

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет психології
Кафедра соціальної психології

Дипломна робота магістра

з теми: **«ВПЛИВ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У ЖІНОК
НА ШЛЮБНО-СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ»**

Виконала:

студентка 2 курсу групи ПСзм(д)-22
спеціальності 053 Психологія
за освітньою програмою
«Психологія»

Николюк Сніжана Михайлівна

Керівник:

Сметаняк В. І.

кандидат психологічних наук, доцент
кафедри соціальної психології

Рецензент:

Климишин О.І.

доктор психологічних наук
професор кафедри психології розвитку

Івано-Франківськ – 2022 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН У ПЕРІОД КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У ЖІНОК.....	6
1.1. Шлюбно-сімейні відносини в психологічній літературі.....	6
1.2. Особливості перебігу кризи середини життя у жінок.....	10
Висновки до розділу I.....	18
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У ЖІНОК НА ШЛЮБНО-СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ.....	21
2.1. Організація та методологія експерименту.....	21
2.2. Аналіз отриманих результатів.....	25
Висновки до розділу II.....	34
РОЗДІЛ III. ШЛЯХИ КОРЕКЦІЇ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У ЖІНОК ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ШЛЮБНО-СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ.....	37
3.1. Корекційна програма з подолання кризи середини життя у жінок.....	37
3.2. Аналіз ефективності впливу корекційної програми.....	54
3.3. Практичні рекомендації щодо зменшення впливу кризи середини життя у жінок на шлюбно-сімейні відносини.....	58
Висновки до розділу III.....	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження

Шлюбно-сімейні відносини – досить складна і своєрідна сфера життя, суспільний інтерес до неї завжди був стійким і масовим. Пояснюється це тією великою роллю, яку сім'я відіграє в соціальному житті, в особистому щасті кожної людини. Дослідження свідчать, що проблеми шлюбу і сім'ї зараз є першочерговими в оздоровленні суспільства. Дуже важливо для нас під впливом зовнішніх і внутрішніх проблем відтворити зміст існування сім'ї і збудувати життя з новими розуміннями. Ми живемо в дуже складний час, коли відбувається переосмислення багатьох догм, коли викривлені ролі чоловіків і жінок в сім'ї, коли назріла криза не тільки фінансова, політична і економічна, але і в наших думках і в нашому серці. Стан хаосу – це складна, але творча за своєю суттю, фаза вибору шляху подальшого розвитку. Криза супроводжується крахом звичних уявлень, непередбачуваними наслідками і нестабільністю; вона потребує прийняття нової програми дій, відбувається переоцінка цінностей та ідеалів людини. Кожна криза ставить перед нами вибір, і я думаю, що не дарма саме в цей складний час ми піднімаємо проблеми сім'ї, на відносини в якій великою мірою впливають різні кризи, зокрема криза середини життя у жінок.

Отже, вивчення впливу кризи середини життя у жінок на шлюбно-сімейні відносини є актуальною проблемою сьогодення.

Мета дослідження: дослідити вплив кризи середини життя у жінок на шлюбно-сімейні відносини.

Об'єкт дослідження: шлюбно-сімейні відносини.

Предмет дослідження: особливості впливу кризи середини життя у жінок на шлюбно-сімейні відносини.

Завдання дослідження:

1. визначити поняття шлюбно-сімейних відносин та чинників кризи середини життя у жінок у науковій літературі;

2. проаналізувати особливості кризи середини життя у жінок;
3. емпірично вивчити вплив кризи середини життя у жінок на шлюбно-сімейні відносини;
4. сформулювати психологічні рекомендації щодо подолання кризи середини життя у жінок.

Методи дослідження. У роботі були застосовані такі методи: теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, дедукція, порівняння, узагальнення наукових результатів; емпіричні методи дослідження.

Теоретико-методологічні основи дослідження:

Велике значення для розуміння зазначеної проблеми мають праці багатьох дослідників, а саме: В. Джеймс, Е. Клапаред, В. Франкл, У. Андрушко, В. Бойко, Б. Братусь, А. Деркач, Е. Фромм, Е. Ейдемільер, В. Юстицькіс, К. Юнг, А. Адлер та інші.

Психологічна сумісність партнерів, а також перші роки емоційної адаптації після початку спільного життя розглядали такі автори як І. Колера, І. Баховен, Л. Шнейдер та ін..

Швейцарський психолог А. Гуггенбюль-Крейд стверджував, що шлюбні стосунки – це вираження архетипічного начала, виходячи із соціальних та особистих проблем, властивих шлюбові.

Більшість науковців вважає період зрілості етапом «зупинки», «завмирання» психологічного розвитку, періодом «закам'янілості» (В. Джеймс, Е. Клапаред та ін.). Так, виокремлюючи дві протилежні концепції розвитку, наголошує, що одна з них базується на постулаті про необмеженість особистісного розвитку як основного засобу існування людини. Відповідно до іншої – за межами зрілості розвиток зупиняється, замінюється простими змінами. Теоретичний аналіз літератури дає підстави стверджувати про величезну кількість досліджень щодо періоду становлення особистості. Однак період реалізації актуалізованого потенціалу особистості, зокрема криза середини життя, на нашу думку, досліджено недостатньо.

Підтвердження знаходимо у працях Л. Просандеєвої, яка стверджує, що у психології розвитку 90% дослідників займаються психологією дітей.

Слід відзначити, що криза середини життя, яку прийнято вважати «екзистенційною кризою» (В. Франкл), що опосередковує духовне зростання особистості (У. Андрушко), відповідно до сучасних досліджень є найбільш складною для подолання. Ядром духовного світу особистості є її самоцінність, призначення якої є можливість повної всебічної самореалізації особистості (Л. Просандеєва).

Елементами наукової новизни є визначення рівнів задоволеності шлюбно-сімейними відносинами жінок у період кризи середини життя.

Практичне значення дослідження полягає в розробці рекомендацій щодо полегшення впливу кризи середини життя у жінок на шлюбно-сімейні відносини, які можуть бути використані у роботі практичними психологами з жінками під час перебігу кризи середини життя.

База дослідження: центр надання соціально-психологічної допомоги в селищі Верховина.

Теоретична значущість полягає у з'ясуванні теоретичних основ впливу кризи середини життя на шлюбно-сімейні відносини.

Апробація дослідження відбулася на звітній конференції студентів та магістрантів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (2022 рік).

Результати дослідження відображено у 1 публікації – XXVI-го тому міжнародної колективної монографії міждисциплінарного напрямку "MODERNÍ ASPEKTY VĚDY" ("Сучасні аспекти науки" Česká republika, 2022).

Дипломна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи сторінок. Основний зміст роботи виконано на 65 сторінках.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН У ПЕРІОД КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У ЖІНОК

1.1. Шлюбно-сімейні відносини в психологічній літературі

На початку цього розділу вважаємо за доцільне визначити загальні відомості про таке явище, як шлюб. Слово «шлюб» асоціюється зі словом "шлюб", "пара – чоловік і жінка", "подружнє життя" і вперше згадаю про створення чоловіка і жінки дізнаємося з найчитанішої книги – Біблії. Це союз чоловіка і жінки – шлюб, встановлений Творцем, де вони утворюють спільноту всього життя, метою якої є добро друзів і народження дітей, істотними ознаками є єдність і нерозривність[4, с.82].

Складний процес внутрішньо-сімейного і поза сімейного становлення відносин, зближення звичок, ідей, цінностей подружжя та інших членів сім'ї – дуже інтенсивна і напружена. Важливим елементом шлюбно-сімейних відносин – є ступінь емоційних зв'язків між членами сім'ї, при максимальному прояві цього учасники відносин взаємозалежні. З мінімальною вираженістю має місце емоційна автономія кожного члена сім'ї.

З основи шлюбно-сімейних відносин виникають права та обов'язки. Зарубіжні соціологи розглядають сім'ю як соціальний інститут лише, якщо характеризується трьома основними типами сімейних відносин: шлюб, батьківство та спорідненість, у разі відсутності одного з показників використовують поняття «сімейна група»[13].

У зв'язку з тим, що шлюбно-сімейні відносини є складним і інтегративним утворенням. Методологічне обстеження цього поняття здійснюється в багатьох дослідженнях за такими параметрами: кількість конфліктів, рівень згоди партнерів з питань сімейного життя, розподілу праці

в сім'ї, задоволення партнера, оцінка стабільності шлюбу, переживання щастя партнера.

У теорії шлюбно-сімейних відносин М. Боуена важливим поняттям є «диференціація Я». Якщо "диференціація Я" партнерів не досягає достатнього рівня, то можливі два види порушення сімейних відносин. Перший вид буде полягати в тому, що один партнер ніби зливається з іншим, виникає недиференційована сімейна система. Вона може бути "міцна", однак буде виражатися залежністю одного партнера від іншого. Будь-який сімейний стрес швидко може «зламати» цю систему.

Другий тип «не диференціація Я» партнерів полягає у відриві від думки і почуття свого партнера М. Боуен назвав цей варіант як «емоційна відстороненість». Індивід, емоційно відірваний від свого сімейного партнера, нездатний поділитися з ним значущими думками, почуттями або підходами до вирішення окремих проблем шлюбно-сімейних відносин. Тільки диференційований індивід здатний реалізувати функціональний шлюб[14, с.187].

Сучасні явища шлюбно-сімейних відносин, такі як маленькі діти, зменшення кількості шлюбів, збільшення кількості розлучень, демократизація сімейної моралі, емансипація жінки, особиста свобода в шлюбі призвели до формування толерантного у сімейних парах ставлення до того, що шлюб може закінчитися розлученням. Тому, за відсутності цілеспрямованої сімейної політики підготовки до сімейного життя, у подружній поведінці закладена своєрідна готовність до розлучення на початковому етапі створення сім'ї [27, с.147].

Зазвичай люди створюють сім'ю і вступають у шлюбно-сімейні відносини з метою задоволення своїх психологічних, соціальних, побутових і фізіологічних потреби. Більше того, потреби, які задовольняються в сім'ї, можуть реалізовуватися поза нею, а лише благополучна сім'я, створення якої, як правило, вимагає значних зусиль, може поєднати всі ці потреби і забезпечити в комплексі[22, с.38].

В.В. Бойко досліджує задоволеність шлюбно-сімейними відносинами з об'єктивної та суб'єктивної сторони. Об'єктивна сторона залежить від задоволеності шлюбно-сімейними відносинами від впливу зовнішніх факторів на можливість їх розпаду, наприклад, це показник кількості шлюбів і розлучень, що відбулися за певний період, час. Суб'єктивна сторона задоволеності шлюбно-сімейними відносинами показує внутрішні особистісні якості, такі як подружні переконання та принципи щодо збереження сім'ї. Показник суб'єктивної сторони задоволеності одруження – це оцінка міцності власного шлюбу[16, с.21].

На думку Е. Дюркгейм : – «почуття незадоволеності шлюбом». Відносини виникають через велику різницю між очікуваннями індивіда і реальними стосунками у родині, а також через надмірно омріяні очікування від партнера та сімейного життя».

Переоцінюючи своє життя, людина розуміє, що ззовні її життя розвивається в безпечно, але не задовольняється певними внутрішніми факторами. Вони починають задумуватися про те, що начебто час витрачено не даремно, однак можна було б досягти набагато більше.

