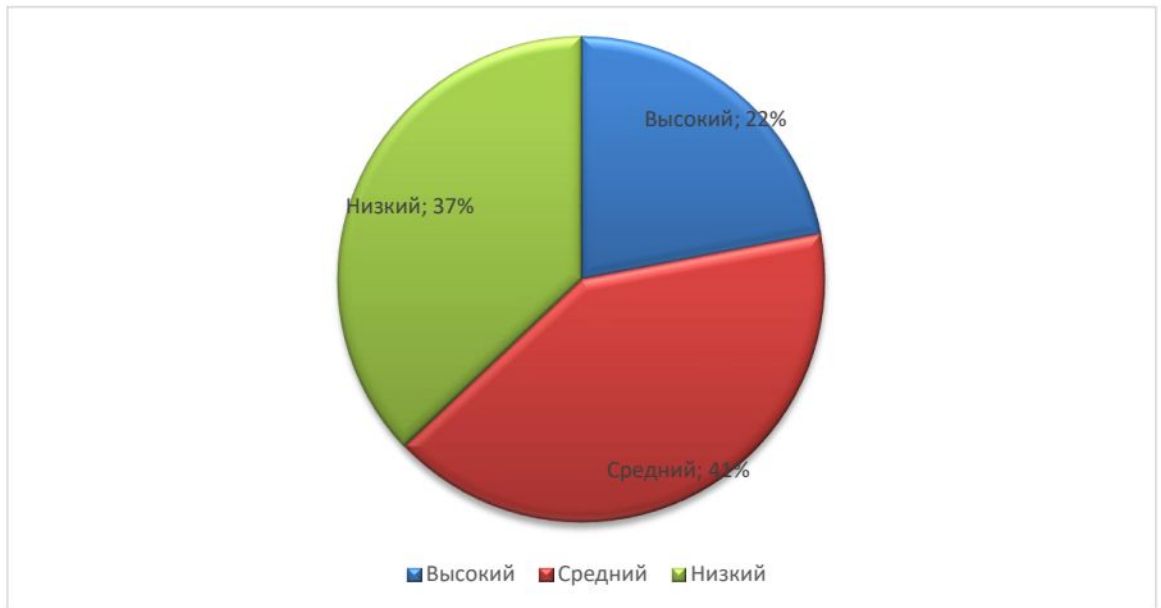


Рисунок 10. Диаграмма 2. Уровень рефлексивности женщин среднего возраста по методике «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003)

Результаты изучения уровня рефлексивности с помощью методики «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) наглядно представлены в Гистограмме 8 (рисунок 11).

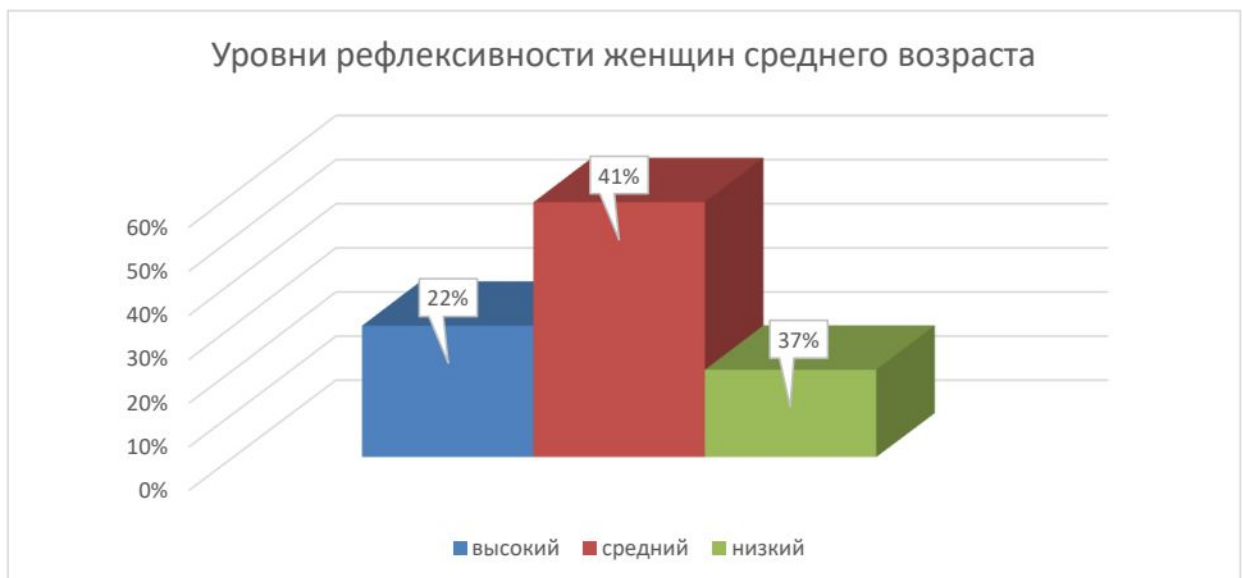


Рисунок 11. Гистограмма 8. Уровень рефлексивности женщин в период кризиса среднего возраста по методике «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003)

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

Из данных по шкале «общий показатель психологического благополучия» следует, что почти у половины женщин 17 (43%) уровень психологического благополучия можно оценить, как удовлетворительный, средний. Высоко оценивают уровень психологического благополучия всего лишь 6 (15%) участниц, низким признают 17 (42%) участниц.

Высокий уровень психологического благополучия респондентов сформирован по следующему алгоритму: «компетентность» (32 % участниц), «личностный рост» (43% участниц), «позитивные отношения» (45% участниц) и «самопринятие» (40% участниц). Результаты определения оценки по данным категориям свидетельствуют о способности к длительным теплым отношениям с другими, способности к сопереживанию, чувстве мастерства и компетентности, ощущении способностей к реализации своего потенциала, готовности расти и развиваться личностно и профессионально. Высокий уровень самопринятия свидетельствует о позитивном отношении к себе и своему прошлому. Низкие значениями по шкале «самопринятие» наблюдаются у 10 (25%) участниц, что свидетельствует о неудовлетворенности собой, разочарованности своим прошлым.

Максимальный уровень высокой оценки наблюдается по шкале «позитивные отношения» – 18 (45%), удовлетворительно оценили отношения 12 (30%) участниц, а низкую оценку данному фактору психологического благополучия дали 10 (25%) женщин.

Результаты исследования уровня психологического благополучия женщин в период кризиса среднего возраста по данной методике представлены в таблице 3.

Таблица 3. Результаты исследования уровня психологического благополучия женщин в период кризиса среднего возраста по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011)

Уровень Шкалы	Высокий		Средний		Низкий	
	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%
Автономность	7	17	23	58	10	25
Компетентность	13	32	10	25	17	43
Личностный рост	17	43	17	43	6	14
Позитивные отношения	18	45	12	30	10	25
Жизненные цели	10	26	17	42	13	32
Самопринятие	16	40	14	35	10	25
Общий показатель	6	15	17	43	17	42

Проведенный анализ результатов диагностики по шкале «личностные рост» свидетельствует о том, что большинство испытуемых обладают высоким (43%) или средним (43%) уровнем интереса к познанию себя, стремлением к повышению своей эффективности, открытости новому опыту и желанию осваивать новые способы самореализации, нежелание обрести новый опыт выявлен у 6 (14%) участниц.

Результаты по шкале «жизненные цели»: высокий показатель выявлен у 10 (25%) участниц, средний диагностирован у 17 (42%) участниц. Низкие значения шкалы у 32 % говорят об отсутствии чувства направленности, потере смысла жизни, недостатке мотивирующих целей в жизни. С учетом схожей величины показателя «самопринятие» есть основания для предположения, что участницы с низким уровнем самопринятия и показателей целенаправленности жизни, находятся в периоде глубокого переживания кризиса среднего возраста, в основе которого лежит переоценка жизненного пути, своих способностей и достижений, поиск новых смыслов.

Результаты исследования уровня психологического благополучия женщин среднего возраста по методике «Шкала психологического

благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) наглядно представлены в Диаграмме 3 (рисунок 12).

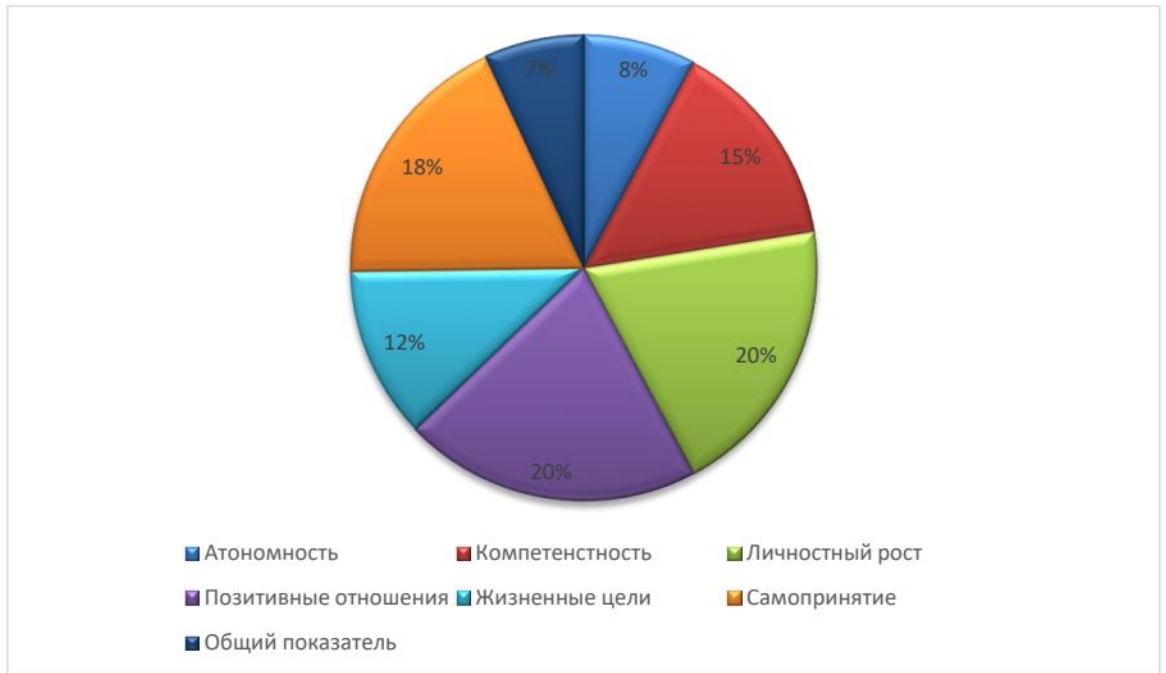


Рисунок 12. Диаграмма 3. Результаты исследования уровня психологического благополучия женщин среднего возраста по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011)

Оценки показателя «автономность» распределились следующим образом: большая часть участников (58%) оценили свою автономность как среднюю; (17%) участниц продемонстрировали зависимость от мнения и оценок других людей, подверженности социальному давлению; низкий уровень определили для себя (25%) испытуемых.

Исходя из результатов исследования уровня психологического благополучия по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) следует, что низкий уровень психологического благополучия связан с потерей ценностно-смысловых ориентаций и направленности жизни, низким уровнем самопринятия и оценки своего жизненного пути, а также с зависимостью участников от оценок окружающих.

Результаты исследования уровня психологического благополучия женщин среднего возраста по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) наглядно представлены в Гистограмме 9 (рисунок 13).

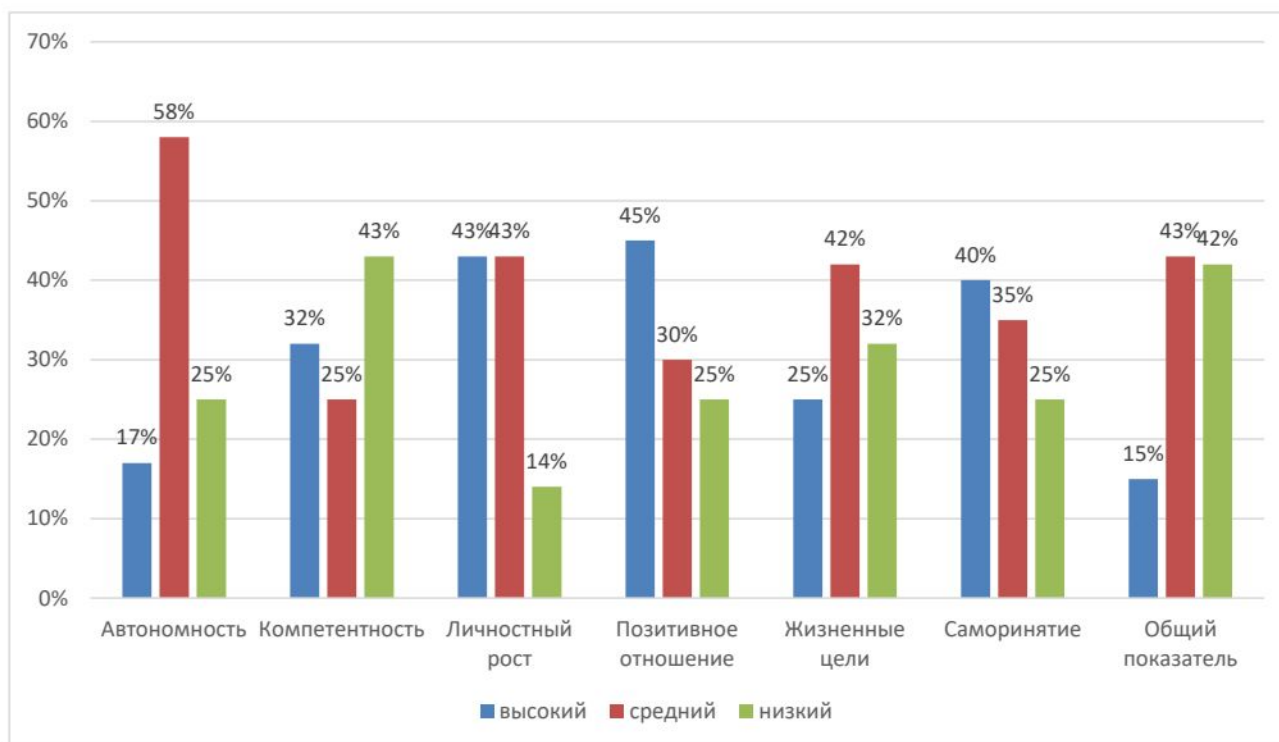


Рисунок 13. Гистограмма 9. Результаты исследования уровня психологического благополучия женщин среднего возраста по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011)

Выводы по второй главе:

1. С целью изучения эмоционально-личностного благополучия женщин, переживающих кризис середины жизни нами был проведен констатирующий эксперимент. Экспериментальное исследование проведено на платформе Yandex. В данном эксперименте приняли участие 40 женщин, возрастная категория испытуемых составила 33–45 лет.

2. Для решения поставленных задач нами была разработана модель исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего

возраста; определены параметры, этапы, методы, уровни оценки эмоционально-личностного благополучия у изучаемого контингента лиц.

3. Для экспериментального исследования были использованы следующие психодиагностические методики: методика «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003); методика «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994), в адаптации Н.Ю. Верхотуровой, Т.А. Тесля (2023); методика «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003); методика «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной, (2011).

