

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно–правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітній ступінь)

на тему «Вплив кризи середини життя на зміну емоційно-оціночного та
сміслового аспектів самосвідомості»

ХАІ.704.7–96п2.22О.053.9749578КР

Виконав: здобувачка б курсу групи № 7–96п2

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та
психотерапія»

(найменування)

Мінаєва Д. В.

(прізвище та ініціали здобувача)

Керівник: Кочарян О. С.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Фоменко К. І.

(прізвище та ініціали)

Харків – 2022

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Рівень вищої освіти другий магістерський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код і найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»
(код і найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія
(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Ю. І. Гулий
(підпис) (ініціали та прізвище)

«01» вересня 2022 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Мінаєва Дар`я Вячеславівна
(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Вплив кризи середини життя на зміну емоційно-оціночного та смислового аспектів самосвідомості

керівник кваліфікаційної роботи Кочарян О. С. докт. психол. наук, проф.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету №1586-уч від «17» листопада 2022 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «18» грудня 2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: виявити зміни смислового та емоційно-оцінного аспекту самосвідомості в період кризи середини життя.

4. Зміст пояснювальної записки: Оцінити свідомість життя в групах чоловіків і жінок; Виявити як в період кризи середини життя змінюється відношення до себе; Виявити в якій період кризи середини життя відбувається зміна сенсожиттєвих орієнтацій.

5. Перелік графічного матеріалу:

Рис. 18

Табл. 3

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Кочарян О. С. докт. психол. наук, проф. каф. 704	11.10.22	15.10.22
2	Кочарян О. С. докт. психол. наук, проф. каф. 704	18.10.22	23.10.22
3	Кочарян О. С. докт. психол. наук, проф. каф. 704	15.11.22	22.11.22

Нормоконтроль _____ С. В. Кузьміна «18» грудня 2022 р.
(підпис) (ініціали та прізвище)

7. Дата видачі завдання «01» вересня 2022 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань кваліфікаційної роботи	01.09.22-07.10.22	
2.	Складання плану роботи	08.10.22-10.10.22	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу кваліфікаційної роботи	11.10.22-15.10.22	
4.	Визначення психодіагностичного інструментарія для проведення практичної частини дослідження. Написання другого розділу кваліфікаційної роботи	18.10.22-23.10.22	
5.	Проведення практичної частини дослідження.	24.10.22-07.11.22	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	08.11.22-12.11.22	
7.	Написання третього розділу кваліфікаційної роботи	15.11.22-22.11.22	
8.	Написання загальних висновків. Оформлення списку використаних літературних джерел, додадку(ків) та змісту.	23.11.22-29.11.22	
9.	Передзахист.	30.11.2022-01.12.22	
10.	Внесення коректив до тесту кваліфікаційної роботи	02.12.22-11.12.22	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності)	12.12.22-17.12.22	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	14.12.22-17.12.22	
13.	Строк подання здобувачем роботи на кафедру.	18.12.22	
14.	Захист.	20.12.22-21.12.22	

Здобувач

_____ (підпис)

Д. В. Мінаєва

_____ (ініціали та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ (підпис)

О. С. Кочарян

_____ (ініціали та прізвище)

Реферат

Кваліфікаційна робота: 48 с., 18 рис., 3 табл., 1 дод., 25 джерел.

Ключові слова: КРИЗА СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ, САМОПІЗНАННЯ, ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ, ЦІЛІ, САМОСТІЙНІСТЬ.

Об'єкт дослідження – криза середини життя. Предмет дослідження – зміна емоційно-оціночного та смислового аспектів самосвідомості в період кризи середини життя. Мета дослідження – виявити зміни смислового та емоційно-оцінного аспекту самосвідомості в період кризи середини життя. Методи дослідження: теоретичний аналіз проблеми дослідження; психодіагностичний (дослідження самовідносин, сенсожиттєвих орієнтацій, рівня суб'єктивного контролю); методи математичної статистики. Висновки: екстернали меншою мірою задоволені минулим, майбутнє – обнадійливим. У жінок спостерігають зміну самовідносин у бік прийняття себе; зростає рефлексивність, усвідомлення себе. У чоловіків виявлена несвідомість образу Я, велика закритість, включення захисних механізмів. Загальна свідомість, спрямованість життя підвищується.

Abstract

Qualifying paper: 48 pages, 3 tables, 18 pictures, 1 appendices, 25 sources.

Key words: MID-LIFE CRISIS, SELF-KNOWLEDGE, LIFE SATISFACTION, GOALS, INDEPENDENCE.

Object of research is - midlife crisis. The subject of the research is change in emotional, evaluative and meaningful aspects of self-awareness in the period of mid-life crisis. The purpose of the research is. to investigate and identify changes in the semantic and emotional-evaluative aspect of self-awareness during the mid-life crisis period. Methods of research: theoretical analysis of the research problem; psychodiagnostic (study of self-relationships, meaningful life orientations, level of subjective control); methods of mathematical statistics. Conclusions: externals are less satisfied with the past, the future is promising. In women, a change in self-attitude towards self-acceptance is observed; reflexivity, self-awareness grows. In men, a tendency to unconsciousness of the image of the self, great closedness, inclusion of protective mechanisms was revealed. The general consciousness, directionality of life increases.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОНЯТТЯ КОНЦЕПЦІЇ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ.....	5
1.1 Погляди Л. С. Виготського на природу кризи.....	5
1.2 Періодизація розвитку дорослої людини	7
1.3 Погляди на зміст кризи у дорослої людини.....	8
РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1 Характеристика вибірки	25
2.2 Характеристика методів дослідження.....	25
РОЗДІЛ 3. ВИЯВЛЕННЯ ЗМІН СМИСЛОВОГО ТА ЕМОЦІЙНО-ОЦІННОГО АСПЕКТУ САМОСВІДОМОСТІ В ПЕРІОД КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ.....	28
3.1 Аналіз результатів дослідження.....	28
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	45
ДОДАТКИ.....	47
Додаток А Опис вибірки	47

ВСТУП

Актуальність дослідження: у періодизації розвитку чергується стабільний та критичний вік людини. Стабільний період визначається гармонійними відносинами між навколишньою людиною середовищем та ставленням людини до неї. А критичний період - це перебудова внутрішнього переживання, визначального ставлення людини до довкілля, зміна потреб і мотивів, які рухають її поведінкою. Кризи дорослості меншою мірою залежать від фактично прожитого часу і більшою мірою визначаються життєвими обставинами особистості. Кризи виникають раптово при зміні в системі відносин між людиною і навколишнім середовищем або можуть поступово готуватися.

Поділ на стабільні та критичні віки дає можливість аналізу соціальної ситуації розвитку, в яку входить об'єктивна та «внутрішня» позиції суб'єкта. Об'єктивна позиція – задана системою обов'язків, прав, певних очікувань суспільства від людини. Внутрішня позиція відображає характер уявлень про себе, а також відносин з іншими. Криза призводить до необхідності побудови нових відносин між людиною та її соціальною дійсністю. Соціальна ситуація розвитку призводить до формування вікових новоутворень – змін виникаючих даної щаблі розвитку людини, які ведуть до нового типу будови особистості та її діяльності. Криза середини життя характеризується переоцінкою цінностей, цілей, способу життя, відносин із оточуючими. У результаті має скластися новий образ Я. Таким чином, у період життя 35-45 років можуть спостерігатися зміни у зовнішньому та внутрішньому аспекті життя людини, які можна вважати проявом кризи середини життя. Під впливом кризи відбуваються зміни у структурі свідомості особистості.

Актуальність пов'язана з питаннями розвитку особистості, підвищенням психологічної стійкості, врівноваженості, соціальної адаптації, опірності. Дослідження цієї теми може дозволити розробити психопрофілактичні заходи, що сприятимуть усвідомленню прихованих слабких сторін особистості.

Об'єкт дослідження – криза середини життя.

Предмет дослідження – зміна емоційно-оціночного та смислового аспектів самосвідомості в період кризи середини життя.

Мета дослідження – виявити зміни смислового та емоційно-оцінного аспекту самосвідомості в період кризи середини життя.

Відповідно до даної мети були поставлені наступні завдання:

1. Оцінити свідомість життя в групах чоловіків і жінок;
2. Виявити як в період кризи середини життя змінюється відношення до себе;
3. Виявити в якій період кризи середини життя відбувається зміна сенсожиттєвих орієнтацій.

Методи дослідження: теоретичний аналіз; психодіагностичний: Методика дослідження самовідносин (С. Р. Пантілеєв); Тест сенсожиттєвих орієнтацій (Д. А. Леонтєв); Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (Є. Ф. Бажин, Є. А. Голинкіна, А. М. Еткінд); та методи математичної статистики: кореляційний аналіз Спірмена.

Дослідження проводилося в Google-формі. У роботі було досліджено вибірку 20 чоловіків та 20 жінок віком від 35 до 45 років.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОНЯТТЯ КОНЦЕПЦІЇ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ

1.1 Погляди Л. С. Виготського на природу кризи

Зміну стабільних та кризових періодів у житті Л. С. Виготський розглядав як закон розвитку особистості.

Рушійною силою розвитку особистості є соціальна ситуація розвитку особистості. Під якою мається на увазі, стандартна, для кожного окремого етапу, сума умов довкілля та внутрішніх процесів розвитку. Соціальна ситуація розвитку обумовлює динаміку психічного розвитку протягом відповідного етапу і призводить до формування вікових новоутворень, що виникають до кінця кожного періоду.

Усі види змін у свідомості індивіда відбуваються виходячи з соціальних змін у поточної ситуації, у якій перебуває індивід. Поточна соціальна ситуація є визначальним механізмом формування нових особливостей особистості людини, її путівником у соціальній дійсності. У процесі цих змін індивід набуває своїх особливостей, і навіть індивідуальність. Ситуація, в якій індивід проходить процес розвитку є основою для подальшого способу життя даного індивіда, має свої особливості для кожного тимчасового проміжку життя індивіда [15].

У рамках провідної діяльності виникають специфічні психологічні новоутворення, які мають першорядну важливість у розвитку особистості надалі.

Новоутворення - психічні та соціальні зміни свідомості індивіда, які можуть виникнути в даному періоді життя людини. Новоутворення відіграють значну роль у формуванні свідомості, взаємини з навколишнім світом, а також подальший розвиток людини в особистісному плані у період його життя [15].