У результаті такого переосмислення стає зрозуміло, що заповнити прогалини в житті вже неможливо. Людина відчуває гостру потребу в чомусь істотних змін, починаючи від зовнішності і закінчуючи способом життя, але надзвичайно погані люди наважуються кардинально змінити життя. Це кризовий стан, досвід переходу людини на новий рівень – етап дорослості[9].

Внутрішні переживання під час кризи впливають на шлюбно-сімейні відносини. Це залежить від особливості темпераменту, характеру та розвитку психічних процесів людини. Криза середини життя може бути і безболісним, майже непомітним відчуттям внутрішній дискомфорт, який виявляється процесом змін. Цей процес також може бути занадто бурхливим, що проявляється разом із загостреною нервовою системою, яка викликана глибоке занепокоєння, яке може проявлятися у фізичному стані людини[7, с. 234].

Коли людина усвідомлює і визнає, що сімейні стосунки не задовольняють, у неї є бажання змінити структуру сім'ї або розподіл ролей в подружніх стосунках. У цей період гостро відчуваються переживання почуття непотрібності, образи та почуття несправедливості. На цій стадії невдоволення шлюбом має глобальний характер. Уявне невдоволення призводить до сімейного конфлікту стосунки.

Аналіз різноманітних визначень та тлумачень поняття задоволення шлюбно-сімейними відносинами, показав, що хоча немає в психологів і вчених одностайності щодо понятійного апарату задоволеності сімейними стосунками, було встановлено, що задоволеність відносинами залежить від впливу певних факторів. Одним із факторів, що впливають на задоволеність шлюбно-сімейними відносинами, є невиконання очікувань соціальної ролі в шлюбі. Наступним фактором є – незадоволення особистих потреб в емоційній прив'язаності, індивідуальна статева любов, потреба в продовженні роду, організація побуту та відпочинок, морально-емоційна підтримка і т. д. Ще одним фактором незадоволеності подружніми стосунками є – слабкий рівень пізнання подружжя один одного, саме через це досить часто рольові очікування, особисті бажання не задовольняються [2, с.5].

Отже, пара проходить певні етапи на своєму життєвому шляху, кожний з яких призводить до певних змін і змушує членів сім'ї постійно адаптуватися до нових умов життя, знаходити вихід із різних життєвих ситуацій і розвиватися самостійно. Під впливом стресу відбуваються постійні зміни, сімейні кризи – подружжя має вивчити їх, подолати та розвивати практику конструктивного виходу сім'ї з кризи. І лише вирішення цієї проблеми призведе до того, що кожна наступна криза буде все менше негативно впливати на шлюбно-сімейні відносини тільки надалі зміцнить їх.

1.2. Особливості перебігу кризи середини життя у жінок

Починається перший етап середнього віку близько 30 років і триває до початку наступного десятиліття. Ця фаза відома наприклад «десятиліття лінії долі» або «криза середнього віку». Її головна особливість полягає в розумінні різниці між мріями, своїми життєвими цілями та реальністю. Оскільки мрії майже завжди мають деяку нереалістичну основу, на цьому ґрунтується оцінка їх відмінності від реальності. В 35-40 років кажуть: «Вже пізно щось міняти в кар'єрі».

Внутрішній стан людини у дорослої жінки може бути досить суперечливим. Вона радіє щастю своєї сім'ї, кар'єри або творчості і все частіше думає про смерть і нестачу часу для себе. Цей перехідний період – це стадія кризи середини життя. Її основна особливість – відмінність мрій людей від життєвих цілей від реальності.

Позиція визначення сенсу життя пов'язана з розумінням сенсу, як такого, що існує поза вже сформованою особистістю жінки. Потім шлях розуміння жінкою власного життя – це пошук у зовнішньому світі: природному, соціальному, духовному, теоретичні та практичні моделі поведінки, «рецепти», які б наперед визначали сенс життя. Отже, якщо говорити про розуміння значення, як попередньої ідеї індивіда, на яку він спирається в розгортанні свого життя наперед визначених цілей. Його реалізації присвячене все життя. Така позиція виявляється у переконанні людини, що життя треба прожити «правильно» значуще означає присвятити його досягненню обраної мети. Такий шлях вимагає від людини відповіді на питання: «Навіщо потрібно писати?», «для чого я живу?».

Життєва ситуація, в якій жінка стикається з неповною реалізацією свого внутрішнього мотиву, цілей поставлених перед собою в молодості, називають кризою, яку важко подолати самотійно, навіть використовуючи раніше набутий досвід[6, с. 247].

На сучасному етапі історичного розвитку відбулися суттєві зміни в сім'ї жінки та суспільства. Для багатьох поколінь, роль жінки фактично зводилася до одного: доглядати дітей, домашня кухня, бути спадкоємицею. Але на сучасному рівні розвитку покоління жінок у розвинутих країнах мають такі ж права, як і чоловіки. Завдяки цій рівності жінка завжди виконувала роль берегині вогнища і спадкоємиці роду.

Криза середини життя в жінок України та жінок Європи протікає по-різному, але також є багато спільних рис. Близько тридцяти років людина починає переживати певний поворотний момент у житті, саме в цей час починає розвиватися кризовий стан. Психологи пояснюють це тим, що уявлення про життя, які склалися в людини протягом десяти років, тобто від двадцяти до тридцяти років, вони припинилися влаштувати, і це відбувається незалежно від сімейного стану людини[22, с.39].

Криза середини життя – явище дуже умовне, оскільки може виникнути як і як раніше, так і пізніше, вона може проявлятися з різною силою, може навіть мати повторювані, мають короткочасний характер і виникають певними напливами.

Криза (від грец. kris - підйом, перелом, результат) психологія позначена як важливий етап, називаючи, що це якась причина чи як різка зміна статусу особистого життя. Синоніми слова «криза» в психологічна література - «критичний період» (Т. Шибутані), «точка перелому», «перехід» (Г. Шихі), «переломний етап життєвого шляху» (С. Рубінштейн), «розрив» (Л. Виготський), «критична ситуація» (Ф. Василюк).

Досягнувши тридцяти років, людина вже по-різному влаштувала своє життя, але з настанням свого кризового стану людина втрачає певну опору, тобто фундамент, побудований раніше, почав руйнуватися.

Саме в період кризи жінка усвідомлює, що в ній залишилося, тобто що міцно вкорінене в сутності людини, а що тільки підкріплювалися зовнішніми фактори. Зі сказаного вище можна виділити, що психологічна криза – це фізична основа з одного боку, і розвиток особистості, з іншого.

У жінок з настанням кризового періоду часто змінюються переваги, які були задані ними на початку дорослого життя. Жінки, на яких раніше орієнтувалися сімейний затишок, починають приваблювати певні професійні цілі, тобто ті які раніше не хотіли самореалізації, тепер хочуть вдосконалювати себе, сім'ю, обов'язки перенесені на інший план [29, с.138].

Вважається, що криза середнього віку у жінок часто починається з великого розуміння викликаного певною подією або низкою подій. З однієї сторони раптово усвідомити недоліки своєї зовнішності: надмірна вага, зморшки та сиве волосся дійсно можуть вплинути на самооцінку жінок. Внутрішній стан людей, особливо жінок – спрямований на переоцінку життя і своїх невдач, постійні муки. Можливо, те саме стосується гормональних змін, вони впливають на розвиток кризи середнього віку.

Окремим приводом для зміни місця роботи є гостре невдоволення чимось в звичайному місці: зарплата, відносини в колективі, відносини з керівництвом, напруженість графіка. Під час кризового процесу людині важливо підтвердити свій соціальний статус. В цей час зростає потреба в гідній роботі, відчутті стабільності та безпека. Жінки все ще впевнені, що вони повністю здійснять свої мрії та плани і намагаються зробити для цього все необхідне.

Ще одна представниця неофройдизму К. Хорні, свого часу прийшла до висновок про домінуючий вплив на розвиток і формування особистості суспільства віковими особливостями. Вона стверджувала, що розвиток особистості не обмежується під впливом вроджених інстинктивних прагнень, людина сама може змінюватися і керувати процесом їх формування. За теорією К. Хорні, домінуючою силою в структурі особистості є відчуття несвідомої тривоги, яку авторка назвала «корінною тривоگوю». Описуючи це відчуття, К. Хорні мала звернути увагу на тривогу та самотність, які відчуває кожна людина індивідуально, коли входить у величезний світ – дорослості. Таким чином, вона поділяла думку З.Фройда про протистояння зовнішнього світу і людини є протилежними [10, с.19].

На думку К. Хорні, щоб уникнути відчуття впливу кризи на психічний стан, людина використовує психологічні механізми захисту. Залежно від обраного механізму авторка виділяє три типи поведінки: поступливий, агресивний, усунутий.

Поступливий тип поведінки спрямований на «сліпу» згоду з людьми, і полягає в пошуку громадського схвалення. Є нагальні потреби в прийнятті, заохоченні партнера, на якого можна перекласти відповідальність за власне життя. Всі ці потреби нереальні і не можуть бути насиченими, тому людина, що отримує схвалення, вимагає все більше і більше.

При агресивному механізмі, індивід прагне нав'язати щось інше силою «Я-ідеальне» виявлення. Це виражається в зневажливому ставленні до думки інших, домінуванні, використанні інших людей собі на користь.

Усунутий тип поведінки проявляється в унікальному сенсі суспільства і прагнення до самоти. Після ізоляції від інших людей індивід продовжує терпіти невдачі постійний стрес від реакції оточуючого суспільства.

Криза середини життя може супроводжуватися депресією, безсонням, стомлюваністю, підвищеною тривожністю, сильні панічні атаки. Безболісно подолання цієї кризи залежить від того, наскільки ефективно людина її втілює життя ставиться перед завданням розвитку.

Психологи виділяють такі симптоми кризи середини життя у жінок:

1. Переоцінка минулих досягнень. З часом багато чого нам здається зовсім інше, тому що бувають випадки, коли престижні люди віддають все і хочуть присвятити себе улюбленій справі, навіть якщо вона не приносить прибутку.

2. Жінки відчують певну недовіру до чоловіків при користуванні набутих переживання, які можуть зруйнувати сімейні стосунки. І самотні жінки втратити надію зустріти гідного чоловіка і створити сім'ю.

3. Жінки починають думати про втрачені можливості і намагаються їх повернути.

4. З'являється заклопотаність фінансовими питаннями, тому що в цьому віці певну загрозу становить фінансова нестабільність виробництва.

5. Під час кризи сенсу життя жінка починає переосмислювати свій власний кар'єрний шлях, думає про перспективи на майбутнє, враховує свої потреби як професіонал через кілька років.

6. Також є порівняння моделі свого життя з моделлю свого життя батьків, що відбувається мимоволі. Тому людина замислюється про задоволеність своїм сімейним життям.

7. Помітно порівняння себе з однолітками, яке проявляється в минулому або в самозвеличенні, якщо людина досягла більшої висоти, ніж її однолітки, особливо якщо початкові умови рівні.