4. Проведенный анализ данных методики «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) указывает на то, что по шкале Ак «активное-пассивное отношение к жизненной ситуации» пассивная жизненная позиция, выраженная пессимизмом, диагностирована у 32% участников: по шкале Бо «бодрость – уныние» низкие показатели диагностированы у 15% испытуемых; по шкале Бо «бодрость – уныние» высокий уровень диагностирован лишь у 12% участниц, что указывает на возможное ощущение подъема сил связанного с ситуацией переживаемого стресса; по шкале Ус «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона» средняя способность регулировать аффекты обнаружена лишь у 15 (38%) участников, что говорит об эмоциональной лабильности, периодическом перевозбуждении и раздражительности, смене настроения и удовлетворительной способности регулировать поведение. Эмоциональную ригидность продемонстрировали 8 (32%) участников, что может говорить о снижении эмоциональной устойчивости и пониженном эмоциональном фоне; по результатам шкал Ра «раскованность – напряженность» и Сп «спокойствие – тревога» эмоциональная напряженность диагностирована у 10 (25%) участников, высокий уровень тревоги обнаружен у 13 (32%) участников.

5. Исследование эмоционально-личностного благополучия с помощью методики «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994), в адаптации Н.Ю. Верхотуровой, Т.А. Тесля (2023), показало, что почти все участницы

(98%) переживали состояние кризиса, (63%) находились в состоянии кризиса на момент проведения настоящего исследования. Также, нами рассмотрены различные аспекты возрастных кризисов из которых следует, что 70% участников испытывают неудовлетворенность собой и текущим жизненным положением в целом, 40% испытуемых имеют переживания, связанные с необходимостью коррекции жизненных планов и у 69% участников нереализованные возможности стали причиной негативных переживаний. Исследуя событийно-биографический аспект переживания кризиса среднего возраста у женщин следует, что 69% не удовлетворены внутрисемейными отношениями; 28% состоянием своего здоровья и здоровья близких; 22% указали причиной событийно-биографического аспекта - потерю работы. Симптомы кризисов испытуемых, связанные с профессиональной сферой в подавляющем большинстве случаев вызваны потерей смысла жизни 38%, усталостью от работы 82%, неудовлетворенность самореализацией и трудности адаптации становились причиной профессионального кризиса в 48% случаев.

6. Исходя из результатов анализа рефлексивности по методике «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) следует, что лишь 22% обладают высоким уровнем рефлексивности, имеют способность понимать и осознавать себя как личность, обладают четким представлением о себе и своих отношениях с другими, способны понимать причины своих поступков и реакций. Также следует, что низким уровнем рефлексивности обладают 37% испытуемых.

7. Согласно данным исследования эмоционально-личностного благополучия по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф» в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011), низкие значениями по шкале «самопринятие» наблюдаются у 25% участниц, что свидетельствует о неудовлетворенности собой, разочарованности своим прошлым; не высокие показатели по шкале «жизненные цели» у 32% указывают на потерю смысла

жизни, недостаток мотивирующих целей в жизни, переоценку жизненного пути, своих способностей и достижений, поиск новых смыслов.

8. Выдвинутая нами гипотеза о том, что особенностями эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста являются: повышенный уровень тревожности и эмоциональной лабильности, ощущение внутреннего напряжения; трудности самопринятия и пониженный уровень самооценки; ощущение потери ценностно-смысловой и мотивационной направленности поведения, исследование которых позволит объективно оценить эмоционально-личностное благополучие изучаемых лиц, подтвердилась.

9. Разработанная нами психологическая модель исследования эмоционально-личностного благополучия позволит повысить уровень эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.

ГЛАВА III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

3.1. Основные подходы отечественных и зарубежных исследователей к развитию эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста

Проведенный нами анализ исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста показал, что почти все испытуемые переживали состояние кризиса в своей жизни и более половины находятся в состоянии кризиса на момент проведения эксперимента. Согласно эмпирическим данным исследования, большинство женщин в период кризиса середины жизни сталкиваются с ощущениями тревоги и беспокойства за будущее, испытывают разочарование и апатию, переживают кризис ценностей и смысла жизни и т. д. Стоит отметить, что переживание кризиса середины жизни может носить нормативный характер при котором происходит переосмысление, возникает трансформация ценностей и жизненно важных ориентиров. Однако, в ненормативном аспекте, кризис может сопровождаться такими симптомами, как: разочарования и переживания из-за неудовлетворенности собой и другими, потеря смысла жизни, апатия и тревога, страх старения, смерти, переживания связанные с упущением возможностей прошлых лет при которых, в отсутствии своевременной психологической помощи и поддержки, могут порождать психические заболевания, такие как депрессивные расстройства, неврозы и т. д.

Исследователи часто выделяют кризис середины жизни среди других кризисных этапов, поскольку психоэмоционально человек переживает его намного труднее и нередко обращается за психологической помощью к специалисту. В последние годы изучение проблемы развития эмоционально-

личностного благополучия женщин является не только актуальным, но и одним из приоритетных направлений среди психологов.

На сегодняшний день для организации оказания эффективной психологической помощи женщинам, переживающим кризис середины жизни, имеется достаточное количество научно-практических работ зарубежных и отечественных авторов, посвященных развитию благополучия личности.

Психологическое сопровождение клиента имеет множество вариаций в работах научных деятелей.

Групповая психокоррекция представляет собой форму работы с клиентом, которая ориентирована на решение тех же задач, что и индивидуальная психокоррекция, но использует другие методы. В отличие от индивидуальной психокоррекции, групповая более акцентирует внимание на межличностных проблемах. Психокоррекционная группа создает условия для выражения эмоционального и коммуникативного потенциала участников, а также для обсуждения их проблем. Это позволяет участникам отразить свои отношения, установки, ценности, эмоции и поведение в контексте жизни группы.

Основоположником групповой психотерапии стал Джекоб Морене (2017). В своих исследованиях автор выделил четыре основных элемента групповой психотерапии: автономность группы, наличие определенной групповой структуры, проблема коллективности и проблема анонимности. Метод групповой психотерапии Д. Морено основан на активном участии участников группы и целью является стимулирование чувства ответственности как за себя, так и за группу в целом. В рамках этого метода ответственность рассматривается как призыв к действию, а не просто как знание. Поэтому групповая психотерапия активно вмешивается в устаревшие структуры и пытается разбудить у людей дух спонтанности и новаторства [33].

Одной из основных форм психокоррекции А.Ю. Качимская (2013) выделяет групповую психотерапию. Автор указывает, что данный метод

психологического сопровождения клиента имеет основу, состоящую из когнитивной составляющей (понимание себя); эмоциональной составляющей, характеризующей отношение к самому себе и поведенческий аспект психокоррекции, выражающийся в способности контролировать свои эмоции и поведение [49].

Как и групповая психотерапия, индивидуальная психокоррекция представляет собой целенаправленный процесс, призванный устранить психологические или поведенческие проблемы посредством психологических методов. В ходе конфиденциальных встреч с психологом проводится работа над личностными чертами, которые находятся в стадии формирования или уже сформировались. Индивидуальная психокоррекция отличается тем, что позволяет сосредоточить все внимание психолога на одном человеке, обеспечивая более глубокое и персонализированное воздействие по сравнению с групповой работой. Стоит отметить, что психологическое сопровождение клиента, включающее в себя применение как индивидуальной, так и групповой психокоррекционной терапии, особенно необходимо в период переживания человеком возрастных кризисов, имеющих ненормативный характер.

По мнению В.В. Солодникова и И.В. Солодниковой (2009), существует три основные стратегии преодоления кризиса: принятие кризиса, использование внешних ресурсов и активное участие в процессе. Авторы считают, что успешное преодоление кризиса, возникающего в середине жизни, требует от человека пересмотра своих целей, учитывая имеющиеся ресурсы и возможности, а также понимания фактора времени [102].

В своих работах отечественный психолог О.В. Хухлаева (2002) выделяла следующие задачи психологической помощи клиенту: обучение рефлексивным умениям; формирование потребности в саморазвитии; обучение положительному отношению к себе и принятию других; формирование потребности в саморазвитии. Автор также определила основные этапы психологической поддержки человека, переживающего

кризис: признание самим человеком факта вступления в трудную ситуацию; присвоение этой ситуации имени; обсуждение необходимости смены внешней позиции на внутреннюю позицию; помощь клиенту в подведении итогов прожитого периода жизни, в осознании того важного и ценного, что уже осуществлено им; помощь человеку увидеть источники радости, которые ему не заметны; поиск новых возможностей, новых путей, предоставляемых кризисом [115].

Для психолога одной из ключевых задач в помощи клиенту в достижении субъективного благополучия, согласно Р.М. Шамионову (2008), является разработка стратегии обнаружения того, что может укрепить самопринятие и придать смысл жизни. Анализ собственных установок, стереотипов, иррациональных суждений и страхов позволяет изменить отношения и построить жизненный сценарий, основанный на достижимых целях. В работе с людьми, испытывающими неблагополучие, важно выявить их внутренние ресурсы, привлечь положительные события и пересмотреть негативные события. Субъективное благополучие, по Р.М. Шамионову (2008), предполагает осознание важности и смысла в жизни. Профилактическая работа с людьми в опасности неблагополучия основана на концепциях смысла, субъективности, соотношении «хочу», «могу», «надо», убеждении в успехе, благоприятном взаимодействии с другими и признании [120].

В своих исследованиях С.А. Башкатов (2013) выделял основные аспекты коррекции нормативных возрастных кризисов: поддержка в осознании человеком, находящимся на этапе возрастного кризиса, того факта, что он его проживает; объяснение, что нормативный кризис является временным явлением, симптомы которого связаны с различными аспектами личности и ценностей, актуальными именно в момент кризиса, а также что после преодоления кризиса напряжение уменьшится, проблемы перестанут беспокоить, и качество жизни улучшится; необходимость избегать поспешных и резких действий во время кризиса, так как нужно время для проживания и переосмысления происходящего; развитие новых поведенческих моделей и

взятие ответственности за свои действия; формирование философского взгляда на ситуацию; подчеркивание различий в переживании кризиса между мужчинами и женщинами, а также изменения содержания кризиса на разных возрастных этапах; информирование о том, что у кризиса есть определенные временные рамки, его завершение предсказуемо, а также что оптимальное состояние вернется, и важность продолжать двигаться вперед; предоставление психологической поддержки и укрепление клиента, находящегося в нормативном возрастном кризисе; подчеркнуть мужество, смелость и стойкость клиента в преодолении кризисного периода жизни [13].

Психологическое сопровождение клиентов в период кризиса среднего возраста, созданное Е.А. Горбатовой (2020), включает несколько этапов: оценка проблемы и объяснение особенностей ситуации; уменьшение острых эмоциональных проявлений; изучение ценностей и смыслового контекста жизни клиента с использованием методики "Колесо жизненного баланса"; определение психологических особенностей и понимание причин кризиса; поддержка клиента в преодолении кризиса с помощью различных методов психотерапии (логотерапия и нарративная психология); работа с окружающей средой клиента. Автор программы подчеркивает, что важно сосредоточиться на процессе терапии, а не на итоге, при работе с клиентом в условиях кризиса. Постоянное самосовершенствование поможет человеку избавиться от чувства утраты и обрести целостность и уникальность [32].

Многие специалисты в области науки (И. Ялом, А. Лэнгле, В.Э. Франкл) указывают на экзистенциальное консультирование как один из методов психологической поддержки клиентов. И. Ялом (2021) выделяет четыре основные проблемы человеческого существования: изоляция, смерть, свобода и внутренняя пустота. По мнению автора, экзистенциальная психотерапия основывается на модели психопатологии, где тревога и ее дезадаптивные последствия являются реакцией на эти четыре аспекта. Он подчеркивает, что установление терапевтических отношений требует значительного времени, что делает этот подход долгосрочным. К методам экзистенциального

консультирования относятся такие техники, как конфронтация, интерпретация защитных механизмов клиента, экспозиция, переосмысление и реализация потребностей. Основной целью данной терапии авторы считают предоставление психологической помощи клиенту, в результате чего он сможет осознать свое существование как реальное.

В научных исследованиях рассматриваются различные подходы к психологическому сопровождению людей в кризисе среднего возраста. Например, Манукян, Трошихина и Данилова (2020) выделяют несколько аспектов работы над улучшением психоэмоционального состояния клиента, таких как улучшение эмоционального настроения, повышение психологического благополучия, увеличение удовлетворенности жизнью в целом, гармонизация психоэмоционального благополучия и оптимизация окружающей среды. Одним из важных аспектов также является работа над развитием личности, включающая увеличение уровня самопрятия, целеполагания, позитивного мышления, интереса к саморазвитию и личностного роста. Для достижения этих целей могут применяться различные методы из области консультирования и психотерапии. Эффективные способы улучшения психоэмоционального благополучия взрослых, такие как усиление внутренней мотивации и интереса к саморазвитию, часто применяются в психологических группах.

По мнению Е.Л. Солдатовой (2007), благодаря психологической поддержке клиент может обрести осознание смысла жизни, развития позитивного видения будущего, уменьшение проявлений социальной и психологической дезадаптации, осознание важности жизненных решений и активное участие в формировании собственного жизненного пути [100].

Е.Л. Солдатова (2007) отмечает, что психологическое сопровождение в нормативном кризисе имеет сходства с психотерапией или консультированием по личностным проблемам, а также с кризисной интервенцией. В кризисной интервенции акцент делается на текущей ситуации, в то время как в сопровождении внимание уделяется рефлексии

личностных изменений. Методологические основы этого виде сопровождения можно определить как «интегративные», сочетающие в себе экзистенциальный, гуманистический, психоаналитический и гештальт-подходы. Это позволяет применять различные методы в работе с клиентом, учитывая его индивидуальный опыт и личностные особенности [100].

Автор делит принципы психологического сопровождения в нормативном кризисе на общие (доверие ресурсам клиента, эмпатия, принятие, безоценочность, конгруэнтность) и частные, основанные на динамике и содержании нормативных кризисов взрослости (единство уникальности и универсальности опыта, доверие собственным ресурсам клиента, своевременность, перевод ограничений в ресурсы) [99].

Согласно исследованию Е.Н. Скрипачевой (2014), важными задачами психологической коррекции психических состояний женщин в период кризиса середины жизни являются: принятие и уважение своих изменяющихся телесных и психических характеристик; развитие гибкости в общении с другими людьми; преобразование отрицательных эмоций и мыслей в позитивное видение мира, самого себя и окружающих; анализ и осознание собственных ценностей и возможностей их реализации на основе личных ресурсов и жизненных областей.

Согласно авторам К.А. Бабиянц и В.К. Гвоздецкой (2017), основным способом помощи людям в период кризиса взрослости и преодоления экзистенциального кризиса является достижение гармонии между отношением к прошлому, настоящему и будущему. Важно осознать собственные ошибки прошлого, увидеть ценность опыта настоящего и построить ясные цели на будущее, при этом научившись жить здесь и сейчас.

По мнению К.А. Бабиянц (2017), в процессе психологической поддержки во время нормативного возрастного кризиса важно учитывать различные внешние и внутренние факторы, которые могут усугубить или облегчить ситуацию. Для успешного преодоления кризиса необходимо принять ответственность за свое состояние, рассматривать его как сигнал для

внутренних и, возможно, внешних изменений, без самопожертвований или обвинений в несправедливости [11].