Процес створення цих змін є передумовою змін індивіда в особистісному плані, і навіть його свідомості. Цей факт зумовлює поява зміни

у діяльності психічних активностей індивіда, зміна його сприйняття навколишнього світу та дійсності.

Центральні процеси психічної та соціальної зміни свідомості людини є основними та головними у всьому періоді розвитку свідомості індивіда на досліджуваному періоді життя людини. Центральні новоутворення є основою зміни особистості людини, її перебудови, а також ґрунтуються на тій базі знань, інформації та досвіду, які були отримані протягом життя людини.

Будучи основою та каталізатором зміни особистості людини, новоутворення вносять коригування в сукупність уявлень людини про навколишнє середовище та до себе. Новоутворення впливають на соціальну складову змін особистості як фундамент, на якому відбуватимуться наступні зміни на наступних вікових етапах життя людини.

За допомогою розвитку особистості на всіх етапах життя встановлюється взаємодія кожної стадії цього процесу. У процесі розвитку особистості загалом відбувається зміна однієї вікової парадигми на іншу, у результаті кожна стадія змін закручується по спіралі перетворюючись на черговий виток розвитку, стаючи кінцевою стадією освіти особистості людини.

Через сталість процесів розвитку особистості та їх різність які стосуються окремого індивіду в проявах, визначення того на якій стадії розвитку особистості перебуває людина неможливо, точно гарантувати правильність певного етапу досить складно.

Сукупність вікових етапів розвитку особистості є цілісним динамічним явищем чи структурою, що є фундаментом на формування особливостей етапів розвитку особистості. Дана освіта надає найбільший вплив в формуванні значення етапу розвитку, і навіть його тривалості. При визначенні віку прийнято враховувати два основні параметри:

Основний рід занять індивіда;

Центральні психічні та соціальні зміни свідомості (новоутворення) індивіда, які визначаються його віковим етапом [14].

Існує тенденція зміни всіх періодів розвитку особистості людини кризовими періодами життя. У подібні часових рамок найважливішу роль відіграють новоутворення, які виникають і мають свою специфіку, пов'язану саме з цим періодом життя людини. У процесі зміни вікових етапів відбувається втрата попередніх новоутворень в активній формі, однак у подальшому житті індивіда вони мають певний вплив у прихованій формі [15].

Кризовими періодами не можна називати всі акти діяльності індивіда в процесі життєдіяльності, що суттєво ускладнює можливість аналізу та дослідження розвитку особистості людини у подібні часи кризи особистості, які можуть спиратися лише на поточні симптоми змін [12].

1.2 Періодизація розвитку дорослої людини

Важливо враховувати різні нестандартні характеристики тієї чи іншої людини, вивчаючи певні періоди розвитку індивідууму окремо. Неможливо визначити рівні грані від настання до завершення кожного етапу. Це може бути пов'язане з неритмічністю та тимчасовою розбіжністю у розвитку органів та функції під час дозрівання, і навіть процесів, що пов'язані з його еволюцією [10].

У різний час були прийняті спроби створення вікової періодизації, але нині, на жаль, відсутня єдина прийнята класифікація визначення періодизації віку індивіда. Однак можливо виділити певні риси, які притаманні тій чи іншій віковій групі [18].

Е. Еріксон у своїй книзі «Дитинство та суспільство» виділив вісім окремих стадій. Середні роки 26-64 років об'єднані в єдину сьому стадію [6].

Розглянемо всевітню класифікації віку людей В. Квін. Молодість він визначає у межах від вісімнадцяти до сорока років, далі йде зрілий вік у діапазоні від сорока до шістдесяти п'яти років.

Наступний дослідник виділяє інші класифікаційні групи – це рання та середня дорослість. Автор цієї теорії Г. Крайг. Ранню дорослість автор виділяє від двадцяти до сорока років, середню від сорока до шістдесяти років [17].

В. В. Бунак при розподілі вікових груп на певні вікові кордони розділив їх за гендером на перший і другий вік. Перший вік був у діапазоні від тридцяти шести до сорока п'яти років у чоловіків, і від тридцяти трьох до сорока років у жінок, наступної категорії від сорока шести до 55 років у чоловіків і від сорока одного до п'ятдесяти років у жінок відповідно [10].

Проаналізувавши дані класифікації, можна дійти невтішного висновку про наявність відмінностей у думках дослідників.

Незалежні індикатори та особисті відчуття людей можна визначити не лише за загальною кількістю прожитих років людиною, що додає труднощі щодо цього вивчення цього питання.

Не менш особливим показником є і вид діяльності, яким займається індивід, його спеціалізація, наявністю освіти та її рівень, а також інші показники. Саме тому існують погляди про складність або навіть неможливість встановлення чітких граней для визначення стадій людини в процесі онтогенезу [18].

Однак, на основі вивчених вікових категорій, можна висунути середні кордони, в яких є схожі характеристики, наприклад, найчастіше виділяють перехідну стадію у жіночої статі у віці від тридцяти п'яти до сорока п'яти, а даний період можна назвати як «криза середнього віку» та іншими подібними термінами.

1.3 Погляди на зміст кризи у дорослої людини

Спираючись на визначення А. В. Петровського та М. Г. Ярошевського, вікові кризи - особливі, відносно не тривалі за часом періоди онтогенезу, що характеризуються різкими психологічними змінами.

Поставивши вікову кризу в один ряд із кризами невротичного та травматичного характеру, її можна віднести до нормативних процесів, що є невід'ємною частиною для нормального перебігу розвитку особистості [17].

Всі процеси, що здійснюється в даний період, тягне за собою зміни смислових структур свідомості та переорієнтування на нові життєві завдання,

які ведуть до зміни характеру діяльності та взаємовідносин, у результаті змінюючи подальший розвиток особистості.

Процес становлення особистості створюється у процесі постійного вирішення різноманітних протиріч. Якщо розглядати дорослу особистість, то цей дисбаланс переноситься на професійну діяльність та міжособистісні взаємини. Потім настає критична точка в даному психологічному стані, при якому людина не може діяти далі, не розв'язавши проблеми і протиріччя, що накопичилися. Перед індивідуумом стоїть ряд суттєвих завдань щодо його самоактуалізації: стати найкращим батьком для своїх дітей, домогтися професійних висот, показати себе частиною соціуму, бути привабливим та цікавим у взаєминах з іншими людьми. Вирішення всіх перелічених питань веде до безперервної роботи над собою, виникає потреба самовдосконалення.

Криза дорослості (як і інші вікові кризи) несе у собі позитивний початок, оскільки сприяє самопізнанню, саморозвитку, самовдосконаленню, якісним новоутворенням психіки. Яким буде це переживання кризи, приведе воно до депресії, застою - залежатиме від конкретних умов її протікання, безпосередньо від цієї людини [10].

По Е. Еріксону кожна психосоціальна стадія супроводжується кризою - перехідним моментом у житті індивіда, що виникає як результат досягнення певного рівня психологічної зрілості та соціальних вимог, які пред'являються до індивідуума на даній стадії розвитку. Інакше висловлюючись, кожна з восьми фаз життєвого циклу людини є специфічною. На думку Еріксона, конфлікти відіграють величезну роль у житті кожної людини. Поряд із цим він вказує, що криза означає «не загрозу катастрофи, а поворотний пункт, і тим самим онтогенетичне джерело як сили, так і недостатньої адаптації».

Якщо конфлікт має позитивний результат (тобто на попередній стадії утворилися нові позитивні якості), то тепер Его вбирає нові позитивні компоненти, і це гарантує здоровий розвиток особистості в подальших періодах. У той же час, якщо конфлікт залишається невирішеним або отримує негативний дозвіл, в Его що розвивається вбудовується негативний

компонент. Завдання полягають в тому, щоб людина адекватно вирішувала кожен кризу, і тоді вона матиме можливість підійти до наступної стадії розвитку більш адаптивною і зрілою особистістю [8].

Багато дорослих відзначають середину життя, як період переходу, які супроводжуються як позитивними, і негативними моментами, пов'язані з періодом зрілості і старіння. У той час як модель кризи прив'язує нормативні вікові зміни, що мають місце в цей період, передбачуваних криз, модель переходу відкидає уявлення про те, що криза середини життя - це нормативна, пов'язана з віковим розвитком подія.

Середина життя – це період критичної оцінки власної прожитої частини життя. При проведенні цієї оцінки одні люди залишаються задоволені частиною прожитого життя, оскільки рівень реалізації відповідає заданій меті, а для інших же, цей процес оцінки є дуже болючим.

Криза середини життя може стати небезпечною для людей які ігнорують самоаналіз, а також застосовують захисні механізми заперечення зовнішніх і внутрішніх змін [27].

Виходячи з судження А. Толстих, вікова криза вважається певною універсальною характеристикою вікового розвитку людини, яка відбиває переломні моменти цього розвитку. Переломний момент – час значної розбудови особистості.

Усі критичні періоди у житті виявляються за допомогою емпіричних методів, а саме у вигляді спостережень. Виділення різноманітних криз дає чітке уявлення про вікову динаміку розвитку особистості. Криза психічного розвитку - певний кордон між стабільними віковими фазами розвитку особистості та водночас механізм їх зміни. Він висловлює нерівномірний характер розвитку особистості, відзначаючи перехід новий рівень психічного розвитку. У ньому з найбільшою силою зібрано процеси відмирання старого та виникнення простору для формування нового. У цьому сенсі розвиток не припиняє ні на хвилину своєї творчої місії конструктивної роботи, оскільки руйнація психологічних новоутворень у період кризи ставить необхідність

зміни одних рис та властивостей особистості іншими, що відповідають її становищу в соціумі.

Криза – це необхідна форма розвитку людини, що неминуче торкається життя кожної людини. Перебіг будь-якої кризи має супроводжуватися прогресивними тенденціями, інакше це може призвести до затримок у психічному розвитку та негативно позначитися на подальшому становленні особистості.

З роками весь накопичений життєвий досвід несе як позитивні моменти, так й негативні. Людина стає більш ригідною по відношенню до нового. У деяких випадках це переростає в нетерпимість, фанатизм, різновид самодурства, веде до нездатності оцінити суть творчих рішень, представлених іншими.