8. Небажання виходити в світ і зустрічатися з друзями, що супроводжується апатією і відчуттям, що все вже бачено і все випробувано. Під час переосмислення життєвих орієнтирів не хочеться витратити час даремно на світові події.

9. Невдоволення зовнішністю.

10. Усвідомлення буденності та одноманітності життя. Здається, життя зараз втратило свою яскравість і не буде тих моментів, як раніше [5, с.34-36].

Вчені також виділяють різні моделі поведінки жінок в період кризи середини життя. А саме: виділяють такі моделі поведінки у жінок, як «турботливі», «або – або», «інтегратори» та «непостійні».

До першого типу відносяться жінки, які виходять заміж в молодому віці приймаючи на себе роль домогосподарки. Вони не надто прагнуть до самореалізації і саморозвитку. Їм важко вирішувати ті завдання, які постають перед ними в період молодості: здобуття самостійності, формування ідентичності, самооцінки.

Тобто жінка переходить від батьківської опіки до опіки свого чоловіка, тому що вона не є здатною бути повністю незалежною і автономною. В даному випадку так за словами Б. Фрідана, є такі способи ідентифікації: через людину та його досягнення, діти, секс і заощадження. Однак

ідентифікація відбувається не в нормі, а в патології. Якщо ідентифікація відбувається через чоловіка, то жінка може втратити свою індивідуальність, тому що завжди залишатиметься в тіні чоловік.

Інша можливість ідентифікації – материнство. Але що чим старшими стають діти, тим швидше життя жінки втрачає сенс і з віком процес пошуку сенсу життя ускладнюється. Секс може бути засобом порятунку від одноманітності життя, але не може бути повноцінними ліками само ідентифікації.

Тому, посиляючись на таку модель поведінки, жінці буде важко пережити кризу середину життя. Це пояснюється її несамостійністю, пасивністю, залежністю від матеріального, звіт про професійну діяльність, з не визначеною ідентичністю[12, с. 57].

Протягом кризи тридцяти років особистість досить болісно відчуває прогалини у своєму житті, вона потребує професійної реалізації, вона хоче досягти чогось у своєму житті самостійно. Стати самостійним ускладнюється сімейними проблемами, відсутність належних професійних знань і досвіду, відставання рівня однолітків у професійній діяльності. Якщо людина не може завдати шкоди розвитку, то повертається ризик повернення до попередньої стадії розвитку, яка закладена в ній самій може призвести до невротизму.

Модель поведінки «Або-або» включає жінок, які стикаються з питанням створення сім'ї або здобуття освіти та професійна самореалізація. Тому в цьому плані передбачає два типи жінок:

- 1) жінки, які створюють сім'ю, і в майбутньому реалізуються як спеціалісти певної професійної сфери діяльності;
- 2) жінки, які побудували успішну кар'єру, аж потім реалізують себе як дружина і мати.

Переваги є в обох типів жінок, але в першому випадку вони проявляється в тому, що людина може краще визначитися зі своїми уподобаннями. У той час, є ризик втрати професійних навичок, конкуренція з боку однолітків, інноваційність у професійній діяльності [9].

Різні психологи представили свої припущення та класифікації життєвих криз. Всі вони різні. Однак можна помітити багато подібностей. Криза як онтогенетичний нормативний феномен і базовий механізм. Розвиток особистості розглядається в культурно-історичних концепціях

Л. Виготського. Зі свого уявлення про індивідуально-психічний процес розвитку, який не планує поступово вдосконалювати вроджені характеристики розуму. У тому числі – це стабільний і критичний період. Вікова криза – так називається стан перехідного віку, розвиток між стабільними періодами розвитку особистості. Будь-яка сутність кризи Л.Виготський бачить у перебудові, переоцінці потреб і мотивації. Основний погляд - це цінності, які найбільше впливають на поведінку особи [18, с.64].

Леонтьєв дотримувався протилежної точки зору щодо кризи. Це вона, аж ніяк не неминучий супутник інтелектуального розвитку. Криза може взагалі не бути, якщо інтелектуальний розвиток людини відбувається не стихійно, а правильно керований процес – практичне навчання. Каже розрив означає зміну системи особистих відносин і лідерської діяльності. Отже, цей метод розгляду кризи як несприятливого стану особистості, який може призводити до асоціальної поведінки.

Як ми всі знаємо, криз розвитку (звичайних або поступових) ніколи не відбувалися без симптомів напруги, тривоги та депресії. Підготовка до кризи загострює неприємні емоційні співвідношення до нового – більш стабільного і гармонійного етапів. Така криза, на думку Е. Еріксона, теж відома як норма, яка існує в специфікації. Е. Еріксон представляє гіпотезу про те, що кожен віковий етап має своє значення: нервозність – це криза, викликаний конфліктом у розвитку «Я» особистості. Люди стикаються з внутрішніми та зовнішніми проблемами відповідності сучасному стану розміщення. Коли в людині дозрівають певні риси особистості, вона, як і раніше, стикається з новими викликами, які ставить перед нею життя, як перед певною людиною «Кожен наступний етап... » є кризою через фундаментальну зміну точки зору[19, с.279].

Криза психічного розвитку. Вітчизняні психологи, які досліджували подібні кризи, вибирають для цього явища різні терміни «вікова криза» і «психологічна криза», «криза розвитку» як тотожні поняття. Пояснимо нашу легітимність як позицію, врахування факторів, що спровокували кризу. Це швидкі темпи соціальних змін, і протиріччя сім'ї та суспільства, відсутність необхідних інститутів просвітлення.

Людині потрібно зробити вибір і при цьому придушити іншу частину себе «Я», що потребує професійного розвитку. Це може супроводжуватися труднощами, пов'язана з почуттями – чуттєва сфера особистості. Адже процес гноблення здебільшого супроводжується тривогою, емоційною напругою, незрозумінням чоловік тощо.

В іншій формі жінок цієї моделі домінуюче бажання - кар'єрний ріст. Найчастіше це проявляється, якщо жінка є першою або єдиною дитиною в сім'ї, оскільки в цьому випадку вплив батька на дитину більший, ніж матері. Батько – джерело самооцінки дитини. Дж. Віткін стверджує, що сутність криз в цьому випадку відбувається в усвідомленні того, що залишилося мало часу народження дитини, а також у почутті самотності. В даному випадку жінки починають певним чином уникати самотності: жінки починають відвідувати лікарі, змінюють партнерів, можуть одружуватися. Зараз це може бути проблемою важко буде знайти партнера, який відповідає всім вимогам жінки. Якщо жінці не виходить створити сім'ю, то вона або шукає інші шляхи розвитку, або не може подолати кризу.

Поряд з перерахованими типами жінок в цій моделі ви виберете ще один – найбільш врівноважений тип, тому що жінки можуть розвиватися професійно успішно виконує сімейну роль. Вони обирають шлях створення кар'єри і створення сім'ї до тридцяти років. Перевагою такої моделі є те, що вона дозволяє планувати життєві події і жінка краще підготовлена до кризового переходу: створено «інтимні стосунки» - сімейні, крім того є кар'єрні досягнення[24, с.253].

Третя модель поведінки передбачає спробу поєднати шлюб і кар'єру. Суть кризи в цій моделі в тому, що жінки відчувають втому, відчуваючи провину перед чоловіком і дітьми, їй доводиться чимось жертвувати один для іншого. Здебільшого це призводить до емоційного вигорання, так жінки не витримують таких навантажень і починають шукати способи полегшити себе його участь у житті. Тому вони або відмовляються на певний час працювати, або знаходять причину відмовитися від своїх сімейних обов'язків.

У цій моделі є й інші шляхи виходу з кризи: перерозподіл домашніх обов'язків з чоловіком, робота вдома, використання сучасних інструментів, спілкування, підробіток, няня для дітей. Останню модель можна охарактеризувати як найбільшу неврівноважена У цій моделі молоді жінки вибирають вільний спосіб життя, вони не прив'язані до одного: багато подорожують, часто міняються місцями проживання, заняття та партнери.

Дж. Віткін стверджує, що жінка, яка обирає такий спосіб поведінки вважає за краще не визначатися в житті: нестабільний дохід, сім'я, професія; часто має незрілу особистість і недооцінену самооцінку; живе сьогоднішнім днем і не думає про майбутнє. Проте з настанням кризи сенсу життя людина переосмислює своє життя.

Причину кризи жінка шукає у втомі від нестабільного способу життя чого досягти в своєму житті, тобто вона хоче нарешті зупинитися, творити зв'язок з чимось, не розсіюючи себе і свій внутрішній потенціал. Якщо жінка цієї моделі не страждає проблемами розвитку, то вона переважно обирає асоціальний спосіб життя, що характеризується деструктивною поведінкою.

Висновки до розділу I

Шлюбно-сімейні відносини – це система, яка перебуває в рівновазі завдяки певним зв'язкам. Проте саме цей баланс рухливий, живий і мінливий, оновлюється зміна соціального становища, розвиток сім'ї або одного з її членів тягне за собою зміну всієї системи шлюбно-сімейних

відносин та створює умови для появи нових можливостей побудови стосунків, іноді діаметральних протилежності.

У психології сім'ю прийнято розглядати як центр суспільства, структура суспільства, яка виступає регулятором відносин між людьми. Соціальні норми і культурні зразки, існуючі в суспільстві, задають певні стандарти уявлень про те, якими повинні бути чоловік і дружина, батько і мати по відношенню до дітей, дочки і сина по відношенню до інших своїх батьків. Основа для створення сім'ї – шлюб як соціально санкціонована форма відносин між особами різної статі. В українській мові шлюбний союз асоціюють зі словом «шлюб», яке походить від старослов'янської і означає «урочиста обіцянка».

Випробування які проживають подружжя в період первинної адаптації пов'язані з переживанням негативних життєвих подій, які почалися як кризи. Хорні виділив три групи факторів, що призводять до виникнення протиріч у шлюбно-сімейних відносинах:

1. Зовнішні труднощі (відсутність власного житла, роботи тощо).
2. Несподівані події, стрес (сім'я або один з її членів стає жертвою терористичний акт, автомобільна, залізнична чи авіакатастрофа тощо).
3. Внутрішня нездатність сім'ї адекватно оцінювати і переживати що-небудь сімейна подія, на її думку, як загрозна, конфліктна або стресова (важка хвороба або смерть члена сім'ї, подружжя зрада, розлучення тощо).

Крім простого визнання ролі кризи середини життя у жінок для психічного здоров'я, виникла низка підходів, які зробили сам процес перебігу кризи предметом теоретичного аналізу. Визначення значення впливу кризи групуються в основному навколо трьох показників: значення як інтеграція особистого і соціальна реальність, значення як пояснення чи інтерпретація життя та значення як життя мета або завдання. Перше визначення є широким і включає друге, яке в його участь включає третє, найвужче визначення.

Кожна людина переживає кризу середину життя, але вона протікає по різному. Адже це залежить від багатьох факторів. У когось проходить в легкій формі, в деяких – ледь помітній формі, а в деяких – важкій. Визначальний фактор цієї кризи виділяється пошук особистості, сенсу життя. Переживає кризи середини життя в чоловіків і жінки різні.