Исходя из вышеизложенного следует, что психологическое сопровождение женщин, переживающих кризис середины жизни, крайне необходимо для поддержания нормативной среды психоэмоционального состояния данного контингента. Разнообразие исследований и научных работ авторов подчеркивает необходимость развития эмоционального и личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста. Это можно достичь через работу над эмоциональной регуляцией и устранение острого негативного эмоционального состояния; взаимодействие с ценностно-смысловыми аспектами; влияние на когнитивный аспект эмоционально-личностного благополучия.

Результаты нашего эксперимента показывают, что почти все участники испытывали кризисные состояния в своей жизни, и более половины женщин находятся в кризисе на момент исследования. Анализ психоэмоционального состояния выявил, что большинство из них испытывают внутреннее напряжение, высокий уровень тревожности и эмоциональной нестабильности, а также трудности с самопринятием и низкую самооценку, что приводит к утрате ценностно-смысловой и мотивационной направленности в поведении. Данная симптоматика свидетельствует о ненормативном переживании кризиса среднего возраста и требует профессиональной психологической поддержки. В настоящее время, несмотря на множество научных исследований, нет единого подхода к предоставлению психологической помощи женщинам, переживающим кризис среднего возраста. Разработанная психологическая модель исследования эмоционально-личностного благополучия женщин, переживающих кризис середины жизни, поможет улучшить их эмоциональное состояние и повысить уровень благополучия в данном периоде.

3.2. Основные направления, этапы и методы психологической работы по развитию эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста

Анализ данных эмпирического исследования показал, что почти все участницы столкнулись с кризисными периодами в своей жизни, и более половины из них находятся в кризисе на момент проведения исследования. Большинство женщин испытывают внутреннее напряжение, высокий уровень тревожности и эмоциональную нестабильность, а также сталкиваются с проблемами самопринятия и низкой самооценкой, что приводит к утрате ценностных ориентиров и мотивации в своем поведении.

На основе результатов эмпирического эксперимента нами создана психологическая модель, направленная на исследование эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.

Целью психологической модели является развитие эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи:

1. Формирование понимания нормативных кризисов взрослости, включая симптомы, возрастные рамки, причины и содержание кризиса среднего возраста, а также возможностей преобразования этого кризиса в новый этап саморазвития;
2. Снижение психологического и эмоционального напряжения, а также развитие навыков саморегуляции эмоций;
3. Укрепление положительного самоотношения и повышение уровня самопринятия;
4. Стимулирование осознания содержания переживаемого кризиса и развитие навыков рефлексии;
5. Содействие повышению осознанности и принятию ответственности за свою жизнь;

6. Развитие целеустремленности и помощь в нахождении перспективы своего жизненного пути.

Объём модели: психологическая модель развития эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста рассчитана на 36 часов и включает в себя:

1) Диагностический блок (10 часов) включает в себя подготовку и реализацию диагностики, обработку собранных данных, формирование групп и разработку общей модели психологического развития;

2) Содержательный блок (16 часов): проведение социально-психологического тренинга. Психологическая модель рассчитана на 2 месяца с частотой проведения тренингов 1 раз в неделю. Программа состоит из 8 занятий, каждое из которых длится 2 часа;

3) Блок оценки эффективности коррекционных мероприятий (10 часов): организация и проведение повторной психодиагностики, анализ данных диагностического обследования, а также описание и оценка результатов исследования, направленных на развитие эмоционального и личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.

Форма работы: групповая.

На основании с результатов констатирующего эксперимента определены направления развивающей работы для каждого из компонентов эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста:

1) Развитие когнитивного компонента – повышение уровня самопринятия и самосознания; формирование активной позиции по отношению к своей жизни.

2) Развитие эмоционального компонента – формирование эмоциональной устойчивости и позитивных установок; снижение психологического и эмоционального напряжения, улучшение способности регулировать собственные эмоции и их выражение;

3) Развитие ценностно-смыслового компонента – формирование понимания и принятия кризисной ситуации, осознание участниками

содержания переживаемого кризиса, перестройка жизненных ориентиров, нахождение перспективы жизненного пути и повышение способности к рефлексии.

Основной формой проведения практического этапа является психологический тренинг, который направлен на гармонизацию эмоционально-личностного благополучия через проработку и рефлекссию трех его компонентов: позитивного эмоционального, позитивного личностного и компонента неблагополучия. Содержание тренинга было разработано с учетом моделей, представленных во второй главе диссертации.

Психологический тренинг для женщин в период кризиса — это специализированная программа, созданная для поддержки и улучшения эмоционального и личностного благополучия женщин, сталкивающихся с трудностями, вызванными кризисом среднего возраста или другими жизненными изменениями. Эта форма терапии дает участницам возможность прорабатывать свои переживания, находить новые решения проблем и развивать навыки самопомощи в удобном формате, в том числе онлайн.

Психологический тренинг обладает широким разнообразием интерактивных форм и методов взаимодействия и включает в себя:

- групповые обсуждения (участницы делятся своими переживаниями и опытом, что способствует созданию атмосферы поддержки и взаимопонимания);
- терапевтические упражнения (различные задания, направленные на проработку эмоций, осознание своих чувств и развитие навыков саморегуляции);
- когнитивно-поведенческая терапия (включают в себя техники, помогающие изменить негативные мысли и поведение, а также развивать более позитивный взгляд на жизнь);
- арт-терапия (использование творческих методов для выражения эмоций и снижения стресса);

– медитация и практики осознанности (упражнения, направленные на развитие осознанности, расслабление и управление стрессом);

– ролевые игры (участницы могут разыгрывать различные сценарии, что помогает им проработать социальные взаимодействия и найти новые способы реагирования на трудные ситуации);

– тренинги по развитию навыков (позволяют развить такие навыки, как коммуникация, управление временем, уверенность в себе и принятие решений);

– обратная связь и поддержка;

– домашние задания.

Цели психологических тренингов включают в себя:

– повышение психологического благополучия (снижение стресса, тревожности и депрессии, а также увеличение общего уровня удовлетворенности жизнью);

– развитие навыков саморегуляции (освоение методов управления эмоциями и поведением, а также укрепление способности к самоконтролю);

– формирование межличностных навыков (улучшение навыков общения, взаимодействия и разрешения конфликтов как в группе, так и за ее пределами);

– углубление самоосознания (повышение понимания собственных эмоций, мыслей и поведения, а также осознание своих сильных и слабых сторон);

– создание поддерживающей атмосферы (формирование среды доверия и взаимопомощи, где участницы могут открыто делиться своими переживаниями и получать поддержку);

– развитие адаптивных стратегий совладания (обучение эффективным подходам к преодолению трудностей и стрессовых ситуаций);

– улучшение социальной интеграции (содействие в установлении связей и отношений с окружающими, а также развитие чувства принадлежности к группе).

Задачи психологического тренинга включают в себя:

– получение знаний в области психологии;

- развитие навыков межличностного общения;
- формирование способности к адекватной самооценке и самопринятию;
- улучшение системы отношений личности.

Задачи охватывают несколько аспектов личности клиентов: когнитивный (получение информации о психологических состояниях, таких как кризис среднего возраста; осознание взаимосвязи между трудностями и личностными чертами; выявление защитных механизмов; понимание связи между негативными эмоциями и поведением); эмоциональный (получение эмоциональной поддержки от тренера и других участников; развитие эмоционального интеллекта через освоение навыков распознавания своих чувств и эмоций окружающих; изменение способов эмоциональных реакций); поведенческий (приобретение навыков адекватного реагирования и более эффективных стратегий совладания с трудностями); ценностно-смысловой (углубленное понимание своих мотивов и целей).

Разработанная нами модель эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста включает в себя: профилактические задачи: (теоретические материалы); психокоррекционную деятельность (выполнение упражнений и решение развивающих задачи).

В данной модели развития эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста использованы вербальные методы (лекции, групповые дискуссии, беседа) и практические упражнения, такие как:

1. Техники психодрамы. Методы психодрамы предназначены для выражением участниками подавленных и неосознанных эмоций, решения межличностных конфликтов, использования творческого самовыражения, проработки травматического опыта. В процессе психоразвивающей работы с использованием нашей модели применяется *техника обмена ролями*. Этот метод включает в себя сценарий, в котором главный участник представляет различные ключевые роли в своих выступлениях. В результате физического обмена местами двух участников, главный становится вспомогательным лицом, а вспомогательный — главным. В ходе этого обмена каждый из них

адаптирует позы, манеры и психологическое состояние другого. Техника «зеркала» предполагает, что вспомогательный участник на короткое время исполняет роль главного, в то время как последний наблюдает за сценой со стороны. Этот метод «зеркала» дает основному участнику возможность увидеть, как его воспринимают окружающие.

2. Техники гештальт-терапии. Метод гештальт-терапии основывается на том, что когда человек осознает свои текущие потребности и желания, они становятся ярко выраженными, выделяясь на фоне потребностей, связанных с прошлым и будущим. Если эти потребности остаются неудовлетворенными, гештальт оказывается незавершенным, что приводит к фиксации на этой выделенной фигуре. Это может затруднять восприятие и удовлетворение других потребностей, подавлять спонтанные эмоции и негативно сказываться на психическом и психологическом здоровье. *Техника «Работа с фантазией»* помогает участникам осознать те аспекты, которые ранее могли быть недостаточно ясными. Использование фантазий позволяет выявить и в некоторых случаях скорректировать фрагментарные элементы ситуаций и отношений.

3. Когнитивно-поведенческие техники. Когнитивно-поведенческая психотерапия фокусируется на изменении убеждений, установок, стиля мышления и поведения. В рамках психологической программы применяются *техники «декатастрофизация»*, которая направлена на уменьшение преувеличений и драматичности в восприятии ситуации, и *«переформулирование»*, позволяющее изменить формулировку проблемы для нахождения приемлемых решений. Также используются методы выявления иррациональных убеждений и их преобразования в рациональные мысли.

4. Метод телесно-ориентированной терапии. В телесной терапии акцент делается на единстве тела и разума. Телесные терапевты помогают клиентам лучше понять свои телесные ощущения, что способствует углублению осознания своих истинных переживаний, обучают эффективным методам разрешения конфликтов, связанных с телесными ощущениями. *Дыхательные*

упражнения, включенные в нашу психологическую программу, являются традиционными практиками в телесно-ориентированных группах.

5. Методы арт-терапии. Представляют собой вид психотерапии, который включает в себя творческие подходы, такие как живопись, рисование, танец, чтение и другие формы искусства, чтобы помочь людям выразить свои эмоции, лучше понять себя и справиться с психологическими трудностями. В модели развития эмоционально-личностного благополучия нами были применены техники рисования. Данные техники способствуют раскрытию потенциала участников, снятию внутреннего напряжения, выражению своих мыслей и чувств через визуальное искусство.

6. Техники психологической саморегуляции. Позволяют участникам контролировать свое психоэмоциональное состояние в любых условиях без необходимости в специальных инструментах. Это достигается через воздействие человека на себя с помощью слов, мысленных образов, регулирования мышечного тонуса и дыхания, а также переключения и концентрации внимания, нервно-мышечной релаксации и других методов.

План занятий по развитию эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста изложен в таблице 4.

Таблица 4. План занятий по развитию эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста

№ занятия	Структура занятий, краткий обзор методик	Цель занятий
1.	Краткая лекция на тему: «Кризис. Понятие, причины и симптоматика переживания кризисных состояний»	Сформировать понимание нормативных кризисов

	Техника «Три слова»	Самовыражение, проведение самоанализа, принятие себя
	Техника «Визуальные ассоциации»	Развитие эмпатии, углубления самопознания, стимуляции креативности, коммуникации участников
	Подведение итогов	
2.	Техника «Выражение и отражение чувств»	Развитие умения вербализовать позитивные и негативные эмоции и чувства.
	Упражнение «Преувеличение»	Проанализировать телесные ощущения как выражение подавленных желаний; получить доступ к заблокированным эмоциям гнева и ярости и высвободить их; создать основу
	Составление «Карта эмоций»	Формирование навыков саморегуляции эмоций
	Подведение итогов	
3.	Техника «Листья в потоке»,	Формирование позитивного отношения к себе и увеличение степени самопринятия.
	Техника подчеркивания общности (1)	Освоить метод уменьшения эмоционального напряжения в общении, акцентируя внимание на общих целях, интересах, личностных качествах и т. д.
	Техника подчеркивания общности (2)	Научиться уменьшать эмоциональное напряжение в общении, акцентируя внимание на важности партнера, его

		мнении, вкладе в общее дело, а также на его заслугах и достижениях.
	Подведение итогов	
4.	Упражнение «Иррациональные идеи»	Осознать и опровергнуть свои иррациональные идеи.
	Упражнение «Рациональные идеи»	Найти и обсудить рациональные идеи.
	Упражнение «Похвальное слово самому себе»	Развитие самопринятия и повышения самооценки. В ходе этого упражнения человек учится признавать и ценить свои достижения, качества и усилия.
	Подведение итогов	
5.	Упражнение «Декатастрофизация»	Изучить события и их последствия, которые вызывают тревогу; преодолеть страх и развить умение воспринимать угрожающую информацию.
	Упражнение «Колесо жизненного баланса»,	Цель методики «Колесо жизненного баланса» заключается в оценке и визуализации различных аспектов жизни, чтобы выявить области, требующие внимания и улучшения.
	Упражнение «Жизнь и смерть»	Изменить восприятие смерти и принять ее неизбежность
	Упражнение–визуализация «Страх смерти»	Изучить свои страхи и представления о смерти, чтобы уменьшить тревожность, связанную с ней.
	Подведение итогов	

6.	Упражнение «Список Робинзона»	Научиться воспринимать стрессовые ситуации в позитивном ключе; освоить навыки преодоления критических жизненных обстоятельств.
	Упражнение «Уровень счастья»	Преодоление симптомов депрессии и состояний тревоги
	Упражнение «Кто я?»	Самопознание и осознание своей идентичности; исследовать свои качества, убеждения, желания и жизненные цели
	Упражнение «Мои ценности»	Выявление и осознание личных ценностей человека. Оно помогает определить, что действительно важно для индивидуума, и как эти ценности влияют на его жизнь, решения и поступки.
	Подведение итогов	
7.	Упражнение «Оживление приятных воспоминаний»	Поиск ресурсных состояний.
	Упражнение «Постановка целей»	Определить цели, которые раскрывают ваши способности и придают жизни смысл
	Техника «Достижение цели»	Укрепить свою веру в возможность достижения цели.
	Упражнение приветствия «Что делает меня счастливым»	Исследование источников счастья и удовлетворения в жизни; осознание, что приносит радость и положительные эмоции

Подведение итогов		
8.	Упражнение «Любовь, семья, друзья»	Научиться испытывать радость от близких отношений.
	Упражнение «Увлечения»	Научиться использовать различные виды активности для получения радости.
	Упражнение «Ответственность»	Научиться принимать ответственность.
	Упражнение «Волшебная лавка»	Развитие воображения и осознание своих желаний и потребностей
	Завершающее упражнение «Что я приобрел?»	Осознание изменений, которые произошли в результате выполнения предыдущих упражнений или практик. Это упражнение помогает участникам осмыслить свой опыт, выявить новые инсайты и понять, как они могут применить полученные знания в своей жизни.
	Подведение итогов программы	

Применение указанных методов в нашей психологической модели развития эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста, в том числе в период кризиса середины жизни, позволит достичь следующей позитивной динамики: снизить уровень тревожности, эмоциональной лабильности и внутреннего напряжения; сформировать адекватную оценку собственной личности и повысить уровень самопринятия; обрести ценностно-смысловые и мотивационной ориентиры в жизнедеятельности.