Р. Пекк виділяє чотири підкризи, дозвіл яких є необхідною умовою для розвитку почуття збереження роду. По-перше, людина повинна розвинути у себе повагу до мудрості, що змінює примат фізичної хоробрості. По-друге, важливо, щоб сексуалізація соціальних відносин поступилася місцем їх соціалізації (що відповідно призводить до послаблення сексуальних ролей). По-третє, необхідно чинити опір афективному збіднінню, пов'язаному зі смертю близьких людей або з відокремленням дітей, і зберігати емоційну гнучкість, що сприяє афективному збагаченню в інших формах. Важливим залишається те, що людина повинна зберегти свою внутрішню гнучкість і завжди бути готовою до пошуку нових поведінкових форм, в альтернативу усталеним звичкам та способу життя [6].

За Г. Шііх всі події, що відбуваються з людиною: закінчення навчального закладу, шлюб, народження дитини, розлучення, отримання чи втрата роботи - все впливає на неї. Ці події, що мають важливі значення, є етапами в нашому житті. Проте ступінь розвитку визначається змінами особистості в ці перехідні моменти. Особистість має приховану тенденцію до зміни, що реалізується під впливом знаменних подій.

Життя людини включає зовнішні і внутрішні аспекти. Зовнішні аспекти

складаються з певних цінностей: робота, становище у суспільстві, сім'я та соціальні ролі.

Внутрішній аспект проявляється там, де руйнівні сили починають виводити людину зі стану рівноваги, сигналізуючи про необхідність зміни її поведінки та просуваючи її до нової опори на наступному ступені розвитку.

У міру того, як кризовий стан особистості та кризова особистість дедалі більше інтегрується в практику соціальної та психологічної роботи, стає очевидно, що термін «криза» вживається у двох сенсах: Як імовірнісні кризи, які можуть статися, та можуть і не трапитися в житті будь-якої особистості. До них ставляться такі несподівані події, наприклад смерть близької людини, втрата значного соціального статусу, розірвання шлюбу, насильство, катастрофа. Та закономірні кризи, які є еволюційними етапами онтогенезу. До них відносяться вікові кризи [5].

Типологію життєвих криз пропонує Е. Ф. Зеєр. Він ставить проблему розрізнення типів криз (вікової, професійної, особистісної, невротичної). Загальна схема співвідношення різних типів криз:

- Нормативні кризи.
- Ненормативні (необов'язкові) кризи.

Все частіше проявляється почуття відставання від життя. Якщо раніше людина відчувала себе гідним спеціалістом у своїй професійній сфері, то тепер з'являються постійні сумніви у своїх можливостях, у сприйнятті нового потоку інформації у вдосконаленні своїх кваліфікацій.

Даний період у дорослої людини найчастіше формується виходячи з особистих якостей і якостей які залежать від іншого ведення способу життя, і в даному випадку важливо враховувати фактор часу, а також частоти розвитку подій, що вивчаються.

У зрілого індивіда, який перебуває «в самому розквіті сил» як джерело формування даної кризи виділяють зміни поколінь, які сприяють забезпеченню тих чи інших дій з певною швидкістю у певному віці.

Індивід критично аналізує свої вчинки, під час проходження певного

етапу онтогенезу, перебуваючи на піку розквіту, може дійти усвідомлення певної рівності собі у новій обстановці, що означає, як знайти себе і своє місце в цій новій обстановці, сформувавши пропорційний спосіб своїх вчинків, поведінки, методи діяльності. У разі втрати часу даної рівності власного Я, у індивіда в зрілому віці, при розшукуванні особистого простору в соціумі в змінених умовах, можлива функція перезавантаження людини в нових для неї умовах, які змінилися.

Індивід формує нові враження для минулих пережитих заходів, оцінюючи вчинки, які вже були здійснені. Однак людина продовжує усвідомлювати, що дії, вчинені в минулому, повернути ніяк не можна, а отже, і майбутню особистість.

Основною відмінністю аналізу своїх процесів у період, тобто. над період юнацтва чи підлітковому віці, полягає те, що людина, під час проходження подальшого шляху, схильний до «роботи над помилками», індивід буде намагатися виправити зі своєю малою кількістю сил, що залишилися, ті помилки, які їм були скоєні раніше. Отже в цей період, у людини виникає така характеристика, як схильність до зміни своїх помилок у житті. Це нелегкий період, коли відбувається трансформація в житті людини від активного способу життя до її обмеженості, коли з'являються різні медичні протипоказання, через вік, творчі обмеження, все це сприяє надходженню нових місць для майбутніх поколінь [19].

При проходженні людиною стадії вікової кризи, у неї є схильність до зміни складу мотивів, тобто індивід переоцінює свої цінності, переміщуючи все в один край для задоволення нових потреб: при зниженні трудової діяльності, у людини підвищується схильність до реалізації творчого потенціалу; або зміни своєї думки через те, що вона стала занадто старою і не модернізованою, що не підходить для поточних умов, і можливо їх необхідно змінити для більш розміреного життя в такому віці.

Переосмислення цінностей у житті на регулярній основі здійснюється завдяки самостійному аналізу зроблених дій, якщо індивіду необхідно знову

усвідомити, що саме з усіх цінностей має найбільшу важливість для нього. Дане осмислення своїх цінностей збирає в собі одночасно кілька соціальних інститутів: сім'ї та шлюб, особистості, професійної діяльності.

Причиною кризи мотивації можуть бути різні переживання людини як пов'язані з внутрішніми причинами, так і зовнішніми. Як перший можна навести приклад поганого настрою, несмачної страви. Зовнішніми причинами може бути і професійна діяльність людини, наприклад, підвищення чи зниження кар'єрними сходами, виплата премій, надання штрафів.

З безлічі проведених випробувань, було виявлено, що кожна людина індивідуальна, і по-своєму переживає мотиваційну кризу. Це зумовлено природними приводами людей.

Прикладом може служити люди, у яких мотивація спрямована на придбання, набагато важче переживають мотиваційну кризу на відміну від людей, у яких мотивація заснована на поінформованості влади, такі індивіди швидко знаходять місце для втілення своїх ідей.

Ті досягнення, які придбали люди є затяжним ефектом, що розглядається індивідуумом як специфічний етап придбань у житті. У такому разі невдача відчувається сильно, якщо у людини були надто високі очікування, рівень бажань порівняно з досягнутим. Виходячи з цього, у людини починається знижувати його уявлення про важливе самого себе, серед інших людей, що у свою чергу, робить мотиваційну кризу гострішою.

Але також це працює і в зворотному порядку, але якщо подивитися на це з іншого боку, люди з високими мотиваційними аспектами постійно відчувають потребу в досягненні більш високих граней, а отже й мають відповідні особистісні якостями. Властивості характеру зрештою є мотивом, який закономірно виникає за подібних обставин.

Характеристиками індивіда з важливими цінностями у придбанні у такому разі є:

- Завзятість при виконанні своїх прагнень;
- Невдоволення виконаних завдань;

- Висока завзятість при будь-яких діях;
- Розробка нових методів для виконання завдань;
- Самовідданість, пропозиція допомоги, у разі неуспіхів інших, для того, щоб насолодитися задоволенням від виконаної роботи спільно.

Істотною проблемою, яку може випробувати індивід у процесі кризи мотивації, є можливість втрати людиною чіткого головного мотиву, який за Е. Фроммом є відданим ставленням себе людиною до будь-якого заняття чи положення.

Залежно від того, як людина представляє свій власний життєвий шлях, і навіть осмислення свого життя, змінюється його мотивація до визначення основних напрямів у житті, його цілей.

Цей факт пояснюється наявністю в людини чіткого визначення своїх бажань та завдань, які він поставив собі в цьому житті, що обґрунтовує відсутність необхідності знаходження нових смислів та бажань.

Як мотивуючий фактор під час навчання може бути сам факт необхідності отримання нових знань, це може бути перекваліфікація, або ж перенавчання. Найчастіше це з трудової сфери індивідуума: вихід із відпустки чи декрету, вихід на пенсію за пільговими умовами тощо. Але найчастіше це актуально для тих людей, які як трудової діяльності вибирають ті місця, у яких потрібна постійна перекваліфікація, постійне оновлення наявних знань та отримання нових [8].

Існує поширена думка серед науковців та психологів про те, що поява кризи в середині життєвого шляху людини є незвичайною кризою зміни вікового етапу життя особистості, подібна криза є кризою розвитку особистості з духовної точки зору.

Даний факт пояснюють тим, що всі кризові процеси, які ми можемо спостерігати, мають значний вплив на внутрішній стан індивіда, його свідомість, ніж будь-які зміни в плані зовнішності чи фізіологічних характеристик даного індивіда.

Зазвичай, у процесі проходження кризового етапу розвитку особистості,

індивід починає значно суттєвішу увагу звертати на своє внутрішнє сприйняття навколишнього світу, надалі виробляючи в собі нові погляди на світ і своє становище в ньому.

У процесі переживання духовної кризи людина проживає дуже значуще для неї явище, яке суттєво відрізняється від психологічних криз, які даний індивід проживав раніше і проживатиме згодом.

Істотною відмінністю даних криз розвитку особистості людини є напрямок їхнього впливу. Психологічна криза особистості людини є явищем, яке дуже необхідне індивіду для адаптації до поточного стану речей у його житті та навколишньому середовищі.

Духовна криза представляє протилежне явище - його поява може статися в момент спокійного способу життя індивіда, коли все в його житті чітко визначено і, здавалося б, остаточно сформовано, коли людина знаходиться в комфортному для себе середовищі. Ця криза підштовхує індивіда до приєднання до будь-яких культурних цінностей.

Існують люди, які готові на підсвідомому рівні долучитися до навколишньої дійсності та середовища, ніж здійснювати процес самосвідомості та духовного розвитку, здійснюючи певні зміни у сприйнятті певних духовних цінностей та істин. Даний факт є визначальним явищем, яке впливає на те, що не всі індивіди здатні пережити подібну кризу.

На сьогоднішній день існує тренд на збільшення частоти появи духовних криз особистості у населення. Цей факт може бути результатом істотних змін у звичному розпорядку життя кожного індивіда, що пов'язані з індивідуальними особливостями окремої людини. Проте, якщо вивчити це питання з іншого погляду, можна пов'язати цю тенденцію з недостатнім розвитком психічного стану особистості всієї сукупності людей.

Через те, що духовна криза відіграє особливу роль у процесі становлення та розвитку особистості людини, у процесі якої відбувається синтез сукупності матеріальних систем людського організму та внутрішнього «Я» людини. Дані зміни утворюють сукупність поглядів людини, ініціюють зміни у її світогляді,

і навіть зміни поглядів цінності. Отже, людина переосмислює своє становище у суспільстві, і навіть екзистенції, куди він спирається.