Під час цієї кризи людина може відчувати, що час витрачено даремно і не вдалося досягти чогось більшого, ніж є на даний момент, проте, правильного перебігу кризи, людина не тільки переосмислює власне життя, це пошук для подальшого розвитку. Але бувають такі випадки переживання кризи середини життя у жінок лише підриває психоемоційний стан людини та подолання наслідків кризи стає складним і довготривалим процесом.

Таким чином, ми дійшли висновку, що знання і вміння використовувати теоретичну основу для таких питань, як задоволення шлюбно-сімейними відносинами, етапи та кризові періоди шлюбу, можливість допомогти та істотно полегшити роботу психологів і психотерапевтів щодо вирішення проблеми відносин, потрібно проводити корекційну роботу.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У ЖІНОК НА ШЛЮБНО-СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ

2.1. Організація та методологія експерименту

Емпіричне дослідження ціннісної орієнтації майбутніх психологів проводиться відповідно до вимог такого дослідження, а також професійно-етичних стандартів, на які посилаються практичні психологи у своїй практичній діяльності. Основна мета дослідження полягала в тому, щоб охарактеризувати переживання жінок у кризі середнього віку та її впливу на шлюбно-сімейні відносини, передбачивши визначення трьох взаємопов'язаних етапів: дослідження-теорія, теорія-досвід та інтерпретація.

Основними завданнями емпіричної частини магістерської роботи виступають такі :

1) створення комплексу дослідницьких методів і процедур, спрямованих на вивчення показників шлюбно-сімейних відносин; вибрати надійний психодіагностичний інструментарій.

2) проведення емпіричного дослідження зазначених показників у жінок, що переживають кризу середини життя.

3) дослідження особливості задоволеності шлюбно-сімейними відносинами жінок.

Спочатку потрібно встановити контакт з клієнтом, можна почати анонімно: «Що привело вас до ...», «Я вас слухаю ...» і т.д., також не потрібні забувати, що темп розмови має бути однаковим з обох сторін, більше сприяти контакту та легкій атмосфері. Нам також потрібно клієнтів називати по імені, це більше стосується встановлення довіри між психологом та клієнтом. Визначаючи процес проблеми клієнта, спеціаліст має якомога більше знати не лише головне, а й деталі, які можна побачити, поставивши

певні уточнюючі запитання. Під час розповіді клієнта психолог створює психологічний портрет оповідача.

Таким чином, змістом підготовчого етапу став аналіз психодіагностичних методик та відбір, необхідних для діагностики задоволеності шлюбно-сімейними відносинами та задоволеності собою в цілому, як особистості у жінок. Нами було визначено розглянути детальніше методи опитування та тестування, як методи, що дають змогу найкраще здійснювати діагностику задоволеністю шлюбно-сімейними відносинами відповідно до тривалості перебування в шлюбі.

Вивчення особливостей прояву закономірностей впливу кризи середини життя у жінок на шлюбно-сімейні відносини було проведене на базі центру надання соціально-психологічної допомоги в селищі Верховина серед мешканок закладу, та за допомогою програми ZOOM з корінними мешканками Європи, щодо вивчення даного питання.

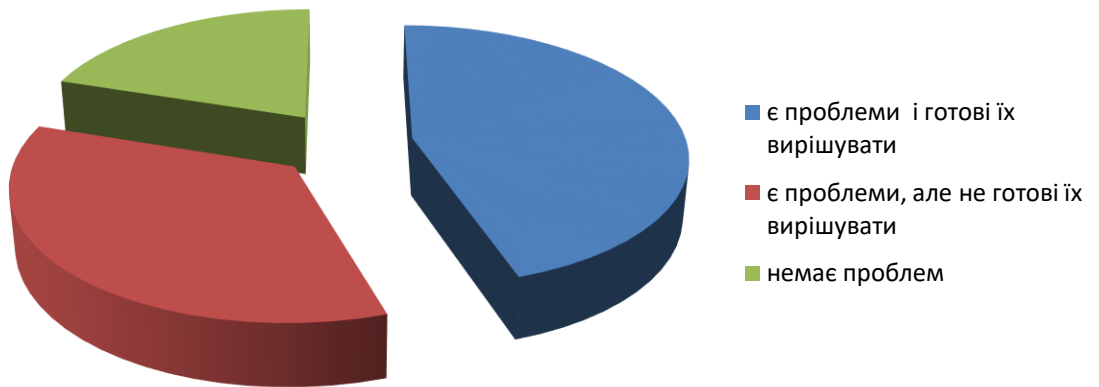
Розпочато наше дослідження зі скринінгу трьох запитань:

1. Як давно існує ваш шлюб?
2. Чи є конфлікти у вашій родині? (Так ні).
3. Чи готові ви їх обговорювати та правильно вивчати вирішувати?

Ми обрали наступний спосіб збору первинної інформації з експрес-опитування охопленої достатньої кількості жінок, зацікавлених у подальших зустрічах з нами. На цьому етапі нам було важливо зібрати максимальний обсяг інформації від опитаних щодо їх самооцінки конфліктного статусу / неконфліктності власної сім'ї.

Скринінгом було охоплено 54 жінки, з яких 30 виявили бажання брати участь та працювати у наступному дослідженні, 10 з яких погодились брати участь у тренінгових заняттях. Результати скринінгу виявили такі тенденції, що можуть стати предметом подальшого дослідження, але наразі метою його була організація вибірки для подальшої співпраці (Див.Рис.2.1).

Аналіз результатів скринінгу щодо наявності конфліктності у сім'ях



Отже, показники скринінгу виявив цікаву тенденцію, характерну для нашої культури – замовчування шлюбно-сімейних відносин проблем, дистанціювання від професійних послуг без крайньої потреби. Зазначимо, що також буде розбір цієї ситуації цікаво для подальшого більш детального вивчення, але ми прямуємо до мети, поставлена в рамках даного дослідження.

Вивчення переживання загострення шлюбних відносин подружніх пар як загального рівня поділяються на такі: є проблеми і готові їх розв'язувати, є проблеми, але не хочу їх обговорювати, немає проблем. Ступінь задоволеності шлюбом в цілому, так і окремих факторів та ситуацій, які підвищують рівень виникнення ризиків для конфліктності. Тому ми вирішили побудувати своє дослідження таким чином, щоб отримати результат отримати цілісну картину мотивації до збереження чи розриву шлюбно-сімейних відносин.

При виборі методів дослідження ми керувалися саме тим, щоб у результаті ми отримали ті дані, які потрібні підтвердити рівень задоволеності шлюбно-сімейними відносинами, і водночас фактори, що сприяють розвитку причин конфлікту.

Вікові рамки обстежуваних – 32-43 роки. У дослідженні брало участь 30 жінок. Дослідження проводилось в три етапи. Першим етапом було визначення рівня задоволеності шлюбно-сімейними відносинами. Потім створювалась та впроваджувалась корекційно-профілактична програма з досліджуваними в яких виявлено низький рівень задоволеності шлюбно-сімейними відносинами . Завершилось дослідження проведенням повторної діагностики щоб мали змогу визначити ефективність та продуктивність корекційної програми.

2.2. Аналіз отриманих результатів

Для досягнення мети нашого дослідження нами були використані наступні психодіагностичні методики:

1. Опитувальник «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» Ю. Альшиної, Л. Гозман – для виявлення найбільш конфліктогенних сфер подружніх відносин, ступінь згоди (або незгоди) у конфліктних ситуаціях, рівень конфліктності у жінок.

2. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом В. Століна, Т. Романова, Г. Бутенко з метою діагностики ступеня задоволеності чи незадоволеності шлюбом у жінок.

3. Методика " Чи ви задоволені собою ?" Є.П. Ільїна.

На першому етапі дослідження нами були проведені: опитувальник задоволеності шлюбом В. Століна, Т. Романова, Г. Бутенко, спрямований на індивідуальні результати, отримані цим методом, були опубліковані результати респондентами задоволені та незадоволені подружніми стосунками та ті, хто в це вірить – їхній шлюб знаходиться на перехідному етапі.

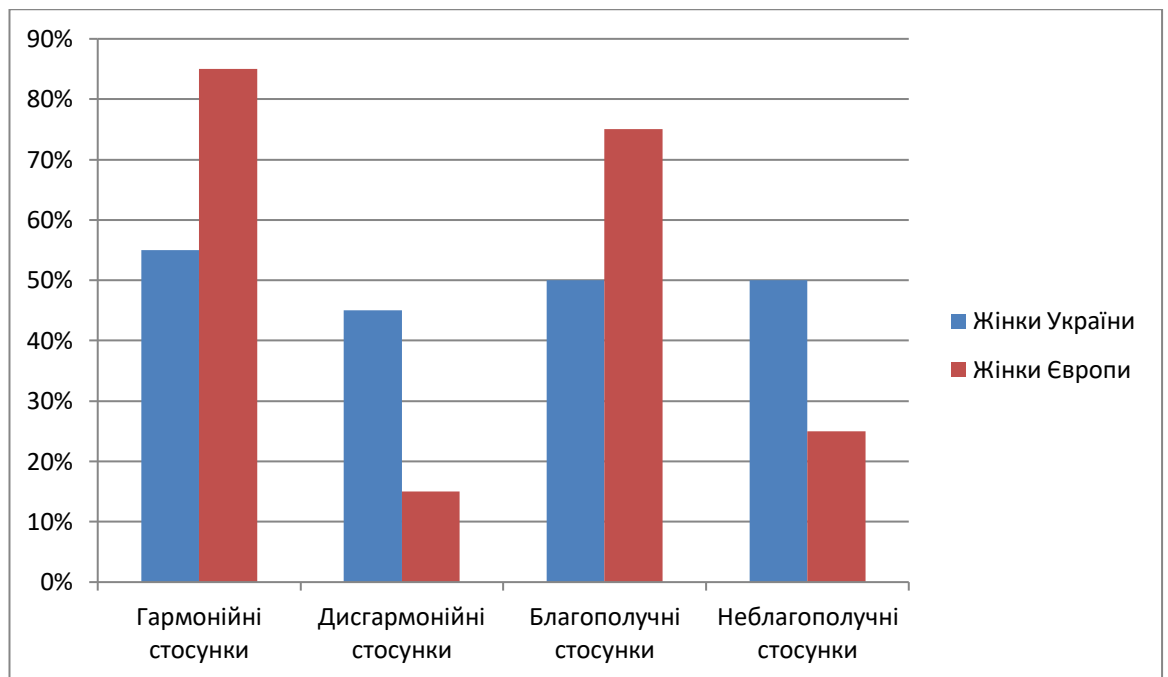
Також з допомогою анкети «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» Ю. Альшиної, Л. Гозман ми визначили основні конфліктні зони, які у нашій вибірці респондентів.

На другому етапі дослідження ми описали отримані результати даних та зробив відповідні висновки. Спробуємо більш детально розглянути результати нашого дослідження. Узагальнені результати представлені в таблиці 2.1.