3.3. Оценка эффективности внедрения психологической модели, направленной на развитие эмоционального и личностного благополучия женщин среднего возраста

С целью реализации разработанной нами психологической модели, ориентированной на развитие эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста, был проведён формирующий эксперимент.

Для оценки эффективности нашей психоразвивающей работы был организован контрольный эксперимент, который включал выявление динамических изменений, а также обобщение и сравнение полученных данных с результатами констатирующего эксперимента.

Перед проведением формирующего эксперимента были определены две группы испытуемых: экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). Число участников в каждой группе составило 20 человек. В экспериментальную группу вошли те, кто показал наименьшие результаты в области эмоционально-личностного благополучия. Коррекционная работа проводилась только с экспериментальными группами, в контрольных группах коррекционные мероприятия не осуществлялись.

Для проведения контрольного этапа эксперимента, в соответствии с разработанной моделью исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста, были применены следующие психодиагностические методики:

1. Методика «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) [58, с. 30–33];
2. Методика «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) [23];
3. Методика «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной, (2011) [37, с. 82–93].

Оценка эффективности психологической модели проводилась путем сопоставления результатов исследования, полученных в контрольной и

экспериментальной группам до и после проведения формирующего эксперимента.

Значительные изменения были зафиксированы по шкале «активное-пассивное отношение к жизненной ситуации»: уровень низкой активности уменьшился до 10%, в то время как высокий уровень показателя возрос до 50%. Эта динамика свидетельствует о росте активности и готовности участниц преодолевать трудности на пути к достижению своих целей, а также о повышении оптимизма и уверенности в себе.

В шкале «бодрость – уныние» произошли следующие изменения: высокий уровень жизненного тонуса, работоспособности и энергии после формирующего эксперимента был зафиксирован у 26% участников. Уровень низких показателей по шкале «бодрость – уныние» сократился в три раза и составил 4% от общего числа участниц. Эти изменения могут указывать на улучшение настроения участниц, рост позитивных ожиданий от жизни и готовность к активным действиям.

Стоит отметить, что результаты по шкале "положительный-отрицательный образ самого себя" остались неизменными. Низкий уровень сохраняется у 15%, в то время как остальные испытуемые показали высокий 35% и средний 50% уровни.

Максимальные изменения зафиксированы по шкалам «раскованность – напряженность» и «спокойствие – тревога». Эмоциональная напряженность участниц снизилась на 24%, и среднее значение показателя увеличилось до 49%. У 30% испытуемых наблюдается снижение тревоги, в то время как 88% участниц продемонстрировали средний уровень тревожности, а высокий уровень остался на уровне 10%. В целом, данные по шкалам свидетельствуют о том, что в результате психологического воздействия уровень тревоги и внутренней напряженности участниц снизился до средней величины, что можно считать свидетельством эффективности данной модели развития.

Анализ эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста, входящих в экспериментальную группу, с применением методики

«Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) до и после формирующего эксперимента показал положительные изменения по всем параметрам (таблица 5).

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

Шкалы	Уровень		средний		низкий	
	До	После	До	После	До	После
«активное-пассивное отношение к жизненной ситуации»	30	50	38	40	32	10
«бодрость-уныние»	18	26	70	70	12	4
«тонус высокий-низкий»	37	37	50	50	13	13
«раскованность-напряженность»	25	49	50	50	25	1
«спокойствие-тревога»	10	10	58	88	32	2
«устойчивость-неустойчивость эмоционального тона»	30	55	38	38	32	7
«удовлетворенность-неудовлетворенность жизни в целом»	25	40	50	50	25	10
«положительный-отрицательный образ самого себя»	35	35	50	50	15	15

Низкий уровень по шкале «тонус высокий – низкий» (13%) остался прежним. Высокий и средний уровни показателя также не изменились. Эту динамику можно расценить как стабильность результатов по данной шкале.

Результаты контрольного эксперимента показывают, что способность к саморегуляции участниц демонстрирует положительную динамику: высокие показатели по шкале «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона» увеличились почти вдвое и составили 55%. Средний уровень эмоциональной

устойчивости остался прежним, в то время как уровень эмоциональной ригидности снизился у 25% участниц.

Высокие показатели по шкале «удовлетворенность-неудовлетворенность жизнью в целом» увеличились и достигли 40%. Средний уровень эмоциональной устойчивости остался неизменным, в то время как 10% участниц сохранили уровень эмоциональной ригидности, а у 15% испытуемых этот уровень снизился.

Результаты исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста, входящих в экспериментальную группу, по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) до и после проведенного эксперимента наглядно представлены в Гистограмме 10 (рисунок 14).

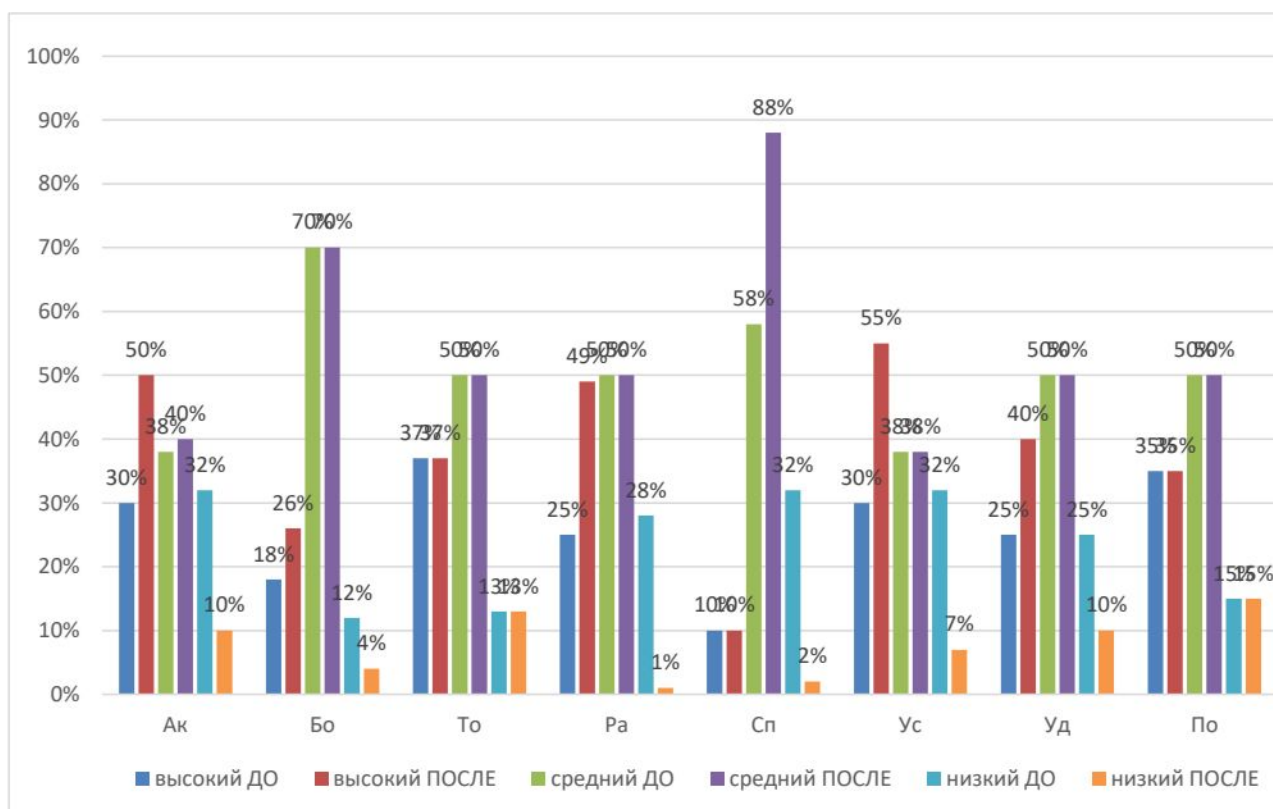


Рисунок 14. Гистограмма 10. Результаты изучения эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста ЭГ по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) до и после формирующего эксперимента (%)

Проведенный анализ изменений характеристик доминирующего психического состояния экспериментальной группы в целом позволяет заключить, что примерно у четверти участниц исследования наблюдается положительная динамика в показателях психической активности и психологического благополучия. В большей степени это позитивное развитие коснулось уровня эмоциональной саморегуляции и активности в отношении жизненных обстоятельств, при этом снизились уровень тревоги и эмоционального напряжения.

Результаты оценки изменений эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста в контрольной группе по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) показывают, что изменения являются незначительными (таблица 6).

Таблица 6. Результаты изучения эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста КГ по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) до и после формирующего эксперимента (%)

Шкалы	Уровень		высокий		средний		низкий	
	До	После	До	После	До	После	До	После
«активное-пассивное отношение к жизненной ситуации»	30	30	38	40	32	30		
«бодрость - уныние»	18	18	70	70	12	12		
«тонус высокий-низкий»	37	37	50	51	13	12		
«раскованность-напряженность»	25	25	50	52	25	23		
«спокойствие-тревога»	10	10	58	58	32	30		
«устойчивость-неустойчивость эмоционального тона»	30	30	38	40	32	30		
«удовлетворенность-неудовлетворенность жизни в целом»	25	25	50	46	25	29		
«положительный-отрицательный образ самого себя»	35	35	50	51	15	14		

Анализ данных из таблицы 6 показывает, что у четырех участниц по шкале «удовлетворенность-неудовлетворенность жизнью в целом»

наблюдается снижение тонуса. Кроме того, средний уровень этого показателя уменьшился и составил 46%. В остальных шкалах отмечается перераспределение данных по уровням выраженности в пределах 5%.

Результаты исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста контрольной группы по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) до и после формирующего эксперимента наглядно иллюстрированы в Гистограмме 11 (рисунок 15).

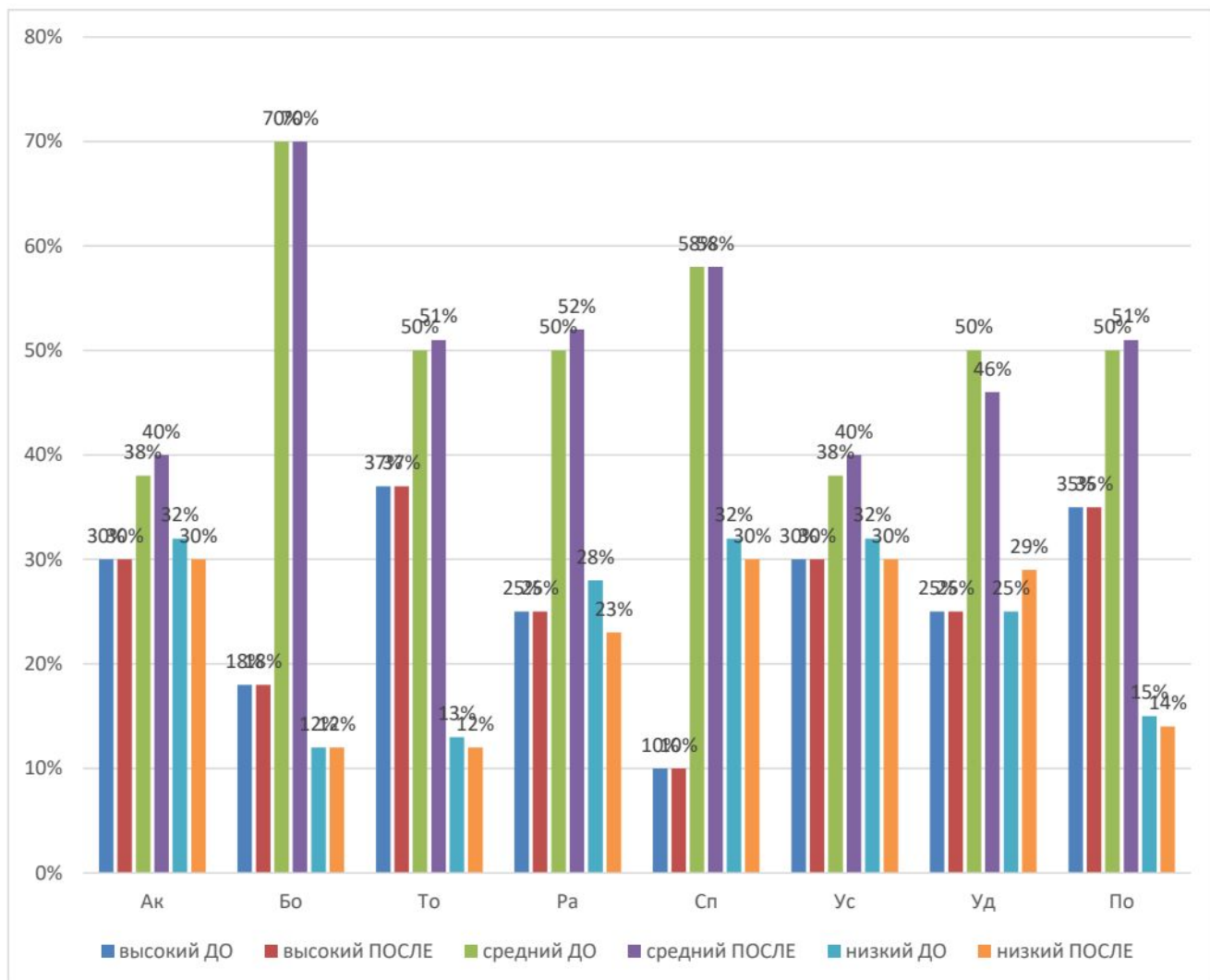


Рисунок 15. Гистограмма 11. Результаты изучения эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста КГ по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) до и после формирующего эксперимента (%)

Результаты оценки изменений эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста в контрольной и экспериментальной

группе по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) после формирующего эксперимента указывают на значительную разницу в шкале показателей (таблица 7).

Таблица 7. Результаты изучения эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста КГ и ЭГ по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) после формирующего эксперимента (%)

Шкалы \ Уровень	высокий		средний		низкий	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
«активное-пассивное отношение к жизненной ситуации»	30	50	40	40	30	10
«бодрость - уныние»	18	26	70	70	12	4
«тонус высокий-низкий»	37	37	51	50	12	13
«раскованность-напряженность»	25	49	52	50	23	1
«спокойствие-тревога»	10	10	58	88	30	2
«устойчивость-неустойчивость эмоционального тона»	30	55	40	38	30	7
«удовлетворенность-неудовлетворенность жизни в целом»	25	40	46	50	29	10
«положительный-отрицательный образ самого себя»	35	35	51	50	14	15

Результаты исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста контрольной и экспериментальной группы по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) после формирующего эксперимента наглядно представлены в Гистограмме 12 (рисунок 16).