Немає схожих духовних криз, кожен окремий випадок унікальний. Через свою усвідомленість людина приходить до стану духовної кризи, до визначення своєї духовної самосвідомості, внаслідок чого індивід входить у подібний етап розвитку особистості через переживання та усвідомлення духовних цінностей.

Духовні аспекти кожної окремо взятої особистості є визначальною частиною заключного етапу людського життя. На періоді життя людини, що вивчається, він представляється особистістю, яка знаходиться перед вибором. У процесі проходження духовної кризи людина може звести до мінімуму свою еволюцію в духовному плані, або інакше вона може мати величезний успіх у цьому процесі. Досягаючи великих успіхів у духовному розвитку, людина може відкривати в собі нові можливості та таланти, які зможуть мотивувати її на реалізацію свого творчого потенціалу.

Реалізація набутих сил є відправною точкою в аналізі подальшого життя людини після подолання духовної кризи. На даному етапі важливим питанням є подальша реалізація своїх бажаних дій або їх занурення у своє підсвідоме, де даний лейтмотив життя і залишиться назавжди, будучи загрозою для зміни рівня оцінки результатів діяльності людини.

На сьогоднішній день відбувається усвідомлення людьми цінності такої позиції в суспільстві, коли всі людські дії орієнтовані на задоволення свого внутрішнього «Я». Цей факт став очевидним ще у тридцятих роках минулого сторіччя. Для людей, які ніколи не замислювалися про нематеріальні духовні цінності, це явище може стати загрозою самосвідомості.

Для людей, які не звертали увагу на духовні ідеали, які не вивчали своє внутрішнє «Я», може стати великою проблемою втрата сил як з фізичної, так і духовної точки зору. Цей факт може суттєво підірвати самооцінку та внутрішнє «Я» будь-якої людини, яка зіткнулася з подібною проблемою через незадоволеність своїм становищем у суспільстві, своїми психологічними та

фізичними кондиціями [19].

Перехід особистості на етап зрілості є сукупність змін особистості, який впливає будь-якої людини, незалежно від її становища у суспільстві, інтелекту чи достатку. У подібних ситуаціях для людини важливим інструментом подолання кризи може бути її знання про її специфіку та особливості перебігу кризових процесів.

На сьогоднішній день значний вплив на перебіг даного явища надає інформаційна поінформованість про його особливості та сам процес. Якщо людина має чітке уявлення про причини духовної кризи, то вона не припуститься помилки, звинувачуючи в її походженні інших індивідів або будь-які перешкоди зовні [7].

Як відомо з робіт Р. Ассаджіолі, кількість індивідів, які схильні до появи духовної кризи або психологічних проблем, пов'язаних з нею, досить швидко зростає. Слід зазначити, що через високий рівень інтелекту людини, її високий розвиток, критичне мислення, а також інформаційне збагачення відбувається постійний процес ускладнення наслідків духовної кризи особистості людини.

Для чіткого усвідомлення передумов до проходження даного етапу життя, а також його симптомів необхідно мати ясне уявлення про психологічні особливості звичайного середньостатистичного індивіда.

Як кажуть про деяких людей: «Вони не живуть, а лише дають можливість жити». Даний тип людей не цікавиться значенням чи змістом життя, своїх дій чи наслідків від нього. Для нього життя є чимось звичайним, її сприйняття максимально прямолінійно, саме життя не несе в собі будь-якої мети та кінцевого результату.

Для подібного типу людей життям є послідовне задоволення всіх своїх примітивних потреб без розрахунку на більш високі та добрі цілі. Ця людина займається лише отриманням емоційного задоволення, отримання благополуччя з матеріальної точки зору, а також реалізації своїх прагнень, планів та амбіцій.

Бувають ситуації, коли подібного роду люди, зазвичай більш зрілого

віку, присвячує своє життя виконанню свого обов'язку соціального обов'язку або ж обов'язку як чоловіка чи дружини, який накладений на нього соціумом і суспільством, не замислюючись про його справжні цілі та кінцевий результат життєдіяльності.

Стан, який в моменти духовної кризи відчуває індивід, може доповнюватися різними відчуттями того, що все навколишнє середовище є несправжнім, фальшивим. Для деяких індивідів звичайне людське життя стає нереальним і порожнім. У подібних ситуаціях для людини другорядними стають такі речі, які раніше були основними. Ці заняття чи речі раніше були основою життя індивіда, що повністю займали весь його інтерес, однак у моменти кризи вони втрачають свою значущість для людини. У процесі духовної кризи перед індивідом постають нові питання та проблеми, походження і суть яких він намагається осягнути, за допомогою чого індивід досягає розуміння свого життя та його цілей.

Трапляється, що в процесі переживання духовної кризи, людина може відчувати ще й моральну кризу. У його процесі людина отримує підвищене почуття власної відповідальності за інших людей, свої попередні та майбутні дії, а також бездіяльності, через це усвідомлення людина стає набагато чутливішою та слабшою в моральному плані, внаслідок чого часто перебуває у пригніченому стані свідомості, а також може мати тяжке почуття провини перед кимось чи чимось.

У періоди духовної кризи особистості потрібно навчитися розуміти всі її прояви та симптоми, це пояснюється певними схожими рисами з деякими невротичними чи психічними станами людини.

Існують ситуації, коли людина може мати суттєві фізичні симптоми через супутні кризи явищ:

- Стрес;
- Нервова напруга;
- Безсоння;
- Постійні переживання.

Для вживання правильних заходів для боротьби з цим станом необхідно мати чітке уявлення про причини та джерела проблем, що виникли. При визначенні окремих симптомів кризи людині може здатися їх схожість з вже відомими проблемами у її знайомих або оточення, проте, при детальному вивченні причин появи проблем та особистості індивіда можна отримати уявлення про справжнє становище особи людини, розкрити її екзистенційне становище та вивчити внутрішні конфлікти, які заважають людині рухатися далі.

Вивчення та прийняття справжнього становища людини у процесі розвитку та проходження кризових етапів може визначити його можливість виходу з цієї кризи, а також їхню природу та всі приховані таємні конфлікти, які можуть спіткати індивіда в найближчому майбутньому.

Зазвичай відбувається так, що всередині людини утворюється конфлікт між бажаннями, які завжди виконує індивід, і бажаннями, які з'являються на основі внутрішнього «Я». Іншою формою прояву може бути конфлікт між уявленнями індивіда про довкілля та її реальним станом, які співпадають друг з одним. Ще однією формою може бути конфлікт індивіда та інших осіб, які можуть бути йому близькими людьми, або ні. Ця робота досліджує конфлікти, які усередині самого індивіда, між окремими складовими частинами його свідомості, особистості, які можуть виникати і суперечити одне одному. Дані конфлікти можуть бути засновані як на принципах релігійного чи морального плану, так і на принципах, які стосуються духовних чи гуманістичних аспектів свідомості людини.

Зазвичай проблеми або конфлікти особистості, що виникають, зачіпають інші конфлікти, які були приховані або заховані далеко у свідомості людини. Подібні моменти можуть відігравати значну роль у розвитку особистості людини, прискорюючи або уповільнюючи швидкість її усвідомлення та прийняття нових знань чи духовних відчуттів.

Потрібно сказати, що духовні кризи несуть позитивний вплив на свідомість людини, її особистісний розвиток. Кризи подібного роду є

неминучим етапом дорослішання людини, готуючи її до нових знань чи елементів зовнішнього світу. Подібні аспекти є стимулятором появи нових елементів взаємодії з навколишнім середовищем, досвіду для взаємодії зі світом після усвідомлення змін у житті, що є каталізатором зростання людини у психологічному та духовному плані [20].

Порівнявши різні концепції авторів щодо періодизації, можна дійти невтішного висновку, що у ролі головного критерію переходу від однієї стадії до іншої виступає готовність людини проводити оцінку свого життя, професійної діяльності, і навіть готовність вносити зміни у систему особистих цінностей. Для більшості людей дорослі періоди життя – це періоди максимальної самореалізації саме у професійній та трудовій діяльності [6, 13].

«Професійне самовизначення» доцільно розуміти у загальному вигляді як діяльність людини, яка приймає той чи інший зміст залежно від етапу його розвитку як суб'єкта праці.

Зміст діяльності - це образ, який бажає бачити людина у своєму майбутньому, кінцевої мети у свідомості суб'єкта, особливості його саморегуляції, особливості усвідомлення себе, своїх особистих якостей та свого місця у системі ділових міжлюдських відносин [27].

Е. Ф Зеєр виділяє основні чинники криз професійного становлення:

Наднормативна активність як наслідок незадоволеності своїм становищем, своїм статусом;

Соціально-економічні умови життєдіяльності людини (скорочення робочих місць, ліквідація підприємства, переїзд);

Вікові психофізіологічні зміни (погіршення здоров'я, зниження працездатності, синдром «емоційного згоряння»);

Вступ на нову посаду (а також участь у конкурсах на заміщення, в атестаціях);

Повна поглиненість професійною діяльністю («трудоголіки») характеризуються як фахівці, одержимі роботою як засобом досягнення успіху та визнання; фахівці, які іноді серйозно порушують професійну етику, стають

конфліктними; фахівці, які нерідко виявляють жорстокість у взаєминах);

Зміни у життєдіяльності (зміна місця проживання, перерва у роботі, «службовий роман»).

Кризи часто супроводжуються нечітким усвідомленням недостатнього рівня своєї компетентності та професійної безпорадності [16].

Н. С. Пряжніков та є. Ю. Пряжнікова серед чинників, що зумовили кризу соціально-професійної актуалізації (38-42 роки) виділяють:

Незадоволеність можливостями реалізувати себе в професійній ситуації, що склалася;

Корекція «Я-концепції», пов'язана часто із зміною ціннісно-сміслової сфери;

Невдоволення собою, своїм соціально-професійним статусом; психофізіологічні зміни та погіршення стану здоров'я;

Професійні деформації, тобто негативні наслідки тривалої роботи;

Способи подолання кризи: зміна професійної позиції, сексуальне захоплення, створення нової сім'ї. Як не парадоксально, але іноді стара сім'я, яка вже звикла до того, що працівник є надійним «годувальником», може чинити опір виходу такого «годувальника» на рівень творчості та ризику. Сім'я може почати побоюватися, що творчість позначиться на зарплаті та стосунках із начальством. При цьому сім'я часто не зважає на прагнення свого «годувальника» до самореалізації у праці. І тоді на боці може знайтися людина (або інша сім'я), які з великим розумінням віднесуться до таких прагнень. У цьому віці це серйозна причина багатьох розлучень [19].