Порівняльний аналіз результатів дослідження на визначення за методикою "Чи ви задоволені собою ?" Є.П. Ільїна та задоволеності шлюбом

Методика "Чи ви задоволені собою ?" Є.П. Ільїна	Тест-опитувальник задоволеності шлюбом В.
---	---

			Століна, Т. Романова, Г. Бутенко	
Жінки	Гармонійні стосунки	Дисгармонійні стосунки	Благополучні стосунки	Неблагополучні стосунки
Жінки України	55%	45%	50%	50%
Жінки Європи	85%	15%	75%	25%



У результаті дослідження за висловлюваннями жінок було виявлено загалом, що за такими показниками, як: гармонійні / дисгармонійні стосунки жінок України та тих, що проживають за кордоном значно відрізняються. Для наочного відображення, (55%) жінок України переживають гармонійні стосунки, однак (45%) – дисгармонійні. Натомість, (85%) жінок Європи переживають гармонійні стосунки на противагу – (15%).

Це може свідчити про те, що вибірка респондентів жінок України характеризуються труднощами у взаємовідносинах один з одним, недостатньо швидко можуть знаходити порозуміння у шлюбі порівняно з вибіркою закордонних респондентів. Результати дослідження показують, що

вони мають більше схожі погляди зі своїми чоловіками, краще розуміють їх, мають схожі характери та вподобання, разом проводять багато часу.

Щодо результатів за тестом-опитувальником задоволеності шлюбом В. Століна, Т. Романова, Г. Бутенка. Зокрема, жінки, що проживають закордоном більше задоволені шлюбно-сімейними відносинами у порівнянні з жінками, що проживають в Україні

Науковець з питань сім'ї А. Буковинський говорить, що в Україні щороку реєструють у середньому 300 000 шлюбів, про те половина подружніх пар на жаль розлучаються . На мій погляд, незадоволеність шлюбом українських жінок зумовлена невідповідністю до життя у подружжі, шлюб у ранньому віці, нестачі знань та порушенні ціннісних орієнтирів жінок, самореалізації професійного зростання.

Досвід показує, що закордоном пари вступають у шлюбно-сімейні відносини значно пізніше, ніж в Україні. Ми також вирішили з'ясувати це питання. Результати дослідження жінок респондентів за віковими параметрами представлені у таблиці 2.2.

Жінки				
Жінки	Вік досліджуваних		Стаж перебування в шлюбі	
	Від 29-35	Від 35-41	Від 1-10	Від 10-20
Жінки України	70%	30%	20%	80%
Жінки Європи	25%	75%	70%	30%

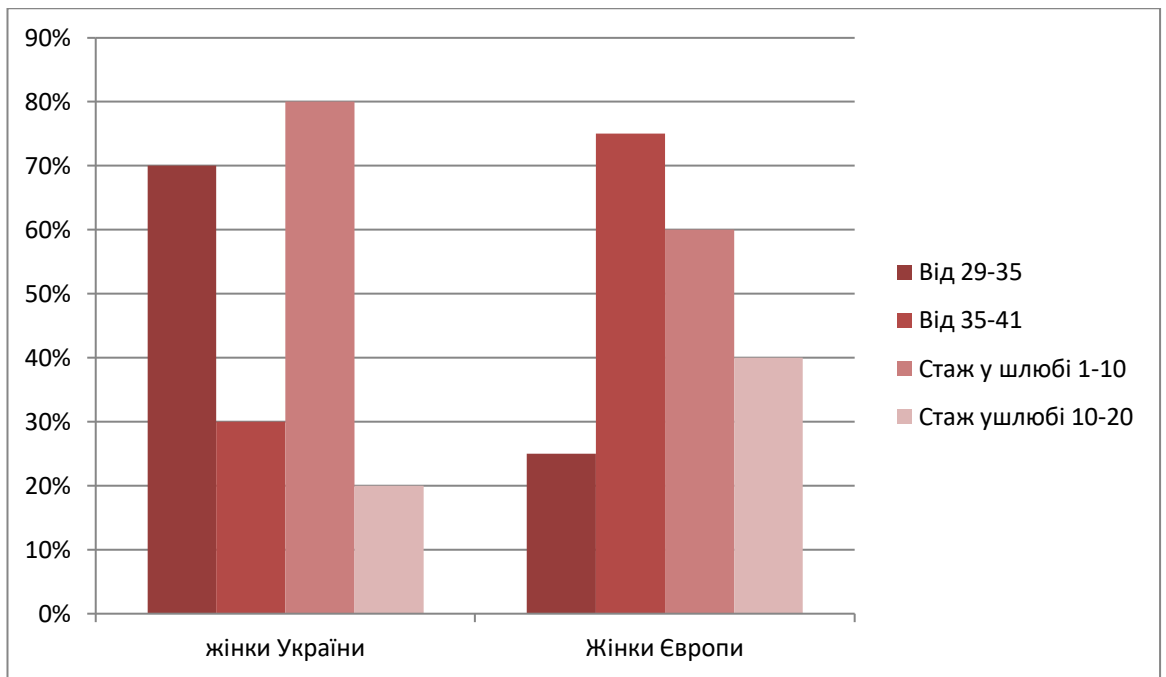


Рис. 2.2. Порівняльний аналіз результатів дослідження за віком респондентів та стажем перебування у шлюбі

У результаті нашого дослідження виявлено, що в Україні жінки раніше вступає у шлюбно-сімейні відносини порівняно із жінками, що проживають за кордоном. Дослідники з питань шлюбно-сімейних відносин стверджують, що щасливі ті пари, які одружуються «за покликом серця», а не тому, «що усі вже навколо одружені». Не можна не погодитись з цією думкою, стереотипи, які притаманні з цього питання в українців є ще достатньо міцними. Тому варто навчати своїх дітей, проводити просвітницьку роботу, що основою щасливого шлюбу є прийняття іншого таким, яким він є, взаєморозуміння, кохання, взаємне бажання вдосконалюватися разом, спільні інтереси, боротьба зі своїм «его», а не вік виступає, як основний показник.

Щоб з'ясувати наскільки задоволені шлюбно-сімейними відносинами жінки ми дослідили їхні безпосередні уявлення про власне подружнє життя. Результати дослідження задоволеності шлюбом за методикою Тест-опитувальник задоволеності шлюбом В. Століном Т. Романовою, Г. Бутенко серед жінок представлено у таблиці 2.3.

Результати дослідження за Тестом-опитувальником задоволеності шлюбом В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенко у жінок (стаж у шлюбі від 1-10 років)

№	Рівень задоволеності	Стаж у шлюбі від 1-10 років	
		Жінки України	Жінки Європи
1.	Практична повна задоволеність	3 %	47%
2.	Значна задоволеність	3%	8%
3.	Скоріше задоволена	9%	32%
4.	Скоріше незадоволена	44%	12%
5.	Значна незадоволеність	37%	1%
6.	Часткова незадоволеність	4 %	0%

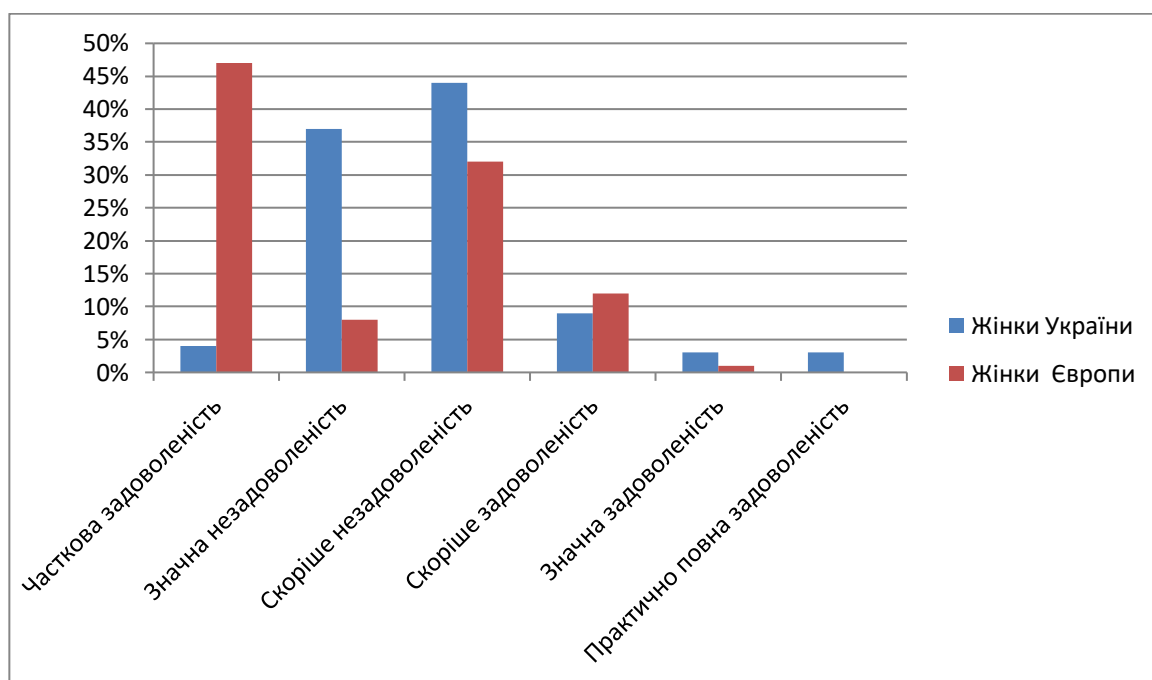


Рис. 2.3. Результати дослідження за Тестом-опитувальником задоволеності шлюбом В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенко у жінок (стаж у шлюбі від 1-10 років)

Ось, що показали результати дослідження за Тестом-опитувальником задоволеності шлюбом В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенко у жінок України та Європи. Отже, більшість жінок України відчувають скоріше задоволеність

шлюбом порівняно з жінками Європи. Зокрема, 3% жінок України висловили значну задоволеність шлюбно-сімейними відносинами, значну незадоволеність проявили 37%, практично повна задоволеність – в 3% жінок, скоріше незадоволені – 44%, скоріше задоволені – 9%. Натомість, жінки Європи більш позитивно оцінюють свої шлюбно-сімейні відносини порівняно з жінками України. Практична повна задоволеність – 47%, скоріше задоволеність – 32%, скоріше незадоволеність – 12%, значна незадоволеність – 1%.

Це може свідчити про те, що жінки, які проживають за кордоном є соціально захищеними, мають менше проблем з фінансовими труднощами, оскільки мають більше можливостей знайти роботу. Відповідно у них більше можливостей для подорожування, цікаво з користю проводити час, що все неодноразово впливає на задоволеність шлюбно-сімейними відносинами. Натомість, наші сім'ї мають менше можливостей, все це призводить до постійного пошуку роботи, часті звинувачення один одного у проблемах, фінансовій нестабільності, непорозумінні, що призводить до незадоволеності шлюбно-сімейними відносинами.

Опитувальник на вивчення ступеня задоволеності власним функціонуванням у різних сферах (І.Колер)

Опитувальник І. Колер допомагає у вивченні ступеня задоволеності респондентів своїм функціонуванням в різних сферах життєдіяльності. Методику було застосовано для виявлення проблемних сфер життєдіяльності жінок. Респондентам запропоновано твердження, які стосуються різних проблем і труднощів, з якими можуть стикатися люди в своєму житті.

Призначення опитувальника: вивчення ступеня задоволеності респондента своїм функціонуванням в різних сферах життєдіяльності. Цей опитувальник складається з 45 питань. Приблизний час тестування 25-30 хвилин.