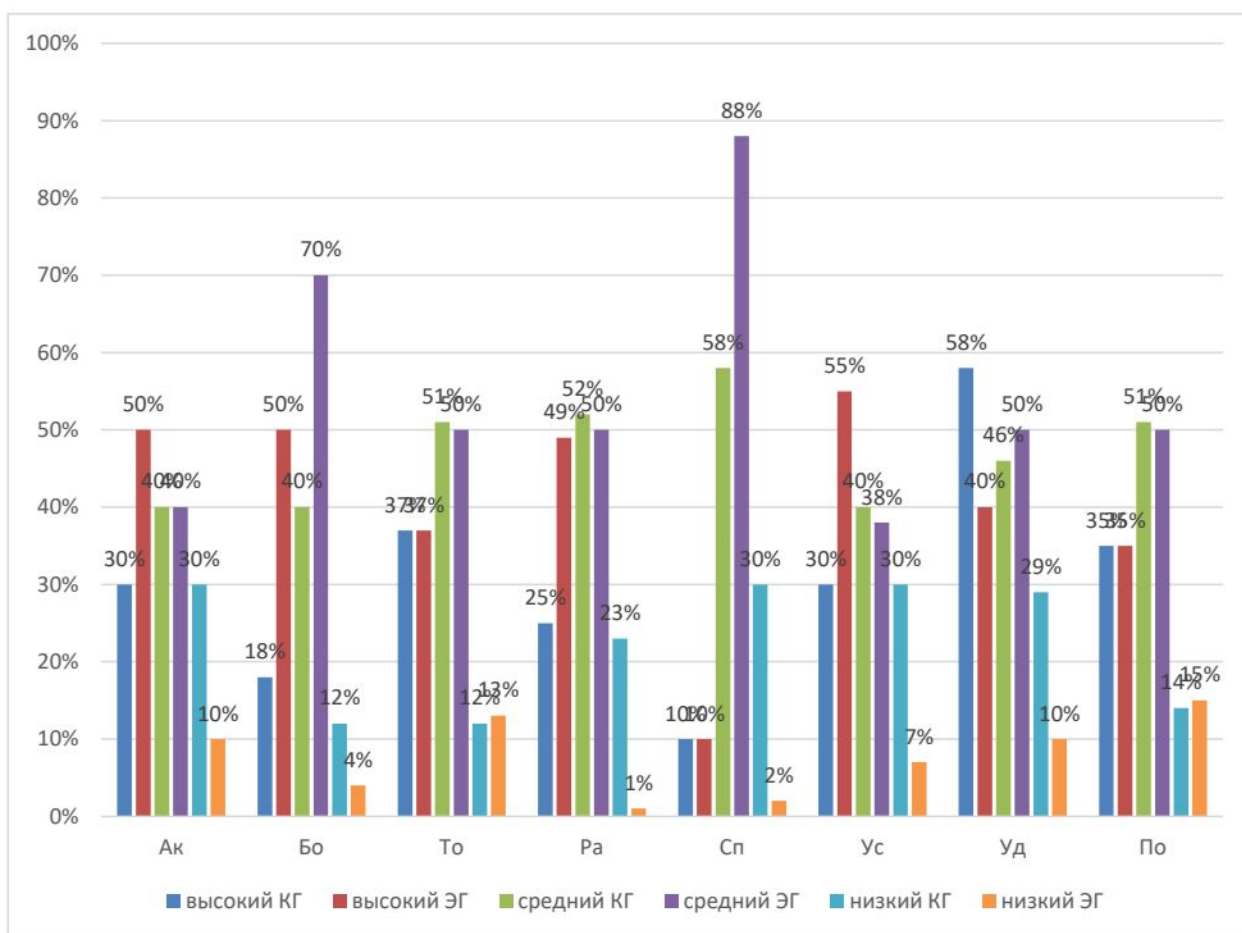


Рисунок 16. Гистограмма 12. Результаты исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста КГ и ЭГ по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) после формирующего эксперимента (%)

Согласно результатам констатирующего эксперимента, проведенного по методике «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003), изменения уровня рефлексивности женщин среднего возраста можно оценить положительно.

Динамика обобщенного показателя уровня рефлексивности в экспериментальной группе показала, что 51% участниц достигли среднего уровня рефлексивности, что на 10% выше, чем до формирующего эксперимента. Высокий уровень рефлексивности увеличился на 7%, а на низком уровне данный показатель остался у 20% участниц.

Результаты исследования, полученные в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента, представлены в таблице 8.

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

Уровень	Высокий		Средний		Низкий	
	До	После	До	После	До	После
Рефлексивность	22	29	41	51	37	20

Таким образом, динамика обобщенного показателя уровня рефлексивности в экспериментальной группе свидетельствует о положительном эффекте упражнений, включенных в модель развития эмоционально-личностного благополучия женщин в кризисе среднего возраста.

Согласно проведенному анализу уровня рефлексивности контрольной группы, высокий уровень снизился до 15%, средний уровень развития рефлексивности составил 48%, а низкий уровень остался неизменным. Снижение уровня рефлексивности может указывать на активацию защитных механизмов и смещение локуса контроля с внутреннего на внешний.

В целом, изменения ценностно-смыслового показателя эмоционально-личностного благополучия контрольной группы были незначительными.

Результаты изучения уровня рефлексивности женщин среднего возраста экспериментальной группы по методике «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) до и после формирующего эксперимента наглядно представлены в Гистограмме 13 (рисунок 16).

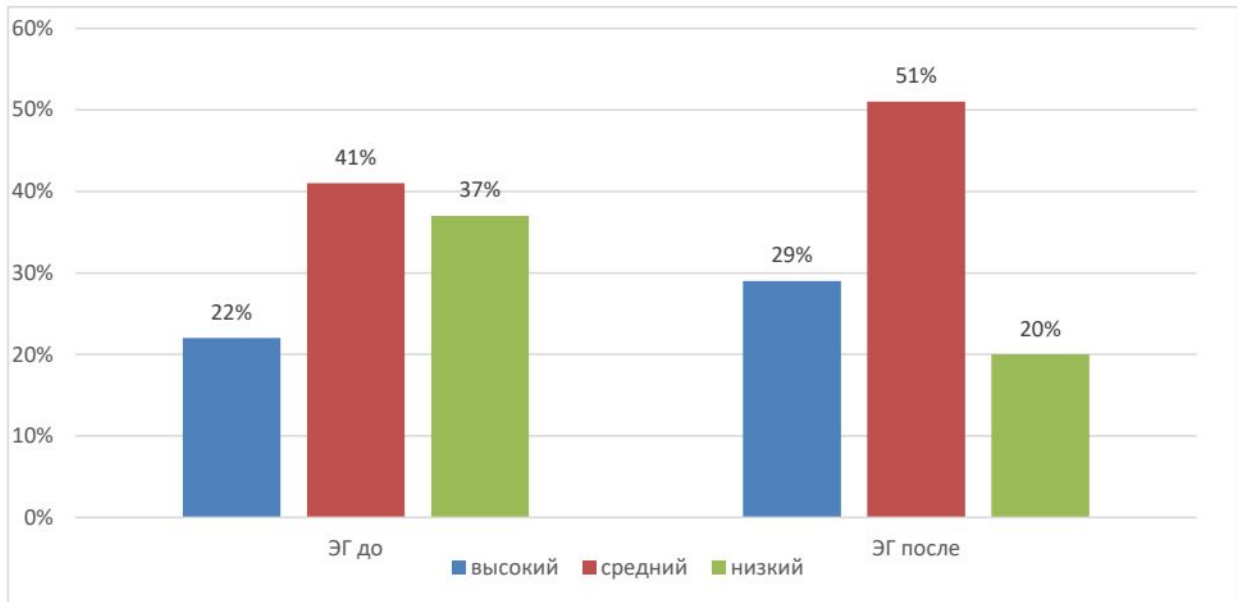


Рисунок 16. Гистограмма 13. Результаты исследования уровня рефлексивности женщин среднего возраста ЭГ по методике «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) до и после формирующего эксперимента

Результаты изучения уровня рефлексивности женщин среднего возраста контрольной группы по методике «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) до и после формирующего эксперимента наглядно представлены в таблице 9.

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

Уровень	Высокий		Средний		Низкий	
	До	После	До	После	До	После
Рефлексивность	22	15	41	48	37	37

По результатам исследования уровня рефлексивности женщин среднего возраста экспериментальной и контрольной группы можно заключить, что

элементы модели развития эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста, фокусирующиеся на повышении осознанности, способствуют умению участников критически относиться к себе и окружающей действительности, что в свою очередь приводит к росту уровня рефлексивности.

Согласно результатам исследования уровня выраженности рефлексивности в экспериментальной и контрольной группе следует, что участие в нашем эксперименте оказало положительное влияние на ценностно-смысловой компонент благополучия испытуемых.

В результате проведенного нами эксперимента, у женщин из экспериментальной группы наблюдается более глубокое понимание себя и своей роли в мире, а также возросшая способность осознавать внутренние психические процессы и оценивать свою ответственность за качество межличностных отношений.

Результаты исследования уровня рефлексивности женщин среднего возраста контрольной и экспериментальной группы по методике «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) после формирующего эксперимента представлены в таблице 10.

Таблица 10. Результаты исследования уровня рефлексивности женщин среднего возраста КГ и ЭГ по методике «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) после формирующего эксперимента (%)

Уровень	Высокий		Средний		Низкий	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Рефлексивность	15	29	48	51	37	20

Результаты исследования указанного параметра в экспериментальной и контрольной группе после формирующего эксперимента наглядно представлены в Гистограмме 14 (рисунок 17).

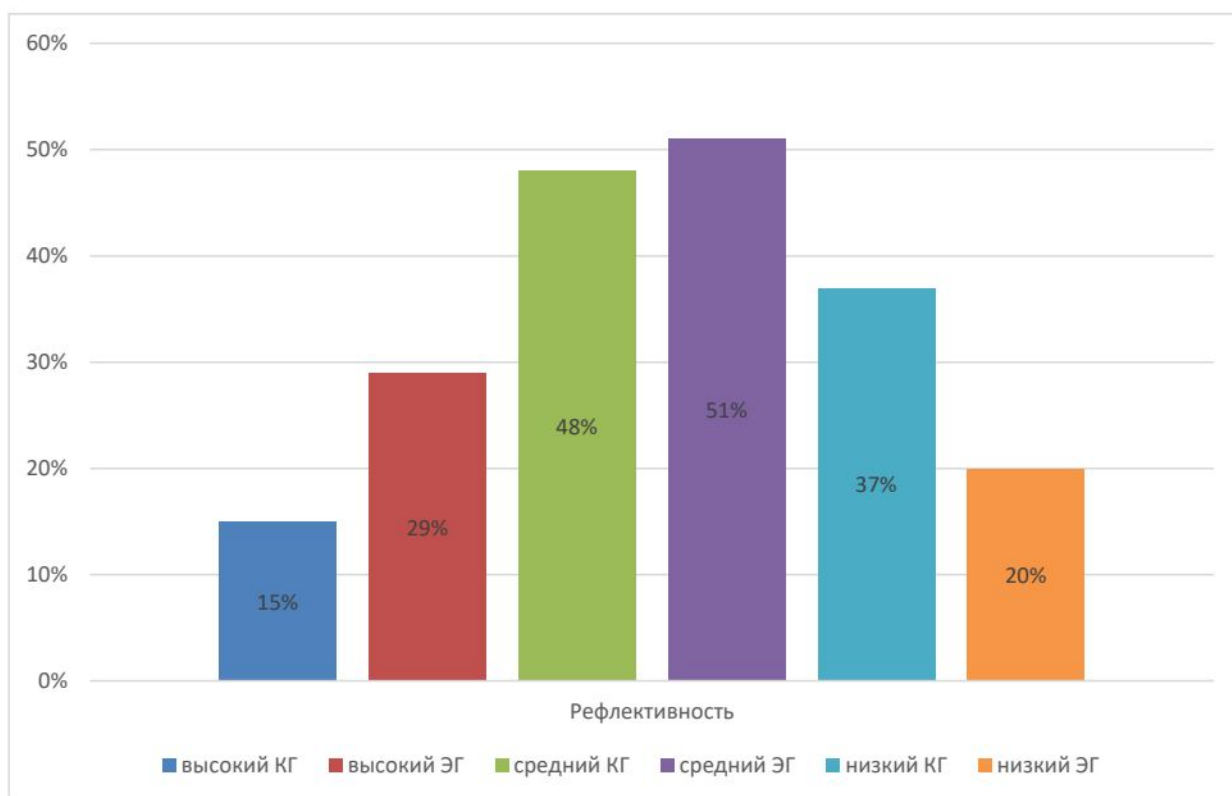


Рисунок 17. Гистограмма 14. Результаты исследования уровня рефлексивности женщин среднего возраста КГ и ЭГ по методике «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003) после формирующего эксперимента (%)

Проведенный сравнительный анализ ценностно-смысловых ориентаций, уровня самопринятия и удовлетворенности жизнью в экспериментальной группе, проведенная с использованием методики «Шкала психологического благополучия К. Рифф» в адаптации Л.В. Жуковской и Е.Г. Трошихиной (2011), до и после формирующего эксперимента, позволяет сделать вывод о положительной динамике практически по всем шкалам.

Результаты исследования уровня психологического благополучия женщин экспериментальной группы по указанной методике представлены в таблице 11.

Таблица 11. Результаты исследования уровня психологического благополучия женщин среднего возраста ЭГ по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) до и после формирующего эксперимента (%)

Шкалы	Уровень		высокий		средний		Низкий	
	До	После	До	После	До	После	До	После
Автономность	17	32	58	62	25	6		
Компетентность	32	32	25	45	43	23		
Личностный рост	43	43	43	43	14	14		
Позитивные отношения	45	48	30	32	25	20		
Жизненные цели	26	45	42	43	32	12		
Самопринятие	40	60	35	36	25	4		
Общий показатель	15	35	43	59	42	6		

Низкие показатели участниц по шкале «общий показатель психологического благополучия» значительно сократились и составили 6% от общего числа участников экспериментальной группы. В результате формирующего эксперимента высоко оценивают уровень психологического благополучия 35% участниц, что превышает показатель в два раза, чем до психологического воздействия.

Существенное развитие наблюдается по шкалам «автономность», «жизненные цели» и «самопринятие». По шкале «автономность» выявлен существенный прирост показателя, где высокий уровень стремления участниц к самоактуализации составил 32%, средний уровень 62%; «жизненные цели» выявлен существенный прирост показателя: целенаправленность высокого уровня составила 45%; средний уровень составил 43%; состояние отсутствия чувства направленности, недостатка мотивирующих целей и потерю смысла и ориентиров в жизни сохранили 12% участниц, что меньше на предыдущего показателя почти в три раза. Низкий уровень самопринятия участниц

уменьшился и составил 4%, средняя выраженность показателя составила 36%, высокий уровень самопринятия увеличился и составил 60%.

Итоги оценки показателя «позитивные отношения» распределились следующим образом: высокий уровень наблюдается у 48% испытуемых, что превышает предыдущий показатель 45%, средний показатель увеличился и равен 32%. Низкий уровень показателя составил 20%.

Наглядно результаты исследования уровня психологического благополучия экспериментальной группы по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) до и после формирующего эксперимента представлены в Гистограмме 15 (рисунок 18).