Р. А. Ахмеров наводить варіанти «біографічних криз»:

Криза нереалізованості. Виникає, коли з якихось причин у суб'єктивній картині життєвого шляху слабо представлені зв'язки подій, що відбуваються. Виникає з приводу того, що життєва програма не виконана, не вдалася, не пощастило; людина не бачить або недооцінює свої здобутки, успіхи, і в своєму минулому не вбачає суттєвих подій, достатньо корисних з погляду сьогодення та майбутнього.

Однією з причин такої кризи може бути нове соціальне середовище, в яке людину «закинуло». З якою він зважає, але в якій не цінується його специфічний досвід, підготовленість, кваліфікація.

Криза спустошеності. Вона виникає у ситуації, коли з якихось причин у суб'єктивній картині життєвого шляху слабо представлені актуальні зв'язки, що ведуть від минулого та сьогодення у майбутнє. Незважаючи на те, що людина усвідомлює наявність у себе до цього часу важливих, значущих досягнень, у неї домінує переживання, що вона вже реалізувала весь свій потенціал, і відсутні конкретні цілі, що помітно залучають її в майбутньому.

Криза безперспективності. Виникає у ситуації, коли з тих чи інших причин у свідомості слабо представлені потенційні зв'язки подій, проекти, плани, мрії про майбутнє. Справа тут не в самій по собі невизначеності майбутнього (вона може здаватися і цілком певною - картина «безнадійного застою», «гарантованої нудьги» попереду чи відсутності перспектив професійного зростання, утвердження себе в основних життєвих ролях, доречних для цього віку), а в переживанні, що позначається словами «попереду нічого не світить». У людини є й досягнення, і активність, і цінні особисті якості, але вона утруднюється у побудові нових життєвих програм, не бачить собі шляхів самовизначення, вдосконалення, реалізації у тих чи інших можливих ролях.

У ситуаціях кризи людина потребує допомоги. Ця підтримка може бути надана як з боку професіоналів, так і з боку близьких людей.

Немає сенсу суворо «прив'язувати» типи криз до фізичного віку, їх виникнення та перебіг вкрай індивідуальні [23].

Розглянемо типологію розвитку кризи на думку Л.Ф. Бурлачука:

Криза веде до посилення колишньої Я-концепції, на яку не впливають об'єктивна дійсність та новий життєвий досвід;

Криза, що призводить до знищення наявних знань про себе, яка також не дає здатності діяти [7].

На думку дослідника Б. С. Братусь кінець існування цієї кризи може

мати як позитивні, так і негативні наслідки.

У першому варіанті індивід домагається певних переваг, шукає можливості для само поліпшення, схильний до перетворення своїх думок у необхідний для самореалізації напрям.

В іншому випадку, у людини виникає стан «покори», аномальний розвиток особистості, при якому з'являються «хибні» мотиви, що штовхають до того, щоб залишити внутрішні переживання і пристосуватися до них [4].

Якщо людина вміє правильно визначати пріоритети в житті, розставляти цілі, важливі та актуальні для неї, вміє усвідомлювати свої помилки, можливо, відмовляється від ілюзійних установок, це посприяє вирішенню кризи «середнього віку», і це допоможе досягти реальної відповідності бажань та можливостей.

Якщо людина минула кризу середини життя, тобто не здійснювала свідомо переоцінку своїх планів і досягнень, тоді період пізньої зрілості може пройти байдуже, нецікаво із закінченням трудової діяльності. Люди, які не пережили кризу середини життя, втрачають активність необхідну для подальшого розвитку. Коли усвідомлено проведена переоцінка цінностей у середині життя, то як наслідок зростання задоволення життям може поширюватися і на наступні роки [19].

Для подолання кризи необхідно розвивати саморегуляційні вміння і навички, щоб справлятися з кризами, що виникають, в іншому випадку може бути запущений процес реорганізації життя [7].

РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Характеристика вибірки

Дослідження проводилося в Google-формі. У роботі було досліджено вибірку 20 чоловіків та 20 жінок віком від 35 до 45 років.

2.2 Характеристика методів дослідження

Для вирішення завдань, було обрано такі діагностичні методики:

Методика дослідження самовідносин С. Р. Пантілеєв;

Діагностує структуру самовідносини особистості. Самовідношення сприймається як узагальнене почуття на адресу свого «Я», як вираз сенсу «Я». Виділяються такі чинники:

1. Закритість. У цей чинник увійшли твердження, що є негативними з погляду моральних норм, певною мірою характерні кожній людині, але потребують чесності для їхнього визнання.

2. Самовпевненість. Включає пункти, що здають уявлення про себе як про людину самостійну, вольову, енергійну.

3. Самокерівництво. Чинник відбиває уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються діяльності, і своєї особистості суб'єкта, є він сам.

4. Відбите самовідношення. Цей фактор містить відображені уявлення, пов'язані з очікуваннями людини з боку інших людей.

5. Самоцінність. Фактор відображає власну оцінку себе, свого Я за внутрішніми критеріями, духовністю, багатством внутрішнього світу.

6. Самоприйняття. Даний фактор дозволяє судити про виразність почуття симпатії до себе, згоди зі своїми внутрішніми спонуканнями, прийняття себе такою, якою є, незважаючи на недоліки та слабкості.

7. Самоприхильність. Фактор виявляє ступінь бажання змінюватися щодо особистого стану.

8. Внутрішня конфліктність. Чинник відбиває наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгоди із собою.

9. Самозвинувачення. Чинник характеризує вираженість негативних емоцій щодо свого " Я " .

Для дослідження більшою мірою цікаві 1, 3, 5, 6, 7 фактори. Респонденту запропоновано оцінити 110 думок відповідями «+» якщо згоден або «-» якщо не згоден, за власним станом на момент опитування

Тест сенсожиттєвих орієнтацій Д. А. Леонтьєв;

Включає, разом із загальним показником свідомості життя, також п'ять субшкал:

1. «Цілі в житті». Ця шкала дає уявлення про наявність чи відсутність у житті респондента цілей у майбутньому, що надають життю осмисленості, спрямованості та тимчасової перспективи.

2. «Процес життя чи інтерес та емоційна насиченість життя». Ця шкала дає уявлення про задоволеність життя опитуваного у часі, про сприйняття респондентом життєвого процесу як цікавого, насиченого емоціями і сповненого змістом.

3. «Результативність життя чи задоволеність самореалізацією». Ця шкала дає оцінку прожитого життєвого відрізка респондента, вимірює відчуття продуктивності та свідомості пройденної частини життя.

4. "Локус контролю - Я". Дає уявлення про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору для досягнення своїх цілей.

5. «Локус контролю – життя чи керованість життя». Ця шкала висловлює переконаність особистості контролювати події у житті, приймати рішення, ставити цілі і домагатися їх.

У цій методиці запропоновано 20 пар альтернативних тверджень. Завданням респондента є вибір утвердження найбільш відповідних дійсності на даний момент часу і станом у 30-35 років.

Опитувальник рівня суб'єктивного контролю Є. Ф. Бажин, Є. А. Голинкіна, А. М. Еткінд;

Дає оцінку рівню самостійності у досягненні своїх цілей, оцінку почуття відповідальності за події, що відбуваються ним. Люди різняться на кшталт локалізації контролю значних собі обставин. Існує два протилежні типи локалізації: екстернальний та інтернальний. Екстернальний тип трактує події, що відбуваються, як результат зовнішніх сил. Міжнародний тип розглядає значні події безпосередньо як результат своєї діяльності.

У цьому опитувальнику респонденту пропонується низка висловлювань. Завданням опитуваного є оцінити ступінь своєї згоди із запропонованим твердженням за шкалою від (-3) до (+3) на даний момент часу та станом у 30-35 років.

Методи статистичної обробки даних: в Microsoft Excel з допомогою кореляційного аналізу Спірмена.

РОЗДІЛ 3. ВИЯВЛЕННЯ ЗМІН СМИСЛОВОГО ТА ЕМОЦІЙНО-
ОЦІННОГО АСПЕКТУ САМОСВІДОМОСТІ В ПЕРІОД КРИЗИ
СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ

3.1 Аналіз результатів дослідження

Результати проведеної методики самовідносин С. Р. Пантілеєв, зазначені респондентами та зображені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати за методикою самовідносин

Критерій	Стать	Підвищення показника (%)	Зниження показника (%)	Немає змін (%)
Закритість	Ж	11	43,7	45,3
	Ч	13,8	22,3	63,9
Самовпевненість	Ж	41,3	10,9	47,8
	Ч	13,9	21	65,1
Самокерівництво	Ж	52,7	8,1	39,2
	Ч	7,3	27,6	65,1
Самоцінність	Ж	41,2	17,6	41,2
	Ч	6,8	38,3	56,9
Самоприйняття	Ж	66,4	7,3	26,3
	Ч	28,1	20,8	51,1
Самоприхильність	Ж	66,5	10,9	22,6
	Ч	6,6	22,6	70,8
Внутрішня конфліктність	Ж	15,3	48,1	36,6
	Ч	21,7	6,9	71,4

За окремими шкалами методики відповіді респондентів демонструють:

1. За результатами даних шкали «Закритість» – 43,7% жінок відзначають зміни у бік зниження показника, що може говорити про більш відкрите ставлення до себе. Приблизно рівну кількість опитаних жінок 44,3% не вказали змін за даною шкалою. Змін у бік підвищення зазначають 11% опитаних.