Інструкція до тесту: «Перед Вами твердження, що стосуються різних

проблем і труднощів, з якими можуть стикатися люди протягом життя. Прочитайте їх і виберіть один з варіантів відповіді.

Зверніть увагу: в питаннях 1-24 мова йде про Ваші взаємини з родичами (чоловіком, дружиною, батьками, тещею, свекрухою та ін.). Якщо людей, які перебувають з Вами в такій спорідненості, немає – можете не відповідати на ці питання.

Ключ до тесту

Джерело труднощів у подружньому житті, питання: 1-11.

Джерела труднощів у взаєминах з родичами: 12-22.

Джерело труднощів у професійній сфері: 23-34.

Джерела труднощів у соціальній сфері: 35-45.

Бали нараховуються за наступною схемою:

«Абсолютно вірно» - 5 балів.

«Швидше за вірно» - 4 бали.

«Частково - так, частково - ні» - 3 бали.

«Швидше за невірно» - 2 бали.

«Абсолютно невірно» - 1 бал.

Методика призначена для діагностики ступеня задоволеності своїм оточенням.

Шкали: джерела труднощів у подружньому житті, у взаєминах з родичами, в професійній сфері, в соціальній сфері.

Таким чином, низькі показники по 1-2 шкалою можуть пояснюватися не тільки задоволеністю своїм функціонуванням в цих сферах життєдіяльності, але відсутністю таких взаємин.

Ступінь незадоволеності респондента своїм функціонуванням в певній сфері життєдіяльності вважається високою, якщо було набрано більше 60% від максимально можливої кількості балів по кожній шкалі.

Аналіз ступеня задоволеності власним функціонуванням у різних сферах, особливості переживання стосунків із соціальним довкіллям, реалізованість та повнота їх у різних сферах людського життя на думку жінок, що

потерпають від конфліктності, стали предметом нашого вивчення на другому етапі дослідження.

Невдоволеність шлюбно-сімейними відносинами проявляється у різній мірі серед жінок, що мають різний термін перебування у шлюбі: більше одного, трьох та десяти років сімейного життя, яких ми об'єднали з дослідницькою метою і для зручного подальшого аналізу.

Невдоволеність функціонуванням в шлюбі значно більший у жінок України на противагу жінок Європи, невдоволеність своїм функціонуванням у стосунках з родичами фактично не відрізняється у респондентів, невдоволеність функціонуванням у сфері професії значно більший у жінок Європи на противагу жінок України, показник невдоволеності своїм функціонуванням у соціальній сфері у жінок Європи значно більший ніж жінок України. (Див.Рис.2.4).

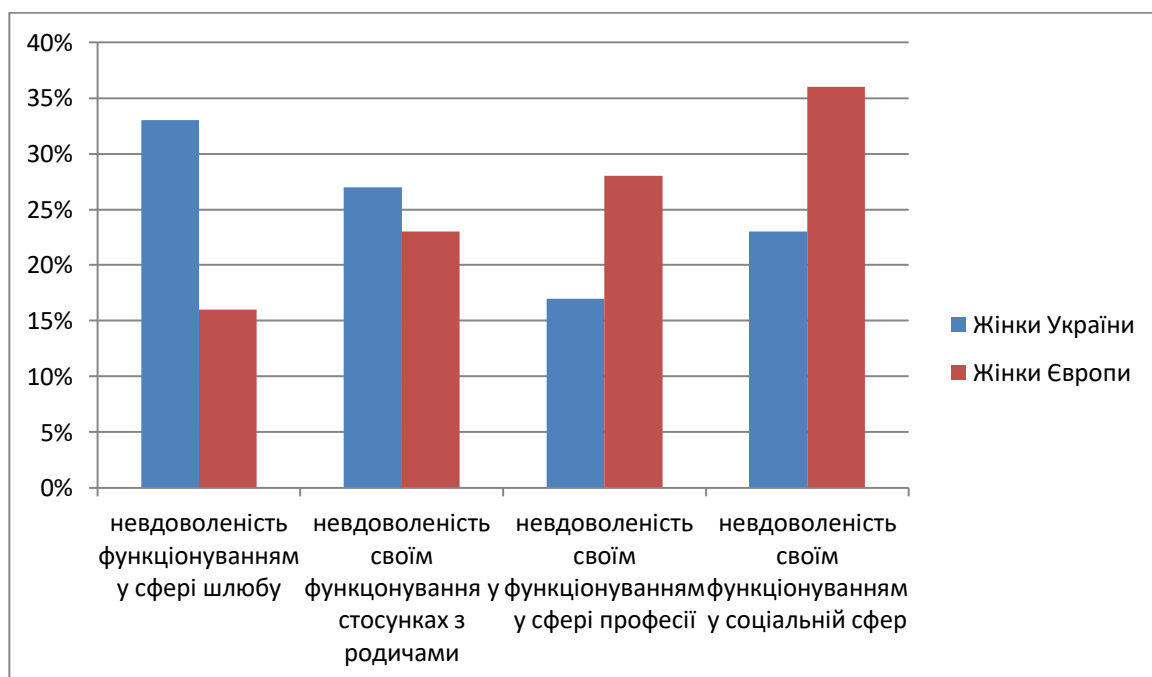


Рис.2.4. Показники невдоволеності власним функціонуванням жінок, що переживають кризу

Таким чином, проглядається тенденція до зниження рівня незадоволеності власним функціонуванням у більшості сфер у жінок з часом. Водночас сфери родини та ширшого загалу все ж залишаються значимими та бажаними оскільки з'являються нові члени родини.

Методика «Чи задоволені ви собою?»

В результаті проведення методики можна констатувати той факт, що респонденти мають різні рівні прояву задоволеності собою. Так, найвищий рівень прояву 25% у респондентів жінки Європи, середній рівень задоволеності виявлено у 65% опитуваних – жінок Європи, жінки України – 10% , низький рівень задоволеності було виявлено у 10 % жінок Європи, 90% – жінок України. Кількісні показники наведені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Кількісні показники рівня задоволеності собою за методикою
«Чи задоволені ви собою?» Є. П. Ільїна

Рівень показників	Жінки України	Жінки Європи
Високий	-	25%
Середній	10%	65%
Низький	90%	10%

Середній рівень прояву задоволеності собою вказує на те, що людина задоволена своїм життям, хоча можливо є ситуації, котрі не завжди приємні. Люди ніколи не будуть ризикувати тим, що вони вже мають заради реалізації своїх мрій та планів, вони не поставлять ні себе, ні своїх близьких в таку ситуацію, навіть якщо мрія всього їхнього життя нереалізована. Проте в них час від часу з'являється думка відносно того, що вони могли б досягти більшого, але раніше приклали мало зусиль для цього, і це їх засмучує. Стосовно іншого респонденти вважають, що життя склалося цілком вдало і саме тому нічого не потрібно міняти, вони самі вирішують як прожити власне життя, не прислуховуючись до думки оточуючих.

Низький рівень означає, що в більшій мірі людина не задоволена власним життям, тим, що з нею відбувається тут і тепер. Респондентів дратує те, що не всі плани вдалося втілити в життя, також те, що їх не влаштовує власна самореалізація як професійна, сімейна, члена суспільства, тобто взагалі як особистості.

Жінки вважають, що їй не вистачило часу зробити все, що вона планувала в молодості, а на даний момент щось змінювати вже пізно. Або ж її просто не влаштовує робота на котрій вона працює і вона весь час думає, що можна було б займатись якоюсь іншою справою, щоб приносило б більше задоволення і сприяло самореалізації. Варто переглянути всі переваги й недоліки власного життя і оцінити його, а потім приділяти більше часу тому, що подобається та розвиватись в цьому напрямку та якомога більше зосереджуватись на позитивному. Кількісні показники прояву означених характеристик зображено на рисунку 2.6.

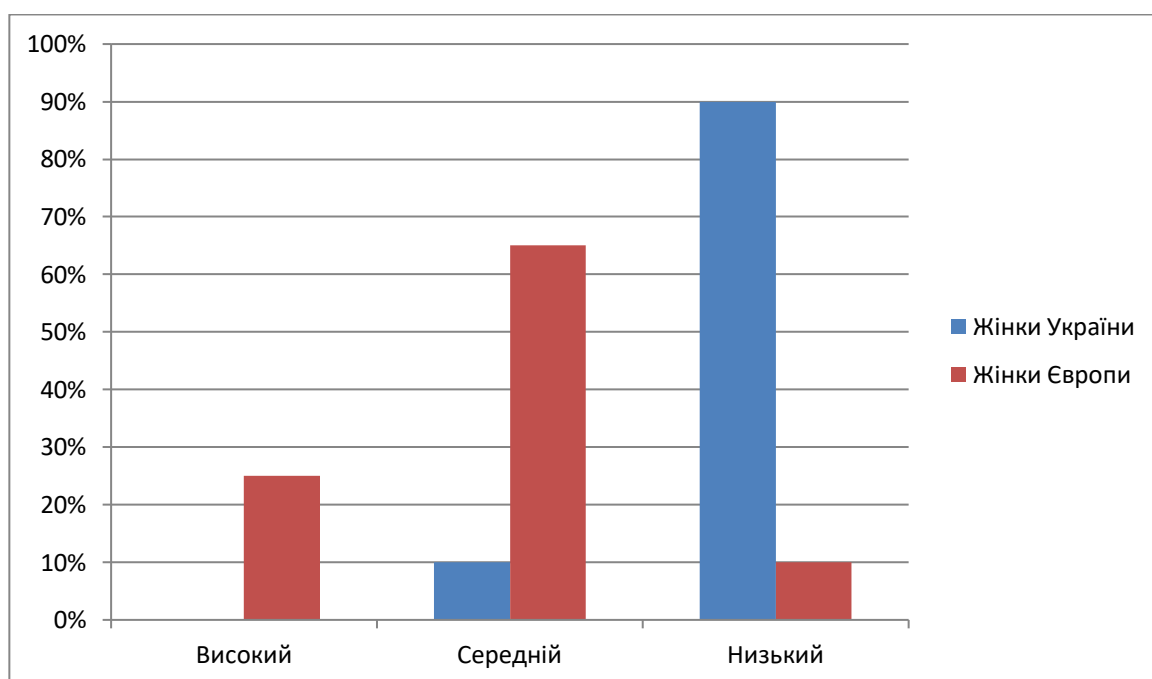


Рис. 2.6. Аналіз результатів по методиці «Чи задоволені ви собою»

Є. П. Ільїна

Висновки до розділу II

У ході вивчення проблем впливу кризи середини життя у жінок на шлюбно-сімейні відносини було проведено дослідження серед жінок України та корінних мешканок Європи віком від 32 до 43 роки. Адже переважно на цьому віковому етапі проявляється криза середини життя у жінок. Це перехід із молодості до зрілості. У цей період життя особистість

жінки характеризується переоцінкою що зроблено, що досягнуто, що можна було б зробити краще та створення плани на майбутнє. Однак якщо при цій переоцінці людині здається, що вона досягла вершини, а далі – лише руїна, то вона не вірить у власний успіх.