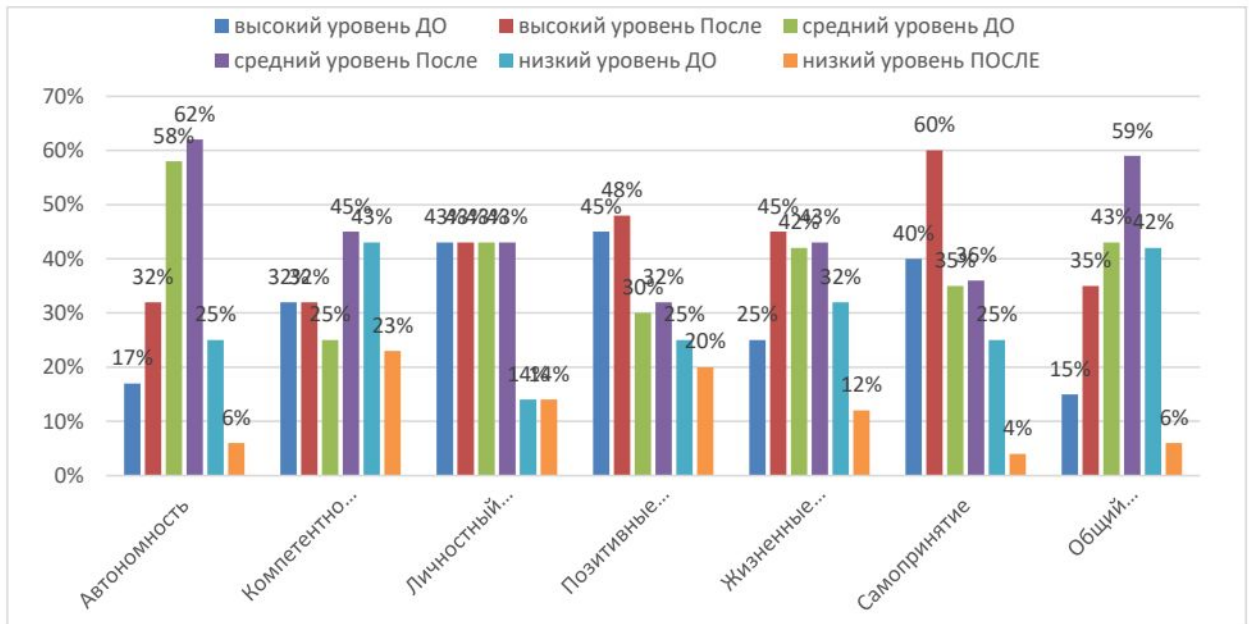


Рисунок 18. Гистограмма 15. Результаты исследования уровня психологического благополучия женщин среднего возраста ЭГ по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) до и после формирующего эксперимента (%)

Согласно результатам исследования психологического благополучия женщин контрольной группы по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) до и после формирующего эксперимента следует, что на прежнем уровне

остались такие показатели, как «позитивные отношения», «самопринятие» и «компетентность». Результаты исследования представлены в таблице 12.

Таблица 12. Результаты исследования уровня психологического благополучия женщин среднего возраста КГ по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) до и после формирующего эксперимента (%)

Шкалы \ Уровень	высокий		средний		низкий	
	До	После	До	После	До	После
Автономность	17	17	58	62	25	21
Компетентность	32	32	25	25	43	43
Личностный рост	43	43	43	45	14	12
Позитивные отношения	45	45	30	30	25	25
Жизненные цели	26	26	42	44	32	30
Самопринятие	40	40	35	35	25	25
Общий показатель	15	15	43	43	42	42

Некоторые незначительные изменения были замечены в шкалах «личностный рост», «автономность» и «жизненные цели». Отсутствие значительных колебаний может быть связано с тем, что каждый уровень шкалы охватывает широкий спектр значений. Таким образом, несмотря на различия в ответах участников контрольного эксперимента, итоговая оценка может оставаться на том же уровне, который был зафиксирован на этапе констатирующего эксперимента.

Наглядно результаты исследования уровня психологического благополучия женщин контрольной группы по методике «Шкала

психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) до и после формирующего эксперимента представлены в Гистограмме 16 (рисунок 19).

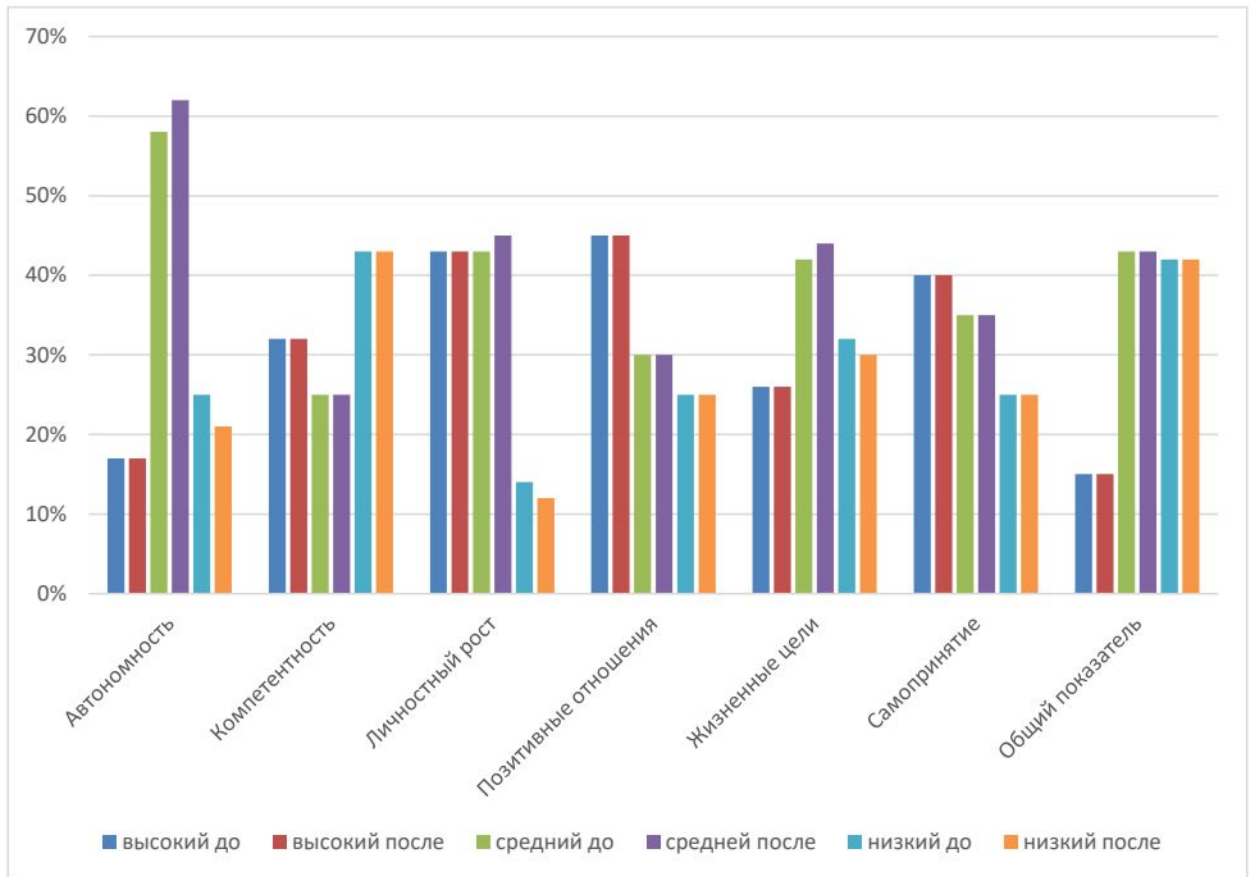


Рисунок 19. Гистограмма 16. Результаты исследования уровня психологического благополучия женщин среднего возраста КГ по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) до и после формирующего эксперимента (%)

Результаты исследования уровня психологического благополучия женщин среднего возраста контрольной и экспериментальной группы по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) после формирующего эксперимента представлены в таблице 13.

Таблица 13. Результаты исследования уровня психологического благополучия женщин среднего возраста КГ и ЭГ по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) после формирующего эксперимента (%)

Шкалы \ Уровень	высокий		средний		низкий	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Автономность	17	32	62	62	21	6
Компетентность	32	32	22	45	43	23
Личностный рост	43	43	45	43	12	14
Позитивные отношения	45	48	30	32	25	20
Жизненные цели	26	45	44	43	30	12
Самопринятие	40	60	35	36	25	4
Общий показатель	15	35	43	59	42	6

Результаты исследования уровня психологического благополучия женщин контрольной и экспериментальной группы по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) после формирующего эксперимента представлены в Гистограмме 17 (рисунок 20).

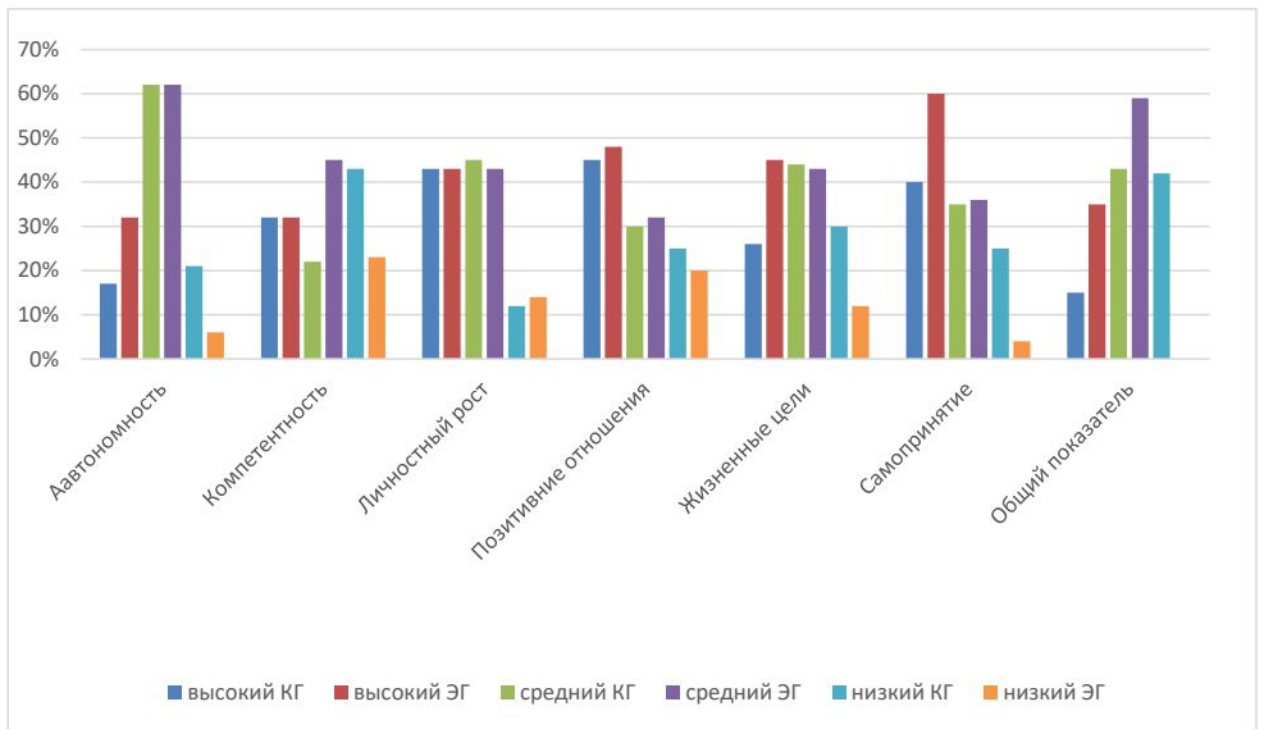


Рисунок 20. Гистограмма 17. Результаты исследования уровня психологического благополучия женщин среднего возраста КГ и ЭГ по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011) после формирующего эксперимента (%)

Итоги оценки результатов исследования уровня психологического благополучия женщин среднего возраста по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011), позволяют сделать вывод о том, что психологическое воздействие на женщин из экспериментальной группы способствовало положительным изменениям в когнитивном компоненте эмоционально-личностного благополучия, что проявилось в улучшении уровня самопринятия и удовлетворенности жизнью. Эти результаты подтверждают эффективность методов и средств, применяемых в психологической модели, направленной на развитие эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.

Выводы по третьей главе:

1. На основании выявленных на констатирующем этапе исследования результатов нами была разработана и апробирована психологическая модель исследования эмоционально – личностного благополучия женщин среднего возраста. Данная модель позволила развить эмоциональный, ценностно-смысловой и когнитивные компоненты личностей испытуемых.

2. По завершении формирующего эксперимента был реализован контрольный эксперимент, в ходе которого применялись следующие психодиагностические методики: методика «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003); методика «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003); методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, в адаптации Л.В. Жуковской и Е.Г. Трошихиной (2011).

3. На основе результатов начального эксперимента, участники были разделены на экспериментальную и контрольную группы. В экспериментальную группу вошли те участники, которые показали наименьшие результаты в области эмоционально-личностного благополучия. Коррекционная работа проводилась только с экспериментальной группой в то время, как к контрольной группе коррекционные мероприятия не применялись.

4. Проведенный сравнительный анализ изменений характеристик уровней доминирующего психического состояния, проведенный с использованием методики «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003), выявил положительную динамику практически по всем показателям психологического благополучия. Особенно заметное улучшение было отмечено в уровнях тревоги, эмоционального напряжения и активного отношения к жизненным ситуациям.

5. Сравнительный анализ уровня рефлексивности участниц, проведенный с использованием методики «Диагностика уровня развития

рефлексивности» А.В. Карпова (2003), показывает положительную динамику этого показателя в экспериментальной группе: средний уровень рефлексивности увеличился до 51%, высокий уровень возрос на 7%, низкие способности к рефлексии демонстрируют лишь 20% участниц, что говорит об уменьшении данного показателя среди испытуемых на 17%.

6. Анализ сопоставительных результатов диагностики ценностно-смысловых ориентаций, уровня самопринятия и удовлетворенности жизнью, выполненный с применением методики «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской и Е.Г. Трошихиной (2011), показывает, что использование этой модели в исследовании способствовало повышению целенаправленности жизни, увеличению уровня самопринятия, а также обретению независимости и осознанию собственных возможностей и ресурсов у женщин, переживающих кризис среднего возраста.

7. Выдвинутая нами гипотеза о том, что особенностями эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста являются: повышенный уровень тревожности и эмоциональной лабильности, ощущение внутреннего напряжения; трудности самопринятия и пониженный уровень самооценки; ощущение потери ценностно-смысловой и мотивационной направленности поведения, исследование которых позволит объективно оценить эмоционально-личностное благополучие изучаемых лиц, подтвердилась.

На основании изложенного можно заключить, что модель развития эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста продемонстрировала свою эффективность, что подтверждается повышением уровней эмоциональных, ценностно-смысловых и когнитивных компонентов личности участников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В последние годы исследование проблемы эмоционально-личностного благополучия женщин стало не только актуальным, но и одним из приоритетных направлений в психологии. В настоящее время существует значительное количество научно-практических работ, посвященных анализу уровня личного благополучия. Однако, характер эмоциональных состояний женщин в период кризиса среднего возраста остается недостаточно изученным.