Більшість чоловіків змін не відзначають – 63,9%, відзначають зміни у бік підвищення показника 13,8%, у бік зниження 22,3%. Рис. 3.1

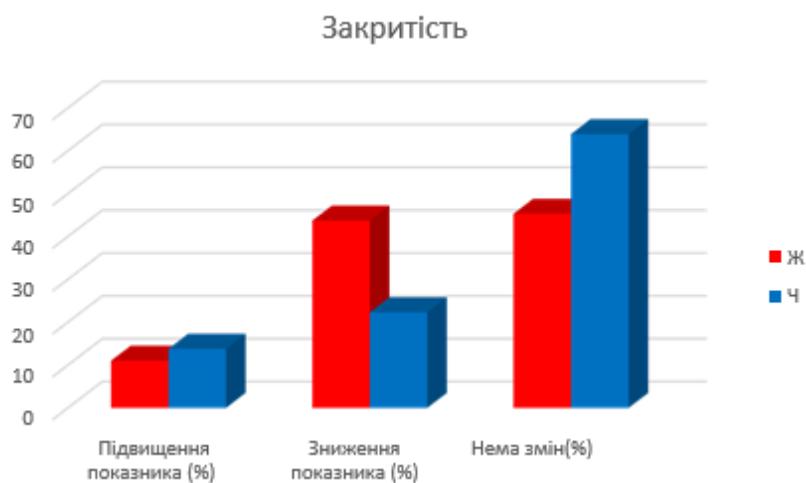


Рис. 3.1 Шкала «Закритість»

2. За шкалою «Самовпевненість» більшість опитаних жінок -41,3% вказують на зміну у бік підвищення показника, що може говорити про зміни у бік більшої самостійності, впевненості у собі, відчуття власної сили. Не відзначають змін за шкалою 47,8% жінок. Знизився показник самовпевненості у 10,9 % опитаних жінок.

У опитаних чоловіків переважає кількість відповідей, які не відзначають 65,1%, відзначають зміни у бік зниження показника 21,0%, що може трактуватися як незадоволеність своїми здібностями. Зазначають підвищення показника лише 13,9 опитаних чоловіків (Рис. 3.2).

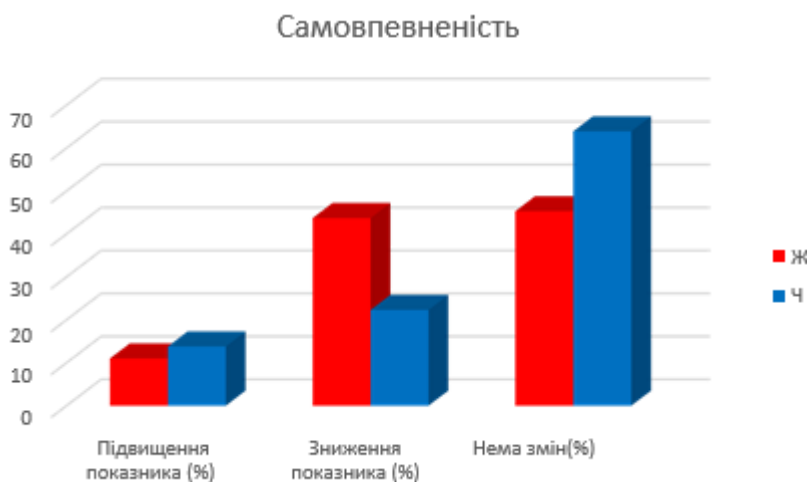


Рис. 3.2 Шкала «Самовпевненість»

3. За шкалою «Саморокерівництво» у жінок можна помітити зміну у бік підвищення показника – 52,7%, що говорить про посилення переконання, що основне джерело активності та результатів, що стосуються діяльності та власної особистості, є він сам. Не вказують на зміни 39,2% жінок.

Переважає кількість опитаних чоловіків – 65,1%. не відзначають змін за цією шкалою. На зміни у бік зниження показника вказують 27,6% опитаних.

Це може свідчити про погану саморегуляцію, розмитий локус «Я». Підвищення показника реєструється в 7,3% опитаних (Рис. 3.3).



Рис. 3.3 Шкала «Саморокерівництво»

4. За шкалою «Самоцінність» серед жінок реєструється підвищення показника у 41,2%, що може казати про підвищення самооцінки. Не вказують змін за шкалою 41,2% жінок. У 17,6% жінок знижуються показники за цією шкалою.

Переважає частина чоловіків – 56,9% не вказують зміни за цією шкалою. Зниження показників за цією шкалою вказують 38,3% опитаних, це може говорити про зниження рівня самооцінки, втрату інтересу до свого «Я». Однак у 6,8% чоловіків підвищилися показники за цією шкалою (Рис. 3.4).

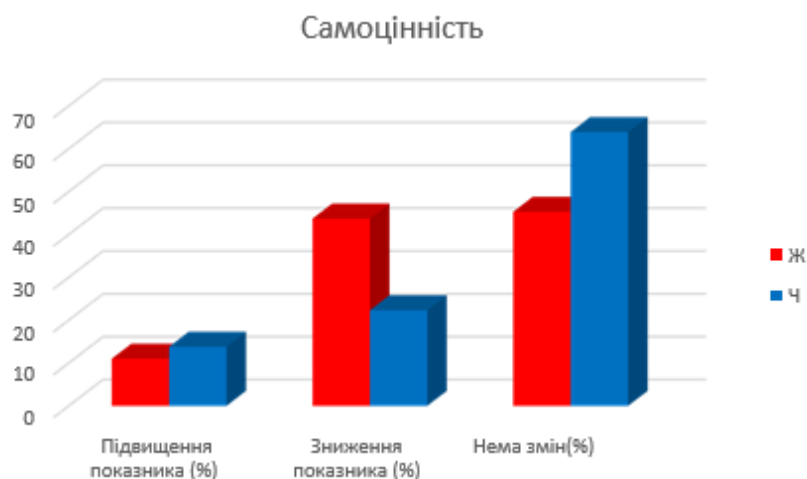


Рис. 3.4 Шкала «Самоцінність»

5. За шкалою «Самоприйняття» у 66,4% опитаних жінок реєструються зміни у бік вищого полюса шкали. Це може означати, що збільшується почуття симпатії до себе, зростає прийняття себе з усіма недоліками. Не показують змін 26,3% опитаних. У 7,4% жінок показник знижується.

Чи не відзначають змін 51,1%. У бік вищого полюса змінився показник 28,1% чоловіків. Зниження показника за шкалою відзначили 20,8% опитаних чоловіків (Рис. 3.5).



Рис. 3.5 Шкала «Самоприйняття»

6. За шкалою «Самоприхильність» зріс показник у 66,5% жінок. Це свідчить про більшу самодостатність, задоволеність собою. Не наголошують на змінах 26,3% жінок.

Загалом можна говорити про позитивне ставлення до себе.

Не вказують на зміни 70,8% чоловіків. Серед решти відповіді розділилися на 22,6% у бік зниження та 6,6% у бік підвищення показника за цією шкалою. Можна відзначити тенденцію зростання незадоволення собою (Рис. 3.6).

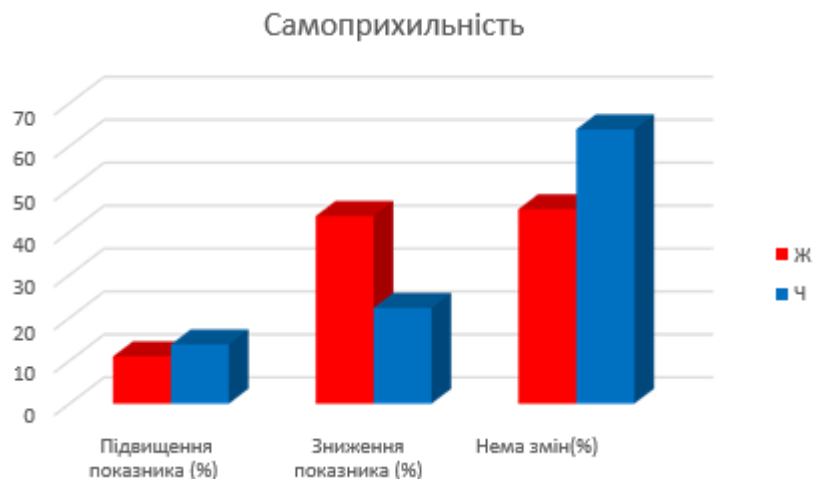


Рис. 3.6 Шкала «Самоприв'язаність»

7. За шкалою «Внутрішня конфліктність» у 48,1% знижується цей показник. Це свідчить про зменшення негативного ставлення себе, зростає прийняття власних невдач. Не фіксують змін за цим показником 36,6% жінок. Підвищення показника спостерігається лише 15,3% жінок.

Не фіксують змін за цим показником більшість опитаних чоловіків-71,4%. Однак у 21,7% чоловіків показник змінюється у бік вищого полюса шкали (Рис. 3.7).



Рис. 3.7 Шкала «внутрішня конфліктність»

Загалом за результатами цієї методики 51-73% опитаних чоловіків зазначають, що змін щодо себе не відбулося. Опитані жінки не відзначили змін стосовно себе значно менше (близько 21-47%). Загалом проглядається схильність жінок відзначати зміни у бік більшого прийняття себе, підвищення впевненості у собі, саморефлексії, підвищення відчуття самоцінності. Серед чоловіків такої тенденції немає.

Для виявлення оцінки та тісноти зв'язку між кризою середини життя та показників шкал методик МІС, СЖО, УСК, за кожною з методик, було проведено кореляційний аналіз Спірмена.

За результатами статистичної обробки даних коефіцієнт кореляції Спірмена у групі жінок дорівнює -0.518. Це говорить про помітний зв'язок між кризою середини життя та ставленням до себе.

У групі чоловіків рівень кореляції дорівнює 0,094. Це доводить відсутність чітких змін стосовно себе під час кризи середини життя.

Результати тесту сенсожиттєвих орієнтацій зазначені респондентами зображені в таблиці 3.2

Таблиця 3.2

Результати за методикою сенсожиттєвих орієнтацій

	Стать	Підвищення показника	Зниження показника	Немає змін
Цілі в житті	Ж	73,9	8,9	17,2
	Ч	50,2	27,5	22,7
«Процес життя, або інтерес та емоційна насиченість життя»	Ж	15,1	80,7	4,2
	Ч	36,1	35,8	28,1
«Результативність життя, або задоволеність самореалізацією»	Ж	37,1	52,1	10,8
	Ч	52,3	26,1	21,6
"Локус контролю - Я"	Ж	33,2	52,1	14,7
	Ч	27,5	50,8	21,7
«Локус контролю – життя, чи керуваність життя»	Ж	37,3	62,7	0
	Ч	22,5	58,1	19,4

За окремими шкалами даної методики відповіді опитуваних демонструють:

1. За результатами шкали «Цілі у житті» можемо спостерігати, що більшість жінок (73,9%) підвищується показник за цією шкалою. Ці результати можуть свідчити про наявність цілей, спрямованих у майбутнє. Не фіксують змін 17,2% жінок. І лише у 8,9% опитаних жінок знизився показник за цією шкалою.