Дослідження проводилось на основі таких факторів як: задоволеність власною особистістю, задоволеність шлюбом і професійною діяльністю. Серед корінних мешканок Європи переважає вищий рівень незадоволеності своєю професією, тоді як жінки України мають вищий рівень незадоволеності шлюбом та собою. Адже жінок Європи хвилює вищий статус і матеріальне становище, а жінки України – сімейні справи і власна зовнішність. Тому жінки за кордоном намагаються реалізуватися у професійній діяльності, а наші жінки – реалізуватися як особистість. Хоча є випадки коли жінки намагаються після переживання кризи середини життя реалізуватись у професійній діяльності.

У результаті дослідження було встановлено, що більшість респондентів незадоволені своїм життям, третина хотіла б дещо змінити у сферах життя, а менша частина взагалі незадоволена своїм життям. Чим вищий рівень задоволеність життям, тим легше людина переживає кризу середини життя. Є серед респондентів і – ті, хто повністю розчарувався у власному житті.

Статистика показує, що основою українських шлюбів, як і раніше є емоційна взаємна згода, любов, проте кожен із партнерів на момент одруження має свої потреби не тільки матеріальні, а й емоційні, психологічні. Тому часткове або повне незадоволення цих потреб призводить до накопичень конфліктів, які руйнують шлюб.

Виходячи з наведених положень, можна зробити висновок, що жінки, які переживають частково конфліктну ситуацію, мають різноманітну палітру емоції, думки, почуття та стратегії поведінки. Однак, незважаючи на те, що ряд вчених звертається до проблеми розлучень, як результату затяжних сімейних конфліктів, розкриття душевного стану молодих жінок пріоритет серед науковців.

У важких життєвих ситуаціях звертаються люди по допомогу до психологів, потребуючи психологічного консультування, зокрема у випадку конфлікту, який необхідно з'ясувати під час запланованих зустрічей значення, орієнтації, емоційне забарвлення та тематичну структуру переживань жінок в конкретних даних ситуаціях. Кризу середини життя з психологічної точки зору характеризують, підвищеною тривожністю і агресивністю. У нашому дослідженні ми підкреслили специфіку суб'єктивно-емоційно-пізнавальних компонентів переживання кризової ситуації жінок, що перебувають у шлюбно-сімейних відносинах.

Особливості переживання стосунків із соціальним середовищем, їх реалізованість і повнота в різних сферах людського життя на думку жінок, що знаходяться в кризовому періоді, проявляються в тенденції до зниження рівня незадоволеність власним функціонуванням за відсутності сфери особистого розвитку з часом вони просто втрачають інтерес до оточуючого світу.

РОЗДІЛ ІІІ

ШЛЯХИ КОРЕКЦІЇ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ У ЖІНОК ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ШЛЮБНО-СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ

3.1. Корекційна програма з подолання кризи середини життя у жінок.

За результатами проведених досліджень створено експериментальну групу з 10 осіб, які отримали найнижчі показники по методах діагностики. Для поліпшення їх результатів була розроблена і реалізована програма корекції.

Метою корекційної програми є підвищення рівня задоволеності собою; підвищення рівня задоволеності професійною діяльністю; розвивати внутрішню мотивацію; підвищити рівень задоволеності шлюбно-сімейними відносинами; зниження рівня прояву кризових станів.

Виходячи з поставленої мети, були сформовані такі завдання програми:

- підвищення рівня задоволеності собою;
- підвищення ступеня задоволеності шлюбно-сімейними відносинами;
- підвищення рівня задоволеності професійною діяльністю.

Тематичний план корекційної програми, робота у кризовий період. Розподіл часу за модулями і темами.

№ п/п	Назва модулів, теми	Кількість годин	
1.	Модуль 1. Соціально-психологічна діагностика та планування корекційної-відновлювальної роботи.		
1.1.	Проведення первинного інтерв'ю та психодіагностики.		
1.2.	Формування соціального портрета і формальне включення в групу. Укладання		

	договору.		
2.	Модуль 2. Встановлення терапевтичного альянсу та реагування.		
2.1.	Заняття 1. Мета: створення позитивної мотивації до занять і зняття емоційної напруга.		
2.2.	Заняття 2. Мета: формування позитивної мотивації до занять. Зняття емоційності напруга, знайомство з ауторелаксацією.		
2.3.	Заняття 3. Мета: допомога в аналізі власного ставлення до членів сім'ї. Вилучення психічного напруження.		
2.4.	Заняття 4. Мета: діагностика особливостей темпераменту. Допомога в аналізі особистісного ставлення до членів сім'ї.		
2.5.	Індивідуальна робота. Психологічна та корекційно-відновлювальна робота.		
3.	Модуль 3. Усвідомлення та формування моделі позитивної поведінки щодо подолання кризових переживань у жінок.		
3.1.	Заняття 5. Мета: формування навичок соціально адекватних способів реагування на негативні емоції.		
3.2.	Заняття 6. Мета: формування усвідомлення та контролю власного емоційного стану під час кризи. Сприяння формуванню адекватної самооцінки.		
3.3.	Заняття 7. Мета: усвідомлення власного		

	емоційного світу та почуттів інших людей (формування вміння співпереживати та рефлексувати).		
3.4.	Заняття 8. Мета: ознайомлення з конструктивними формами поведінки. Формування навичок соціально прийнятними способами вирішення негативних емоцій.		
3.5.	Заняття 9. Мета: ознайомлення з конструктивними формами поведінки. Формування усвідомлення та контроль свого емоційного стану.		
3.6.	Заняття 10. Мета: знайомство з конструктивними формами поведінки, що впливають на шлюбно-сімейні відносини.		
3.7.	Заняття 11. Мета: ознайомлення з конструктивними формами поведінки. Формування усвідомлення та контроль свого емоційного стану.		
3.8.	Заняття 12. Мета: формування навичок соціально адекватних способів реагування на негативні емоції. Формування навичок самоконтролю та саморегуляції.		
3.9.	Заняття 13. Мета: формування навичок самоконтролю та саморегуляції. формування навички соціально адекватних способів реагування на негативні емоції.		
3.10	Заняття 14. Мета: формування навичок соціально адекватних способів реагування на негативні емоції, оволодіння набутими		

	навичками.		
3.11.	Заняття 15. Мета: закріплення навичок самоконтролю та саморегуляції.		
3.12.	Заняття 16. Мета: закріплення навичок самоконтролю та саморегуляції. Усвідомлення конструктивних поведінкових реакцій.		
4.	Модуль 4. Закріплення та підтримка.		
4.1.	Заняття 17. Мета: закріплення навичок самоконтролю та саморегуляції. Обізнаність конструктивних поведінкових реакцій. Закріплення набутих умінь і навичок.		
4.2.	Заняття 18. Мета: закріплення навичок самоконтролю та саморегуляції. Закріплення набутих умінь і навичок. Рольова ситуація для розвитку комунікативних навичок.		
4.3.	Заняття 19. Мета: підтримка процесу формування ціннісних орієнтацій і моральні уявлення в мікросоціумі сім'ї. Формування нових моделей відносин у шлюбі, взаємодопомоги в родині.		
4.4.	Заняття 20. Мета: Оцінювання успішності учасників корекційно-відновлювальної програми групи.		

Модуль 1. Соціально-психологічна діагностика та планування корекційної-відновлювальної роботи.

Основні завдання: Виявлення проблем. Особисті та характерні риси. Формування соціального портрета і формальне включення в групу. Адаптація до включення в поточну групу.

Індивідуальна робота.

Етап 1. Проведення первинного інтерв'ю.

Збір інформації про респондентів. Пояснення основних принципів терапії, корекційно-відновлювальної роботи.

Етап 3. Вивчення соціальних взаємовідносин.

Збір детальної інформації (в тому числі поза родиною). Анкета. Уточнення. Повний спектр проблем, що потребують вирішення .

Етап 4. Укладання договору, що додається

Можливості підписання договору. Розділ користувача, обов'язки сторін, рівень відповідальності. Зауваження та пояснення.

Модуль 2. Встановлення терапевтичного альянсу та реагування.

Основні завдання: створити умови, що забезпечують позитивні стосунки між члени групи. Визначити групові норми і правила, домовитися про дотримання встановлених обмежень. Надати можливість виявити власні емоції у зв'язку з переживанням ситуації сорому. Навчіть членів групи вмінню висловлюватися почуття словесності. Підготуйте їх до роботи з неприємними відчуттями, які пов'язані з такими почуттями: гнів, страх, смуток, сором, почуття відчуженості та безпорадності. Пошук схожості в інтересах, уподобаннях, діяльності учасників групи. Аналіз разом з учасниками групи власних переживань жінок вплив їх на шлюбно-сімейні відносини. Допомога в аналізі власного ставлення до членів сім'ї. Допомога учаснику в аналізі почуття провини та відповідальності.

Етап 5. Формування довірливих стосунків

Заняття 1. Мета: створення позитивної мотивації до занять і зняття емоційної напруга.

Знайомство. Вправа на знайомство. Створення сприятливих психологічних простір вироблення, прийняття, засвоєння правил групової

роботи. Вправа на об'єднання групи Встановлення прямих і зворотних зв'язків «учасник-група» і «група-учасник». Очікування. Візуалізація для чутливості. Рефлексія.

Заняття 2. Мета: формування позитивної мотивації до занять. Зняття емоційності напруга, знайомство з ауторелаксацією. Діагностика характеру взаємин у групі. Робота з емоційними станами. Види та роль емоцій, засоби розпізнавання емоційних станів. Стратегії індивідуального реагування на емоції. Соціометрична гра. Діагностична самооцінка (зображувальна). Групові дискусії. Ауторелаксація. Методи формування практичних навичок управління своєю мотивацією.

Етап 6. Вивчення ситуації та її наслідків.

Заняття 3. Мета: допомога в аналізі власного ставлення до членів сім'ї. Вилучення психічного напруження. Формування навичок ауторелаксації. Допомога учасникам в аналізі провини та відповідальності за насильство. Аналіз разом з членами групи власної розповіді про досвід складання.

Групова вправа-розминка. Типи чоловіків і жінок. Моделі взаємодії у шлюбі. Діагностика мотивів і потреб, діагностика стресостійкості. Вправи для позбавлення емоційного напруження. Створення позитивного емоційного настрою. Робота в трійках. Групові дискусії. Вивчення технік релаксації. Вправи на розслаблення.

Заняття 4. Мета: діагностика особливостей темпераменту. Допомога в аналізі особистісного ставлення до членів сім'ї. Формування навичок ауторелаксації. Діагностика особистісних характеристик. Формування навичок реагування на кризові стани. Принципи гармонійних стосунків у шлюбі. Психологічні відмінності між чоловіком і жінкою під час переживання кризи. Характеристика типів темпераменту. діагностика особливості темпераменту. Визначення рис характеру за зовнішністю. Вправа для релаксації. Групові дискусії. Малюнкова вправа. Зняття емоційності напруги. Нейтралізація небажаних емоційних станів. Ефективні

способи емоційного розвантаження. Ознайомлення з формами поведінки. методи прийняття рішень. Вправи для формування навичок саморелаксації.

Індивідуальна робота.

Психологічна та корекційно-відновлювальна робота, для цього, заплановано первинні індивідуальні консультації психолога, щодо покращення психологічної допомоги при подоланні кризи середини життя та її впливу на шлюбно-сімейні відносини.