Проведенный анализ зарубежной и отечественной научной литературы выявил разнообразие подходов исследователей к формированию понятий, структуры и методов изучения данного феномена, в результате чего в настоящее время отсутствует единая общепризнанная модель психологического благополучия человека. Несмотря на множество моделей психологического благополучия, которые различаются по названию ключевой дефиниции (эмоционально-личностное благополучие, психологическое благополучие, субъективное благополучие, личностное благополучие), содержание и структура этих моделей имеют схожие характеристики.

Кроме того, анализ научной литературы также выявил, что женщинам, переживающим кризис среднего возраста, присущи такие психологические особенности, как: изменение ценностей и поиск смысла жизни; страх старения и смерти; опасение утраты пожилых родителей; синдром опустевшего гнезда; неудовлетворенность достигнутыми успехами и текущей ситуацией; изменение социальных ролей в семейной и профессиональной сферах; беспокойство о будущем. Переживание кризиса у женщин в среднем возрасте часто сопровождается этими психологическими характеристиками на протяжении длительного времени, что может приводить к нарушениям в процессе социально-психологической адаптации и развитию психической дезадаптации, требующей вмешательства специалиста для психологической регуляции.

Актуальность темы и выявленные противоречия помогают сформулировать проблему исследования, которая заключается в разработке модели для изучения особенностей эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста. Это включает теоретическое обоснование, разработку и внедрение в практику психологической модели, направленной на исследование эмоционально-личностного благополучия данного контингента лиц.

Гипотезой данного исследования является предположение, что особенности эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста включают в себя: повышенный уровень тревожности и эмоциональной лабильности, чувство внутреннего напряжения; трудности с самопринятием и сниженный уровень самооценки; а также ощущение утраты ценностной и мотивационной направленности поведения. Изучение этих аспектов позволит объективно оценить эмоционально-личностное благополучие рассматриваемых женщин. Разработанная психологическая модель будет способствовать улучшению их эмоционального состояния и повышению уровня эмоционально-личностного благополучия в период кризиса среднего возраста.

Цель данного исследования: изучить особенности эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста; теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность психологической модели, направленной на повышение уровня эмоционально-личностного благополучия изучаемого контингента лиц.

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

1. На основании анализа психологической литературы по проблеме исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста, определить ее современное состояние;

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

женщин среднего возраста. Определить психодиагностические методы, направленные на исследование эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста.

3. Теоритически обосновать, разработать психологическую модель исследования, позволяющую повысить уровень эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста и определить ее эффективность.

На основании изложенного, нами была разработана и создана модель изучения эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста. Эта модель включает три компонента: эмоциональный (доминирующее эмоциональное состояние, эмоциональный баланс), ценностно-смысловой (ценностно-смысловые ориентации, уровень рефлексии) и когнитивный (самопринятие, удовлетворенность жизнью).

Для проверки гипотезы было проведено диагностическое исследование, сосредоточенное на изучении характеристик эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста. В эксперименте приняли участие 40 женщин в возрасте от 33 до 45 лет. Исследование было проведено с помощью online-тестирования на платформе Yandex.

Психодиагностическое исследование было проведено с использованием следующих методик: методика «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003); методика «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994), в адаптации Н.Ю. Верхотуровой, Т.А. Тесля (2023); методика «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003); методика «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (2011).

В ходе исследования применялись следующие методы: организационные методы (сравнительный и комплексный), теоретические методы (анализ литературы по исследуемой проблеме), эмпирические методы (беседы, наблюдения и опросы), а также экспериментальные методы (констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты). Результаты

исследования были проанализированы с помощью методов количественной и качественной обработки данных, а также интерпретационных методов.

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

- 12 (30%) участников продемонстрировали высокие показатели эмоциональной устойчивости, эффективной психической саморегуляции, а средняя способность регулировать аффекты обнаружена лишь у 15 (38%) участников, что говорит об эмоциональной лабильности, периодическом перевозбуждении и раздражительности, смене настроения и удовлетворительной способности регулировать поведение;

- эмоциональную ригидность продемонстрировали 13 (32%) участников, что может говорить о снижении эмоциональной устойчивости и пониженном эмоциональном фоне;

- эмоциональная напряженность диагностирована у 10 (25%) участников;

- высокий уровень генерализованной тревоги обнаружен у 13 (32%) участников, что указывает на пассивное отношение к жизненной ситуации, пессимистический взгляд на будущее участниц;

- высокие показатели спокойствия и устойчивости эмоционального тона выявлены лишь у 4 (10%) и 12 (30%) участников, низкие значения устойчивости эмоционального фона и уверенности в своих силах составляют около четверти от общей выборки.

После анализа результатов констатирующего эксперимента был организован и проведен формирующий эксперимент, целью которого стало развитие эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста. При проведении формирующего эксперимента были использованы вербальные методы (лекции, групповые дискуссии, беседа) и практические упражнения, такие как гештальт-терапия, арт-терапия, когнитивно-

поведенческие техники, техники психодрамы, телесно-ориентированная терапия).

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

На основе результатов начального эксперимента, участники были разделены на экспериментальную и контрольную группы. В экспериментальную группу вошли те участники, которые показали наименьшие результаты в области эмоционально-личностного благополучия. Коррекционная работа проводилась только с экспериментальной группой в то время, как в контрольной группе коррекционные мероприятия не применялись.

Согласно результатам констатирующего и контрольного эксперимента, у женщин экспериментальной группы были получены следующие данные:

- максимальные изменения наблюдаются по уровню тревоги (эмоциональная напряженность участниц снизилась на 24%), среднее значение показателя увеличилось до 49%. В результате психологического воздействия уровень тревоги и внутренней напряженности участниц снизился до средней величины;

- по шкале «автономность» выявлен существенный прирост показателя, где высокий уровень стремления участниц к самоактуализации составил 32%, средний уровень 62%;

- по шкале «жизненные цели», целенаправленность высокого уровня составила 45%; средний уровень - 43%; состояние отсутствия чувства направленности, недостатка мотивирующих целей и потерю смысла и

ориентиров в жизни сохранили 12% участниц, что меньше на предыдущего показателя почти в три раза;

– низкий уровень самопринятия участниц уменьшился и составил 4%, средняя выраженность показателя составила 36%, высокий уровень самопринятия увеличился и составил 60%;

– средний уровень рефлексивности увеличился до 51%, высокий уровень возрос на 7%, низкие способности к рефлексии демонстрируют лишь 20% участниц, что говорит об уменьшении данного показателя среди испытуемых на 17%.

Из данных констатирующего и контрольного эксперимента следует, что в контрольных группах отсутствует положительная динамика и наблюдаются лишь незначительные и случайные изменения. В отличие от этого, в экспериментальных группах, где проводилась психологическая работа по программе, были зафиксированы более значительные результаты.

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

Результаты исследования подтверждают нашу гипотезу о том, что применение разработанной нами психологической модели способствует развитию эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста.

БИБЛИОГРАФИЯ

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

10. Бабиянц, К.А. Проживание кризиса середины жизни и стратегии совладания с ним у мужчин и женщин / К.А. Бабиянц, Е.А. Позднякова // Северо-кавказский психологический вестник. – 2020. – № 18/2. – С. 77–91.
11. Бабиянц, К.А. Функциональные особенности взрослых людей в период нормативных кризисов: учеб. пособие / К.А. Бабиянц, В.К. Гвоздецкая. – М.: Кредо, 2017. – 90 с.
12. Батурин, Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н.А. Батурин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2013. – Т. 6, № 4. – С. 4–14.
13. Башкатов, С.А. Разноуровневые факторы личностного благополучия: автореф. дис... канд. психол. наук / С.А. Башкатов. – Челябинск, 2013. – 28 с.
14. Бинсвангер Л., Кун Р. Экзистенциальный анализ. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017. - 272 с.
15. Бохан, Т.Г. Особенности самореализации женщин, переживающих кризис среднего возраста / Т.Г. Бохан, Е.Н. Скрипачева // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. – № 6 (134). – С. 127–133.
16. Бочаров, В.В. Антропология возраста. Учебное пособие. – СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 2001. – 194 с.
17. Братусь, Б.С. К проблеме развития личности в зрелом возрасте // Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология. – № 2. – 1980. – С. 3–12.
18. Бреслав, Г.М. Психология эмоций. – 4-е изд., перераб.. – М.: Смысл, 2021. – 672 с.
19. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым. СПб.: Корвет, 2017. 332 с.
20. Василюк, Ф.Е. Психология переживания. – М., 2000. – 200 с.

21. Ван Дорцен Э. Экзистенциальное консультирование и психотерапия на практике. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2020. - 368 с.
22. Виноградова, Г.А. Субъективное благополучие личности студента в условиях социально-экономического кризиса // Поволжский педагогический вестник. 2015. - № 3 (8). С. 18–20.
23. Верхотурова, Н.Ю. Изучение особенностей эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста / Н. Ю. Верхотурова, Т. А. Тесля // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11. — No 6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/85PSMN623.pdf>.
24. Верхотурова, Н.Ю., Тесля, Т.А. 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 «СИППИРС» (июнь – декабрь, 2023) / отв. ред. Е.Л. Сорокина – Новосибирск: Изд-во АНО ДПО «СИППИРС», 2023. – С. 133–151.
25. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.1. Вопросы теории и истории психологии / Под ред. А.Р. Лурия, М.Г. Ярошевского – М.: Педагогика, 1982. – 488 с.
26. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.4. – М.: Педагогика, 1984. – С. 244–268.
27. Гаврилина, Л.К. Кризисы взрослой жизни: моменты роста. / Л.К. Гаврилина, В.М. Бызова. – СПб.: Речь, 2010. – 221 с.
28. Гамезо, М.В. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособие / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова. – М.: Педагогическое общество России, 2003. – 512 с.
29. Гвоздецкая, В.К. Психологические особенности и поддержка взрослых в ситуациях нормативного кризиса взрослости / В.К. Гвоздецкая // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2016. – Т. 5, № 6А. – С. 5–20.

30. Глотова, Г.А. Структурная модель эмоционально-личностного благополучия / Г. А. Глотова, Л. В. Карапетян // Нац. психол. журн. – 2018. – № 2 (30). – С. 46–56.
31. Горбатова, Е.А. Теория и практика психологического тренинга: учеб. пособие. – СПб: Речь, 2008. – 317 с.
32. Горбатова, Е.А. Психологическое сопровождение клиентов, переживающих кризис среднего возраста // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2020. – Т. 33, № 1. – С. 70–77.
33. Грете Лейтц. Психодрама. Теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено // Когнито – центр. 2017. – С. 380.
34. Грибоедова, О.И. Влияние самопознания на психологическое благополучие личности / О.И. Грибоедова // Педагогика и психология образования. – 2019. – № 2. – С. 131–140.
35. Григорова, Ю.Б. Диагностика уровня эмоционального благополучия / Ю.Б. Григорова // Психологическое благополучие современного человека: Материалы Международной заочной научно-практической конференции, Екатеринбург, 20 марта 2019 года. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, Российское психологическое общество, 2019. – С. 105–112.
36. Гунгер, Н.Н. Психологические средства становления идентичности личности в период нормативного кризиса взрослости: дисс. канд. психол. наук. – Новосибирск, 2007. – 221 с.
37. Жуковская, Л.В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л.В. Жуковская, Е.Г. Трошихина // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32, № 2. – С. 82–93.
38. Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
39. Ежова, Н.Н. Справочник практического психолога. 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 380 с.

40. Ермолаева, М.В. Психология зрелого и позднего возрастов в вопросах и ответах: Учеб. пособие. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2004. – 280 с.
41. Идобаева, О.А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты / О.А. Идобаева // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 351. – С. 128–134.
42. Ильин, Е.П. Психология взрослости. – СПб.: Питер, 2012. – 544 с.
43. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2019. – 784 с.
44. Ипполитова, Е.А. Особенности представлений о жизненных перспективах личности в период кризиса середины жизни: автореф. дис... канд. психол. наук / Е.А. Ипполитова. – Барнаул, 2005. – 23 с.
45. Истратова, О.Н. Справочник по групповой психокоррекции / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 443 с.
46. Карапетян, Л.В. Эмоционально-личностное благополучие: монография / Л.В. Карапетян, Г.А. Глотова – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2017. – 211 с.
47. Карапетян, Л.В. Психологическая концепция эмоционально-личностного благополучия: дис... д-ра психол. наук. – Екатеринбург, 2018. – 494 с.
48. Карапетян, Л.В. Внутреннее благополучие человека: монография / Л.В. Карапетян, Г.А. Глотова. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2020.
49. Качимская, А.Ю. Основные направления психокоррекции: учеб-метод. пособие – ВСГАО, 2013. – 114 с.
50. Королева, А.А. Особенности самоотношения женщин в период кризиса середины жизни / А.А. Королева // Ярославский педагогический вестник. – 2013. – Т. 2, № 1. – С. 237–242.

51. Королева, А.А. Особенности переживания женщиной внутренней трансформации в период кризиса середины жизни / А.А. Королева // Системогенез учебной и профессиональной деятельности: материалы VI всероссийской научно-практической конференции, Ярославль, 19–21 ноября 2013 года. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2013. – С. 381–384.
52. Кон, И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. – М.: Политиздат, 1984. – 225 с.
53. Кон, И.С. Постоянство и изменчивость личности // Психологический журнал. – 1987. – Т. 8. – № 4, С. 126–137.
54. Конева, Е.Л. Мировой экономический кризис: восприятие и стратегии поведения 40-летних / Е.Л. Конева, В.В. Солодников, И.В. Солодникова // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2009. – № 3 (91). – С. 186–197.
55. Костакова, И.В. Психологическая коррекция личности: электрон. учеб. пособие / И.В. Костакова. – Тольятти: ТГУ, 2016. – 1 оптический диск.
56. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2022. – 940 с.
57. Кроник, А.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А.А. Кроник, Р.А. Ахмеров. – М.: Смысл, 2008. – 145 с.
58. Куликов, Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, чувств и психологической устойчивости личности. Описание методик, инструкции по применению. – СПб.: СПбГУ, 2003. – 81 с.
59. Куликова, Т.Ф. Психологическое содержание кризиса середины жизни работающей женщины: автореф. дис... канд. психол. наук / Т.Ф. Куликова. – Краснодар, 2004. – 22 с.
60. Лебедева, Л.Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии / Л.Д. Лебедева, Ю.В. Никонорова, Н.А. Тараканова. – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.