Підвищився показник у 50,2% чоловіків. Практично порівну розділилися відповіді між зниженням показників (22,5%) та числом респондентів, які не вказали зміни (22,7%) (Рис. 3.8).

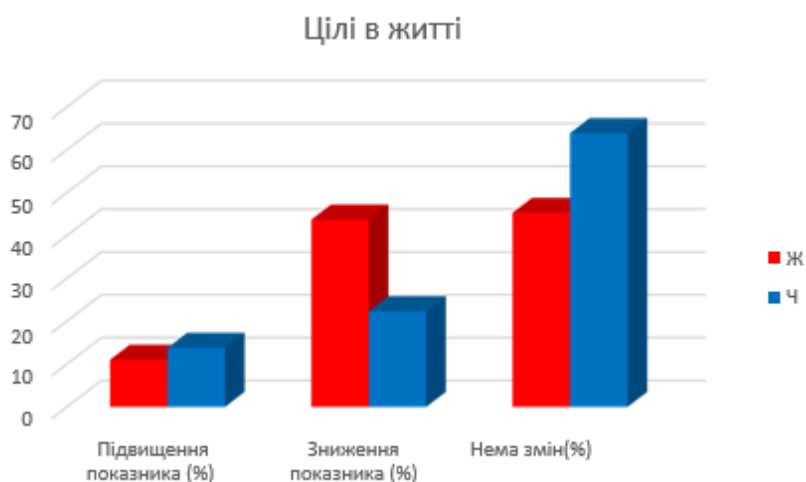


Рис. 3.8 Шкала «Цілі в житті»

2. За шкалою «Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя» переважна кількість жінок (80,8%) фіксують зниження цього показника. При цьому 15,1% опитаних свідчать про підвищення показника, а 4,2% змін не спостерігають. Результати говорять про незадоволеність справжнім життям. Процес життя не сприймається як цікавий та наповнений змістом.

Результати за цією шкалою розподілилися рівномірніше серед чоловіків: 36,1% - підвищення показника, 35,8% - зниження показника, 28,1% не фіксують змін (Рис. 3.9).



Рис. 3.9 Шкала «Процес життя чи інтерес та емоційна насиченість життя»

3. За шкалою «Результативність життя чи задоволеність самореалізацією» зниження показників відзначають переважна більшість жінок – 52,1%. Підвищення показника спостерігається у 37,1% опитаних жінок та 10,8% змін не спостерігають. Це говорить про незадоволеність самореалізацією.

Близько половини опитаних чоловіків 52,3% фіксують підвищення цього показника. Не вказали зміни 21,6% чоловіків. Принижується показник 26,1%. Тобто чоловіки більшою мірою задоволені самореалізацією (Рис. 3.10).



Рис. 3.10 Шкала «Результативність життя чи задоволеність самореалізацією»

4. Шкала «Локус контролю - Я» дала приблизно рівний розподіл результатів: показник знижується у 52,1% жінок і 50,8% чоловіків, підвищення

показника спостерігається у 33,2% жінок і 27,5% чоловіків, і не вказують зміни 14, 7% жінок та 21,7% чоловіків (Рис. 3.11).



Рис. 3.11 Шкала «Локус контролю – Я»

5. За шкалою «Локус контролю – Життя»: спостерігаються схожі результати, знижуються показники у 62,7% жінок та 58,1% чоловіків. Підвищуються показники у 37,3% жінок та 22,5% чоловіків. Це може говорити про те, що переконання, що людина може контролювати своє життя може знизитися. Також може зрости побоювання заглядати у майбутнє (Рис.3.12).



Рис. 3.12 Шкала «Локус контролю – Життя»

За результатами статистичної обробки даних коефіцієнт кореляції Спірмена у групі жінок дорівнює -0.4. У групі чоловіків рівень кореляції дорівнює 0.475. Це говорить про помірний зв'язок між кризою середини життя та свідомістю життя.

Загалом за результатами цієї методики опитані чоловіки відзначають зміну рівня свідомості життя. Це говорить про наявність цілей, спрямованих на тимчасову перспективу, про більшу задоволеність самореалізацією.

Серед жінок загалом проглядається тенденція зростання незадоволеності самореалізацією. Процес життя не сприймається як цікавий та наповнений змістом. Переконавання, що людина може контролювати своє життя знижується.

Для дослідження результатів, отриманих за шкалами 4,5 Тесту сенсожиттєвих Орієнтацій, було проведено допоміжну методику «Рівень суб'єктивного контролю. Ця методика дійсно допомагає виявити зниження інтернальності в окремих областях, переважно серед жінок.

Ця методика насправді виявляє деяке зниження інтернальності, особливо в жінок, проте не в усіх сферах життя. Результати відображені у Табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Результати за методикою рівня суб'єктивного контролю

	Стать	Підвищення показника	Зниження показника	Нема змін
Шкала «Інтернальність у сфері досягнень»	Ж	36,1	45,3	18,6
	Ч	36,2	27,9	35,9
Шкала «Інтернальність у сфері невдач»	Ж	52,8	31,9	15,3
	Ч	22,6	22,6	54,8
Шкала «Інтернальність у сімейних відносинах»	Ж	43,1	45,9	11
	Ч	22,3	27,9	49,8
Шкала «Інтернальність у галузі виробничих відносин»	Ж	36,2	50,7	13,1
	Ч	43,3	21,8	34,9
Шкала «Інтернальність в області міжособистісних відносин»	Ж	43,1	10,9	46
	Ч	13,9	20,4	65,7
Шкала «Інтернальність щодо здоров'я та хвороби»	Ж	36,3	39,4	24,3
	Ч	6,8	29,3	63,9

1. Згідно з результатами опитувальника за шкалою «Інтернальність у сфері досягнень», рівень інтернальності знижується у 45,3%. Збільшення рівня цього показника відзначили 36,1% жінок. А також 18,6% респондентів змін не відзначили.

Ці дані можуть свідчити про схильність приписувати свої успіхи та досягнення везінню, щасливій долі чи сприянню інших людей.

Серед опитаних чоловіків підвищення показника за цим критерієм спостерігається у 36,2%. У 27,9% показники знижуються. Не зазначили змін 35,9% опитаних чоловіків. Респонденти, що відзначили підвищення показника, переконані, що всього досягнутого в житті вони досягли за допомогою своїх сил. (Рис. 3.13)



Рис. 3.13 Шкала «Інтернальність у сфері досягнень»

2. За шкалою «Інтернальність у галузі невдач»: переважна більшість жінок (52,8%) опитаних жінок відзначають підвищення показника. Що може говорити про схильність звинувачувати себе в різних невдачах. У цьому 31,9% вказує зниження рівня інтернальності у сфері невдач. Не вказує змін 15,3% опитаних жінок.

Серед чоловіків 54,8% опитаних не вказують змін за цією шкалою. Підвищення за цією шкалою вказують 21,6% опитаних чоловіків. Знижується рівень інтернальності у сфері невдач у 22,6% опитаних (Рис. 3.14).



Рис. 3.14 Шкала в галузі невдач»

3. За шкалою «Інтернальність у сімейних відносинах» у 45,9% жінок відзначаються зміни у бік нижчого полюса шкали. Підвищення рівня інтернальності у сімейних відносинах відзначають 43,1% опитаних жінок. Лише 11% не фіксують змін за цією шкалою.

Серед опитуваних чоловіків у більшості спостерігається небажання відзначати зміни (49,8%). Серед тих, хто відзначив зміни, підвищується інтернальність у 22,3% чоловіків.

Зниження фіксують 27,9%. Спостерігається тенденція вважати своїх партнерів причиною значних ситуацій, що є у сім'ї (Рис. 3.15).



Рис. 3.15 Шкала «Інтернальність у сімейних стосунках»

4. За шкалою «Інтернальність у сфері виробничих відносин» серед опитаних жінок 50,7% відзначають зниження інтернальності у цій галузі, підвищення вказують 36,2% опитаних, 13,1% не вказали змін. Отже, більшість

жінок схильні приписувати важливіше значення у виробничих відносинах - керівництву, колегам, везіння чи невдачу.

Переважна кількість опитаних чоловіків змін за цією шкалою не вказують (34,9%). Підвищення інтернальності фіксує 43,3% опитаних. Чоловіки більш схильні вважати свої дії важливим чинником кар'єрного зростання (Рис. 3.16).



Рис. 3.16 Шкала «Інтернальність у галузі виробничих відносин»

5. За шкалою «Інтернальність у сфері міжособистісних відносин»: близько половини опитаних жінок (43,1%) фіксують підвищення показника у цій галузі. Приблизно рівну кількість (46%) опитаних не вказують зміни. І лише 10,9% відзначають зниження рівня інтернальності у сфері міжособистісних відносин. Це говорить про зростання здатності контролювати свої відносини з іншими людьми, викликати до себе повагу та симпатію.

Спостерігається продовження тенденції у чоловіків не фіксувати зміни (65,7%), зміни рівня інтернальності у бік підвищення вказують 13,9%. Зниження цього показника відзначають 20,4% опитаних. Тобто, серед тих, хто відзначив зміни, більшість чоловіків схильні вважати свої відносини результатом дії своїх партнерів. (Рис. 3.17).



Рис. 3.17 Шкала «Інтернальність у сфері міжособистісних відносин»

6. За шкалою «Інтернальність щодо здоров'я та хвороби»: можна помітити незначне зниження інтернальності у цій галузі (39,4%). Підвищення показників фіксується у 36,3% опитаних жінок. Не вказують зміни 24,3%.

Не вказують змін у цій галузі більшість опитаних чоловіків (63,9%). Підвищення інтернальності спостерігається лише 6,8%, а зниження 29,3% опитаних чоловіків. Це означає, що значна кількість чоловіків покладає відповідальність за своє здоров'я на інших людей та вважає хвороби результатом випадку чи невдачі. (Рис. 3.18).



Рис. 3.18 Шкала «Інтернальність щодо здоров'я та хвороби»

За результатами статистичної обробки даних коефіцієнт кореляції Спірмена у групі жінок дорівнює -0.343. Це говорить про помірний зв'язок між кризою середини життя та рівнем інтернальності.