61. Леонтьев, А.Н. Избранные психологические произведения: В 2 т. Т.1 – М., Педагогика, 1983. – 392 с.
62. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – 3-е изд., доп. – М.: Смысл, 2007. – 511 с.
63. Леонтьев, Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля / Д.А. Леонтьев // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2020. – № 1 (155). – С. 14–37.
64. Ливехуд, Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Калуга: Духовное познание, 1994. – 217 с.
65. Литвинова, Н.Ю. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и субъективного благополучия личности в практике психологического сопровождения / Н.Ю. Литвинова // Мир науки, культуры, образования. – 2022. – № 1(92). – С. 173–175.
66. Литвинова, Н.Ю. Взаимосвязь эмоционального, субъективного и психологического в структуре феномена благополучия личности / Н.Ю. Литвинова // Мир науки, культуры, образования. – 2022. – № 3(94). – С. 50–54.
67. Ловягина, А.Е. Теория и методы психической саморегуляции. – СПб.: Скифияпринт, 2020. – 144 с.
68. Лэнгле, А. Воплощенная экзистенция. Развитие, применение и концепты экзистенциального анализа. М.: Гуманитарный центр, 2019. - 462 с.
69. Малкина-Пых, И.Г. Возрастные кризисы взрослости. – М.: Эксмо, 2005. – 416 с.
70. Манукян, В.Р. Субъективная картина жизненного пути и кризисы взрослого периода: автореф. дис... канд. психол. наук / В.Р. Манукян. – СПб., 2003. – 22 с.
71. Манукян, В.Р. Нормативные кризисы развития в период взрослости / Вестник СПбГУ. Сер. 12, – 2010, – вып. 1. – С. 39–45.

72. Манукян, В.Р. Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности: области сходства и различий / В.Р. Манукян, Е.Г. Трошихина // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2016. – № 2 (26). – С. 77–85.
73. Мэй, Р. Экзистенциальная психология. Экзистенция. Новое измерение психиатрии и психологии. М.: Эксмо Апрель-Пресс, 2001. 624 с.
74. Одарущенко, О.И. Методика оценки эмоционального благополучия в интересах психогигиены, психопрофилактики и психологической реабилитации: автореф. дис. канд. психол. наук / О.И. Одарущенко. – М., 2015. – 23 с.
75. Осипова, А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А.А. Осипова. – 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 315 с.
76. Осухова, Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Н.Г. Осухова. – М.: Академа, 2005. – 283 с.
77. Олеш, П. К. Эмпирическая модель кризиса середины жизни у мужчин // Возрастная, педагогическая и коррекционная психология: Сборник науч. тр. Минск, 2000. Вып. 2 «Возрастная, педагогическая и коррекционная психология: Сборник науч. тр. Минск», 2000.
78. Полушкина, И.В. Развитие внутренних ресурсов личности как условие повышения субъективной оценки качества жизни безработным: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Тамбов, 2009. 23 с.
79. Подольский, А.И. Психологическое благополучие личности как условие и результат ее позитивного развития / А.И. Подольский, О.А. Идобаева // Образование личности. – 2011. – № 3. – С. 24–30.
80. Позднякова, Е.А. Рефлексивные способности и сравнительный анализ проживания кризиса середины жизни у мужчин и женщин / Е.А. Позднякова // Национальное здоровье. – 2020. – № 4. – С. 85–92.
81. Поливанова, К.Н. Психология возрастных кризисов: учеб. пособие. – М.: Академия, 2000. – 184 с.

82. Психоэмоциональное благополучие: интегративный подход: монография / В.Р. Манукян, Е.Г. Трошихина, М.В. Данилова [и др.]. – СПб.: Нестор-История, 2020. – 360 с.
83. Психология развития / Под ред. А.К. Болотовой и О.Н. Молчановой. – М: ЧеРо, 2005, – 524 с.
84. Психология человека от рождения до смерти. Коллектив авторов под общей редакцией А.А. Реана. – М.: АСТ, 2015. – 693 с.
85. Рагулина, М.В. Феномен эмоционального благополучия личности: содержание, диагностика, консультирование: монография / М.В. Рагулина. – Хабаровск: Изд-во ТОГУ, 2017. – 115 с.
86. Рейнуотер, Дж. Это в ваших силах: Как стать собственным психотерапевтом. – М. Прогресс, 1992. – 240 с.
87. Реньш, М.А. Психологический тренинг: учеб.-метод. пособие / М.А. Реньш, Е.Г. Лопес. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. – 235 с.
88. Родионова, Е.В. Комплексная оценка уровня эмоционально-личностного благополучия педагогов технического вуза: констатирующий эксперимент / Е.В. Родионова, Т.В. Конюхова // Векторы благополучия: экономика и социум. – 2022. – Т. 47, № 4. – С. 128–145.
89. Рудестам, К. Групповая психотерапия. – СПб.: Питер, 2000. – 384 с.
90. Сапогова, Е.Е. Взгляд на взрослость изнутри: психологический дивертисмент // Психология старости и старения. – 2001. – № 1 (13). – С. 5–27.
91. Сапогова, Е.Е. Современная взрослость: трансформация или кризис? / Е.Е. Сапогова // Горизонты зрелости: Сборник научных статей, Москва, 16–18 ноября 2015 года / М.: МГППУ, 2015. – С. 54–59.
92. Сапогова, Е.Е. Кризис среднего возраста: понимание, переживание, преодоление / Е.Е. Сапогова // Человек. Искусство. Вселенная. – 2016. – № 1. – С. 291–299.

93. Сапогова, Е.Е. Территория взрослости: Горизонты саморазвития во взрослом возрасте / Е.Е. Сапогова. – М.: Генезис, 2016. – 312 с.
94. Сиврикова, Н.В. Психологические механизмы эмоционального благополучия / Н.В. Сиврикова, Ю.Б. Григорова // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2019. – № 3. – С. 257–274.
95. Скрипачева, Е.Н. Психические состояния женщин в кризисе середины жизни и возможности их акмеопсихологической коррекции: дис... канд. психол. наук / Е.Н. Скрипачева – Томск, 2014. – 23 с.
96. Скрипачева, Е.Н. Структурные характеристики психических состояний женщин, переживающих трудности совладания с кризисом середины жизни / Е.Н. Скрипачева, Т.Г. Бохан, М.В. Шабаловская // Психологическая наука и образование www.psyedu.ru. – 2015. – Т. 7. – № 3. – С. 72–81.
97. Слободчиков, В.И. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учеб. Пособие / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: ПСТГУ, 2014. – 400 с.
98. Соколова, М.В. Шкала субъективного благополучия. 2-е изд. Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1996. – 17 с.
99. Солдатова, Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости: монография. – Челябинск: ЮУрГУ, 2007. – 267 с.
100. Солдатова, Е.Л. Нормативные кризисы развития личности взрослого человека: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Екатеринбург, 2007. – 43 с.
101. Солодников, В.В. Объект исследования – "средний возраст" человека / В.В. Солодников, И.В. Солодникова // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2009. – № 1(89). – С. 167–186.
102. Солодников, В.В. "Кризис среднего возраста": теоретическая интерпретация переживаемого опыта / В.В. Солодников, И.В. Солодникова //

Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2009. – № 4(92). – С. 178–202.

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

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

105. Степанов С. С. Законы психологии. Советы психолога-консультанта. - СПб: Питер, 2000 - 160 с.

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

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

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

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

110. Фопель К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего: практическое пособие; пер. с нем. Е. Патяевой. – М.: Генезис, 1999. – 256 с.

111. Франкл В. Психотерапия на практике. СПб., 1999.

112. Франкл В. Э. Стрaдание от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия. Новосибирск: Сибирское университетское издание, 2021. 95 с.
113. Харрис, Р. Полное наглядное пособие по терапии принятия и ответственности: революционные методы и стратегии для содействия глубоким изменениям в поведении клиентов; пер. с англ. А.И. Карпухиной, – М., Эксмо, 2022. – 432 с.
114. Холлис, Дж. Обретение смысла во второй половине жизни: Как наконец стать по-настоящему взрослым. Пер. с англ. – М. Когито-Центр, 2017. – 334 с.
115. Хухлаева, О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие – М.: Академия, 2002. – 208 с.
116. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 208 с.
117. Цзен, Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. 2-е изд., доп. – М.: Класс, 1999. – 272 с.
118. Чернoбровкина, С.В. Гендерные особенности переживания и преодоления кризиса середины жизни. Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2014. – № 2. – С. 30–42.
119. Чудновский В. Э. Жизненное пространство личности как психологический феномен // Психология смысла жизни: методологические, теоретические и прикладные проблемы / Под ред. К. В. Карпинского. Гродно: ИЦ ГрГУ, 2014. С. 3–33.
120. Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р.М. Шамионов. – Саратов: Научная книга, 2008. – 296 с.
121. Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности как субъекта социального бытия / Р.М. Шамионов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2014. – Т. 14, № 1. – С. 80–86.

122. Шамионов, Р.М. Психодинамические свойства как предикторы субъективного благополучия личности / Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева // Психологический журнал. – 2017. – Т. 38, № 1. – С. 41–51.

123. Шамионов, Р.М. Методика диагностики субъективного благополучия личности / Р.М. Шамионов, Т.В. Бескова // Психологические исследования. – 2018. – Т. 11, № 60. – С. 8.

124. Шихи, Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. – СПб.: Ювента, 1999. – 436 с.

125. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: Прогресс, 1996. – 208 с.

126. Юнг, К. Проблемы души нашего времени. – СПб.: Питер, 2020. – 336 с.

127. Ялом И. Дар психотерапии. М.: Эксмо, 2021. 352 с.

128. Яремчук, С. В. Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы личности / С.В. Яремчук // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34, № 5. – С. 85–95.

129. Bradburn, N. The Structure of Psychological well-being / N. Bradburn. – Chicago: AldenePab, 1969. – 269 p.

130. Berridge K.C., Kringelbach M.L. Building a neuroscience of pleasure and well-being. Psychology of Well Being: Theory, Research and Practice, 2011. – 26 p.

131. Diener E, Kesebir P, Lucas R. Benefits of accounts of well-being – for societies and for psychological science. Applied Psychol. 2008; 57:37–53.

132. Czapinski, J. Illusions and Biases in Psychological Well Being: an 'onion' theory of happiness [электронный ресурс] / J.Czapinski. – USA: University of Michigan, 1991. Jaques, E. Death and the Mid-Life Crisis. Int. J. Psycho-Anal., 1965. – 46:502–514.

133. Kuppens P, Realo A, Diener E. The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. J PersSoc Psychol. 2008; 95:66–75.

134. Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3–13.
135. Huta V., Ryan R.M. Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. *Journal of Happiness Studies*, 2010, pp.735–762.
136. Paulat U. Medard Boss und die Daseinsanalyse - ein Dialog zwischen Medizin und Philosophie im 20. Jahrhundert. B.: Tectum-Der Wissenschaftsverlag, 2011. 136 c.
137. Ryff C.D., Keyes C.L. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 1995, 69(4), 719–727.
138. Waterman A. S., Schwartz S. J., Conti R. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation // *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9, № 1. P. 41—79.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

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

Ответы участников суммируются по каждому параметру согласно ключу к шкалам.

Ключ к шкалам:

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

Нужно учитывать, что в шкале «Бо» есть инвертированные пункты (взяты в скобки). Для таких пунктов итоговый балл рассчитывается как разница между 8 и значением, указанным участником: $S = 8 - M$, где M — это ответ участника, а S — итоговый балл, включаемый в общую сумму баллов по этой шкале. Вместо использования формулы можно воспользоваться таблицей для пересчета:

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

Таблица 1. Данные для перевода сырых баллов в стандартные Т-баллы

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

Продолжение таблицы 1

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

**Анкета «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской (1994), в адаптации
Н.Ю. Верхотуровой, Т.А. Тесля (2023)**

Инструкция: «Уважаемые респонденты, просим вас ответить на вопросы, указанные в анкетах».

ФИО _____

1. Возраст _____

2. Род занятий, профессиональная область _____

4. Семейное положение _____

5. Есть ли у вас дети _____

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

6.1. Кризисы профессиональные:

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

6.2. Личностные кризисы:

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

- отсутствия гарантий будущего,
- другое _____

6.3. Кризисы событийно-биографические:

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

7. Какие источники помогли вам преодолеть кризисные состояния:

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

8. Глядя в будущее, что Вы ощущаете:

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

– тревогу;

– страх;

– другое _____

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

20_____30_____40_____50

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

Сначала выявляются прямые и обратные утверждения в пунктах опросника. Пятнадцать утверждений являются «прямыми» (номера вопросов: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 22, 24, 25). Остальные 12 пунктов – «обратные» утверждения, в них значения меняются по принципу инверсии: 1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1. Сырые баллы, полученные по результату общего подсчета рефлексивности, переводятся в стены (стандартные десятки).

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

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

Интерпретация полученных результатов:

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

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

Таблица 1. Ключ для варианта из 54 утверждений

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

Требования к техническому оснащению, необходимые для реализации психологической модели развития эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста

Для проведения программы потребуется следующее оборудование и материалы: маркерная доска с комплектом маркеров, планшеты с верхним зажимом формата А4 в количестве, соответствующем числу участников, листы белой бумаги формата А4, стикеры, художественные принадлежности: цветные и обычные карандаши, фломастеры, краски, ручки, мелки.

Результаты исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста КГ и ЭГ после формирующего эксперимента по методикам «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003), «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003), «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной, (2011). Гистограмма 1 (рисунок 1)

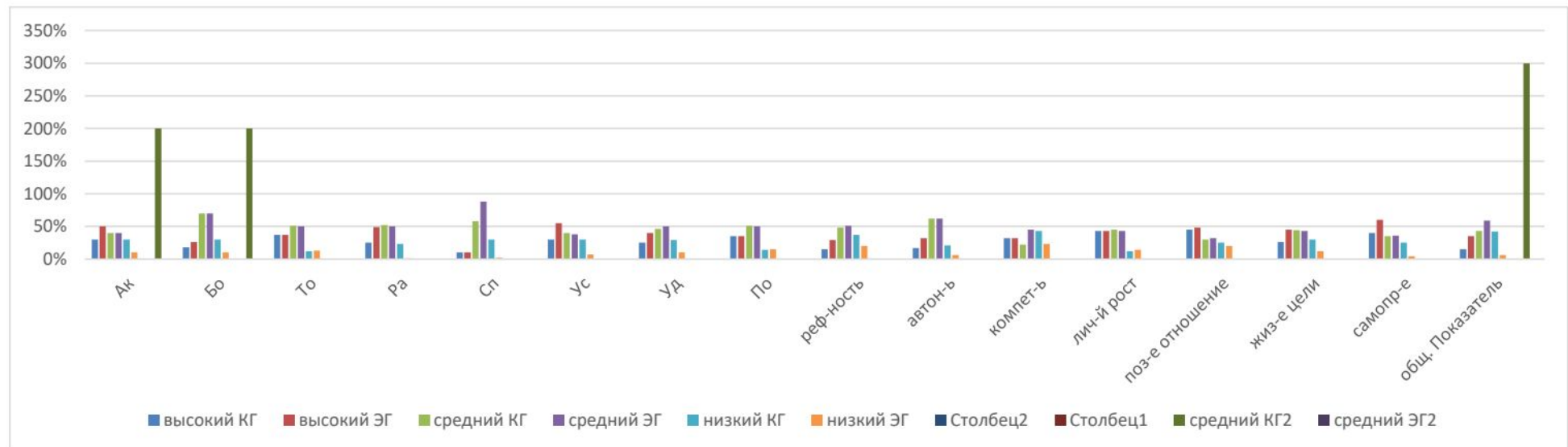


Рисунок 1. Гистограмма 1. Результаты исследования эмоционально-личностного благополучия женщин среднего возраста КГ и ЭГ после формирующего эксперимента по методикам «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003), «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (2003), «Шкала психологического благополучия К. Рифф», в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной, (2011)