У групи чоловіків рівень кореляції дорівнює 0,086. Це свідчить про відсутність чітких змін рівня інтернальності під час кризи середини життя.

За результатами даного опитувальника можна дійти невтішного висновку, що у більшості шкал в жінок інтернальність знижена. За результатами чоловіків не відзначається чітких змін, ймовірно, через значну кількість респондентів (до 64%), які не бажали надавати звіт змін.

Схильність вважати свої невдачі наслідком обставин знижує рівень тривоги та відіграє адаптивну роль.

Результати тесту становлять інтерес із позиції відповідності даним монографії К. Муздибаєва «Психологія відповідальності». Наприклад, К.Муздибаєв вважає, що екстернали меншою мірою задоволені минулим, ніж сьогоднішнім, проте майбутнє видається їм більш обнадійливим. Це підтверджують показники тесту сенсожиттєвих орієнтацій за шкалою, що зросли серед жінок показники тесту сенсожиттєвих орієнтацій за шкалою «Цілі в житті» на 73,9% і зниження показника за шкалою «Результат» на 52,1%. За шкалами «Цілі в житті» та «Результат» у чоловіків підвищилися показники на 50,2% та 52,3% відповідно, за шкалою «Процес життя» показник підвищився на 36,1%, це відповідає збільшенню загальної інтернальності у чоловіків, тому як на думку автора монографії, в інтерналів життя сповнене подіями тепер.

Також є схожість з даною монографією і за шкалою «Інтернальність у сфері невдач» у жінок – вона підвищилася на 52,8%. К. Муздибаєва висловлює думку, що враховуючи становище жінок у суспільстві, такі цінності, як успішність кар'єри, просування службовими сходами мають для них нижче значення, ніж для чоловіків. Внаслідок чого жінки рідше переносять відповідальність за власні невдачі на інших людей або зовнішні умови.

Загалом за результатами методики СЖО підтверджується думка К. Муздибаєва, що моменти інтернальності та екстернальності властиві кожній людині і про локус контролю можна говорити лише з погляду переважання одного локусу над іншим.

Багато досліджень показують, що жінкам, в порівнянні з чоловіками, властива велика екстернальність. Від здатності адекватно сприймати та оцінювати компоненти своєї діяльності залежить успішність саморегуляції людини.

Руйнівні діють на психіку і знижують рівень продуктивності людини будь-які крайності: як приписування собі відповідальності за будь-які життєві події (інтернальний фактор), так і тенденція перенести відповідальність виключно на зовнішні умови, такі як випадок, доля тощо (екстернальний фактор).

ВИСНОВКИ

1. Екстернали меншою мірою задоволені минулим, ніж сьогоднішнім, проте майбутнє видається їм більш обнадійливим. Це підтверджують показники тесту сенсожиттєвих орієнтацій за шкалою, що зросли серед жінок показники тесту сенсожиттєвих орієнтацій за шкалою «Цілі в житті» на 73,9% і зниження показника за шкалою «Результат» на 52,1%. За шкалами «Цілі в житті» та «Результат» у чоловіків підвищилися показники на 50,2% та 52,3% відповідно, за шкалою «Процес життя» показник підвищився на 36,1%, це відповідає збільшенню загальної інтернальності у чоловіків, тому в інтерналів життя сповнене подіями тепер. Також є схожість за шкалою «Інтернальність у сфері невдач» у жінок – вона підвищилася на 52,8%., враховуючи становище жінок у суспільстві, такі цінності, як успішність кар'єри, просування службовими сходами мають для них нижче значення, ніж для чоловіків. Внаслідок чого жінки рідше переносять відповідальність на власні невдачі на інших людей або зовнішні умови.

2. У період перебігу кризи середини життя у жінок можна спостерігати зміну самовідносини у бік більшого прийняття себе; зростає рефлексивність та усвідомлення себе. У чоловіків, які переживають кризу середини життя в ході дослідження, була виявлена тенденція до несвідомості образу Я, велика закритість, включення захисних механізмів, що свідчить про актуальність кризового стану.

3. Загальна свідомість, спрямованість життя підвищується, зростає цілеспрямованість особистості чоловіків та жінок. Проте жінки відчують незадоволеність самореалізацією та оцінюють пройдений життєвий етап нижче, ніж чоловіки. Більше того, у чоловіків спостерігається незадоволеність своїм життям у часі, простежується тенденція більшої націленості на майбутнє. І у чоловіків і у жінок виявлено зниження інтервальності, що може говорити про роботу захисних механізмів..

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева, Г. М. Психология социального / Г. М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2020. – 288 с.
2. Богомолова, Н. Н. Социальная психология / Н. Н. Богомолова. – М.: Аспект Пресс, 2018. – 191 с.
3. Барановська, Л. В. Педагогіка та психологія вищої школи / Л. В. Барановська. – Київ: НАУ, 2015. - 240 с.
4. Бондаровська, В. М. Духовність та моральні цінності сучасної української молоді деякі соціально-психологічні аспекти / В. М. Бондаровська. - К.: Науково-дослідний інститут «Проблеми людини», 2019. – 244 с.
5. Булах, І. С. Консультативна психологія / І. С. Булах. - К.: Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2012. – 458 с.
6. Васянович, Г. П. Основи психології / Г. П. Васянович. - К.: Педагогічна думка, 2012. – 114 с.
7. Воляннюк, Н. Ю. Соціальна психологія / Н. Ю. Воляннюк. - К.: КПІ ім. І. Сікорського, 2019. – 254 с.
8. Воляннюк, Н. Ю. Безпека і надійність суб'єкта праці / Н. Ю. Воляннюк, Г. В. Ложкін. – Хмельницький: ХНУ, 2013. – 116 с.
9. Вайнер, І. В. Суб'єктивна впевненість як фактор рішення психофізическої задачі / І. В. Вайнер. – Саратов, 2016. – 191 с.
10. Василюк, Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2014. – 200 с.
11. Володарская, М. И. Психическое состояние личности при решении трудных задач. – М., 2018. – 315 с.
12. Галузинский, В. М. Основи педагогіки та психології вищої школи / В. М. Галузинский. - Київ, 1995. – 279 с.
13. Галян, І. М. Психодіагностика / І. М. Галян. - К. : Академвидав, 2011. – 464 с.

14. Галян, О. І. Експериментальна психологія / О. І. Галян. - К.: Академвидав, 2012. – 400 с.
15. Гончаренко, Л. П. Управление безопасностью / Л. П. Гончаренко, Е. С. Куценко. – М.: КНОРУС, 2017. – 272 с.
16. Грачев, Г. В. Информационно–психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты / Г. В. Грачев. – М.: Изд–во РАГС, 1998. – 125 с.
17. Донцов, А. И. Психология безопасности / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 276 с.
18. Ермаков, Ю. А. Манипуляция личностью / Ю. А. Ермаков. – Екатеринбург, 2015. – 203с.
19. Зиновьева, И. Л. Влияние уверенности на организацию мыслительной деятельности / И. Л. Зиновьева. – М.: ИП РАН, 1989. – 254 с.
20. Зинченко, Ю. П. Безопасность в современном мире: социально–психологические аспекты / Ю. П. Зинченко. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2011. – 225 с.
21. Котик, М. А. Психология и безопасность / М. А. Котик. – Москва : Издательство Валгус, 2018. – 401 с.
22. Никитин, Е. П. Феномен человеческого самоутверждения / Е. П. Никитин. – СПб.: Алетейя, 2015. – 224 с.
23. Прангишвили, А. С. К проблеме основ уверенности в воспоминании / А. С. Прангишвили. – Труды Института психологии им. Д.Н. Узнадзе, 2016. – 418 с.
24. Прангишвили, А. С. О некоторых вопросах общепсихологической теории личности / А. С. Прангишвили. – Москва: Издательство Юрайт. 2016. – 856 с.
25. Приходько, І. І. Психологічна безпека / І. І. Приходько. – К.: МАУП, 2015. – 125 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опис вибірки

№	Імя .	Стать	Соціальний статус	Вік
1.	Олександр Ж	Чоловічий	Робочий	41
2.	Георгій С.	Чоловічий	Робочий	36
3.	Станіслав М.	Чоловічий	Робочий	40
4.	Андрій Б.	Чоловічий	Робочий	42
5.	Артем К	Чоловічий	Безробітний	38
6.	Микита П.	Чоловічий	Робочий	41
7.	Віктор М.	Чоловічий	Робочий	44
8.	Володимир С.	Чоловічий	Робочий	43
9.	Демід О.	Чоловічий	Робочий	42
10.	Олексій Ст.	Чоловічий	Робочий	37
11.	Роман Р.	Чоловічий	Робочий	44
12.	Костянтин Р.	Чоловічий	Робочий	39
13.	Денис М	Чоловічий	Робочий	44
14.	Дмитро Ф	Чоловічий	Робочий	41
15.	Сергій Л.	Чоловічий	Безробітний	38
16.	Віталій Р.	Чоловічий	Робочий	41
17.	Олексій Ч.	Чоловічий	Робочий	42
18.	Роман До.	Чоловічий	Робочий	44
19.	Тимур М	Чоловічий	Робочий	37
20.	Володимир М.	Чоловічий	Робочий	38
21.	Софія Д.	Жіночий	Безробітний	40
22.	Ірина В.	Жіночий	Робочий	39

23.	Катерина П.	Жіночий	Робочий	45
24.	Олена Б.	Жіночий	Робочий	38
25.	Світлана О.	Жіночий	Безробітний	40
26.	Олена Ф.	Жіночий	Робочий	42
27.	Ніна Т.	Жіночий	Робочий	35
28.	Тетяна Ст.	Жіночий	Робочий	43
29.	Діана М.	Жіночий	Робочий	44
30.	Галина П.	Жіночий	Робочий	38
31.	Марина Л.	Жіночий	Робочий	40
32.	Валерія До.	Жіночий	Безробітний	44
33.	Дар'я Р.	Жіночий	Робочий	40
34.	Марія М.	Жіночий	Робочий	43
35.	Жанна З.	Жіночий	Безробітний	40
36.	Оксана Н.	Жіночий	Безробітний	36
37.	Іллона Д.	Жіночий	Робочий	41
38.	Поліна С.	Жіночий	Робочий	49
39.	Христина Щ.	Жіночий	Робочий	35
40.	Валентина С.	Жіночий	Робочий	45