Модуль 3. Усвідомлення та формування моделі позитивної поведінки щодо подолання кризових переживань у жінок.

Основні завдання: сформувати особистісний ресурс, який дозволяє вірити в себе, власні сили та можливості для створення адекватної особистісної ідентифікації. Створити новий образ Я та відкрити нові можливості турботи про себе та інших. Забезпечити доступною інформацією про побудову шлюбно-сімейних відносин. Відкритість форми в стосунках між дітьми та дорослими. Оволодіти конструктивними поведінковими реакціями. Формування навички самоконтролю та саморегуляції. Формувати альтернативну поведінку в сім'ї уміння ефективно взаємодіяти та обирати спосіб поведінки в родині, вміти реалізовувати власні очікування соціально прийнятними способами. Удосконалювати навички використання нових способів поведінки.

Етап 7. Розвиток комунікативних навичок

Заняття 5. Мета: формування навичок соціально адекватних способів реагування на негативні емоції. Ознайомлення з конструктивними формами поведінки. Систематизація знання та закріплення навичок самокорекції. Формування навичок самоконтролю і саморегуляція.

Вправа-розминка (для згуртування групи та встановлення емпатійного контакту). Кризи та шляхи їх подолання. Практичне застосування закономірностей існування та розвитку сім'ї. Колаж кризи в моєму житті . Групові дискусії. Вправа на визначення власних емоцій. Техніки релаксації. Вилучення тривожності, залежність від оточення.

Заняття 6. Мета: формування усвідомлення та контролю власного емоційного стану під час кризи. Сприяння формуванню адекватної самооцінки. Ознайомлення зі структурними формами поведінки.

Вправа-розминка (для згуртування групи та встановлення контакту). Діалогічна взаємодія в сімейних конфліктах. Групові дискусії. Вивчення прийомів і методів арт-терапії та їх застосування в житті. Вправи з арт-терапії, малювання для розвитку самооцінки і здатність до взаємодії. Релаксація. Ефективні комунікаційні моделі. Майстерність точно спілкуватися. Конструктивна реакція на критику.

Заняття 7. Мета: усвідомлення власного емоційного світу та почуттів інших людей (формування вміння співпереживати та рефлексувати). Знайомство з конструктивом форми поведінки. Формування навичок самоконтролю та саморегуляції. формування усвідомлення та контроль свого емоційного стану. Етапи діалогічної взаємодії у вирішенні конфліктних ситуацій. Сутність емпатії і його роль в організації спілкування. Форми емпатії: співчуття і співпереживання. Вправи на розвиток емпатії. Групові дискусії. Малюнки «Моя майбутнє», «Мій життєвий шлях». Методика «Порожній стілець». Релаксація. Загальні принципи спілкування між людьми.

Етап 8. Формування навичок самоконтролю та саморегуляції.

Заняття 8. Мета: ознайомлення з конструктивними формами поведінки. Формування навичок соціально прийнятними способами вирішення негативних емоцій. Формування самосвідомості та контролю емоційного стану. Вправа на об'єднання груп. Оцінка ваших комунікативних навичок. Групові дискусії. Техніка «Моє життя» (колаж). Релаксація. Невербальні сигнали (пози тіла, рухи, міміка тощо). Зниження емоційності, напруги.

Заняття 9. Мета: ознайомлення з конструктивними формами поведінки. Формування усвідомлення та контроль свого емоційного стану. Розвиток комунікативних навичок. Сприяння формуванню адекватної самооцінки. Розширення можливостей встановлення контакту в різних ситуаціях

спілкування. Рольове розігрування ситуації для розвитку комунікативних навичок. Розробка навички розуміння себе, інших людей, а також відносин у шлюбі. Вправи для розвитку адекватна самооцінка. Активізація процесів самопізнання та самоактуалізації. Концепція активне слухання. Групові дискусії. Вправа на саморегуляцію. Релаксація.

Заняття 10. Мета: знайомство з конструктивними формами поведінки, що впливають на шлюбно-сімейні відносини. Формування навичок самоконтролю та саморегуляції. Формування навичок соціально придатних способів розпізнання негативних емоцій. Вправа на розвиток емпатії. Рольове програвання ситуації на розвиток комунікативних навичок та конструктивних реакцій. Вправа на розвиток саморегуляції. Анкета «З тих пір, як я в групі...» (текст незакінчених речень). Засоби позитивного емоційного настановлення. Емоційні енергетичні ресурси. Релаксація.

Заняття 11. Мета: ознайомлення з конструктивними формами поведінки. Формування усвідомлення та контроль свого емоційного стану. Сприяння формуванню адекватної самооцінки. Вправа на розвиток адекватної самооцінки. Розігрування ситуації за ролями, розвиток комунікативних навичок і конструктивної реакції. Конструктивні методи критики. Права на розвиток комунікативних навичок. Релаксація. Техніка тюнінгу на позитиві.

Етап 9. Формування альтернативної поведінки в сім'ї.

Заняття 12. Мета: формування навичок соціально адекватних способів реагування на негативні емоції. Формування навичок самоконтролю та саморегуляції. Формування усвідомлення та контроль власного емоційного стану. Вправа на розвиток адекватної самооцінки. Специфіка кризових станів і тривожності. Навички саморегуляції. Рольова ситуація для розвитку комунікативні навички. Групові дискусії. Права на розвиток емпатії. Основи аутогенного тренування і релаксації.

Заняття 13. Мета: формування навичок самоконтролю та саморегуляції. формування навички соціально адекватних способів реагування на негативні

емоції. Обізнаність про конструктивні поведінкові реакції. Аналіз змісту комунікативних бар'єрів та факторів, що впливають на їх виникнення. Методи подолання комунікативних бар'єрів для будь-яких ситуацій. Вправи для розвитку комунікативних навичок. Бесіда з формування соціальної поведінки. Методика «Сімейна дискусія про кризові стани». Вправа на розвиток адекватної самооцінки. Релаксація.

Заняття 14. Мета: формування навичок соціально адекватних способів реагування на негативні емоції, оволодіння набутими навичками. Формування навичок самоконтролю і саморегуляція, оволодіння набутими навичками. Формування усвідомленості та контролю власного психоемоційного світу.

Вправи на розвиток соціально доцільних форм поведінки. Підвищення рівня толерантності, зниження агресії та управління емоціями як фактор профілактики та подолання комунікаційних бар'єрів. Техніка «Порожній стілець». Релаксація-візуалізація (зняття емоційної напруги і зниження особистісної тривожності). Групові дискусії.

Етап 10. Формування навичок ефективної взаємодії та способу поведінки в сім'ї під час кризового періоду.

Заняття 15. Мета: закріплення навичок самоконтролю та саморегуляції. Усвідомлення конструктивних поведінкових реакцій, оволодіння набутими навичками. Підтримка процесу формування ціннісних орієнтацій і моральних уявлень. Розвиток комунікативної креативності та зміцнення єдності групи, як умова профілактика та подолання комунікативних бар'єрів. Вправи на розвиток комунікативних навичок і конструктивних поведінкових реакцій. Техніка «Порожній стілець». Медитація-візуалізація (проблема дистанції, поняття напруги, позитивні відчуття).

Заняття 16. Мета: закріплення навичок самоконтролю та саморегуляції. Усвідомлення конструктивних поведінкових реакцій, оволодіння набутими навичками. Її власна самооцінка та вплив на її найближче оточення. Вправа для розвитку адекватної самооцінки, саморегуляції. Групові дискусії. Техніка

«Сімейна дискусія – кризові стани». Релаксація.

Модуль 4. Закріплення та підтримка.

Основні завдання: закріпити набуті вміння та навички. Підтримка процесу формування цілісних орієнтацій і моральних уявлень. Формувати вміння впізнавати і виражати вразливі почуття. Підвищити здатність до рефлексії, закріпити основи здорового способу життя.

Етап 11. Формування вміння розпізнавати та виражати вразливі почуття.

Заняття 17. Мета: закріплення навичок самоконтролю та саморегуляції. Обізнаність конструктивних поведінкових реакцій. Закріплення набутих умінь і навичок. Вправа на концепцію емоційної напруги та зниження особистісної тривожності, саморегуляція людини до розвитку емпатії. Групові дискусії. Релаксація-візуалізація.

Заняття 18. Мета: закріплення навичок самоконтролю та саморегуляції. Закріплення набутих умінь і навичок. Рольова ситуація для розвитку комунікативних навичок. Вправа на визначення соціально придатних життєвих стратегій. Групові дискусії. Обговорення учасників групи: «Я хороша жінка/мати». Релаксація.

Етап 12. Підвищення здатності до рефлексії, закладення основ здоров'я формування життєвого шляху.

Заняття 20. Мета: підтримка процесу формування ціннісних орієнтацій і моральні уявлення в мікросоціумі сім'ї. Формування нових моделей відносин у шлюбі, взаємодопомоги в родинах. Закріплення набутих умінь і навичок. Знайомство з високими класами і варіантами їх вплив на сприйняття навколишнього середовища та поведінку людини, якими користуються жінки. Формування відповідних прийомів роботи під час кризових станів.

Вправа згуртування групи. Міні-лекція зі збереження психічного здоров'я сім'ї «Як підтримувати сім'ю, його важлива роль». Рольова гра "Нові стосунки в сім'ї". Анкетування "З тих пір, як я в групі...». Релаксація.

Заняття 21. Мета: Оцінювання успішності учасників корекційно-відновлювальної програми групи. Формування особистісної мети мотивації особистісних стратегій. Планування та аналіз груп підтримки та взаємодопомоги сім'ї. Право зберігати позитивне ставлення. Групова дискусія «Мое майбутнє і майбутнє моєї сім'ї». Права на розвиток взаємодопомоги. Анкетування учасників групи щодо аналізу розробленого та результату персонального планування «майбутньої» групи учасників.

Індивідуальна робота 5 годин індивідуальних консультацій з аналізом результату для наступних критеріїв:

- суб'єктивна особиста оцінка клієнта;
- оцінка ведучого;
- оцінка групи;
- заключна психодіагностика (за діагностичними методами, що використовуються в первинна діагностика);
- оцінка сім'ї.

ЗАНЯТТЯ 1

Привітання

Вправа на знайомство «Самопрезентація»

Мета: знайомство учасників один з одним.

Хід вправи: Учасники сідають у коло. Їм пропонується по черзі (по колу) повідомляти іншим членам групи таку інформацію:

- ім'я;
- основне захоплення;
- дві найкращі риси свого характеру;
- цікавий епізод або пам'ятна подія зі свого життя.

Ведучий та інші члени групи можуть ставити учаснику, який представляється, додаткові запитання.

Вправа «Правила роботи»

Мета: визначити правила продуктивної роботи групи, створити сприятливий

психологічний клімат; створити відчуття захисту; усвідомлення особливостей

спілкування в групі, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку учасників групи.

Хід вправи: Для того, щоб досягти гармонії в роботі, необхідно виробити правила, якими будуть керуватись учасники. Група методом «Мозкового штурму» встановлює правила ефективної взаємодії, відповідаючи на запитання: «Що потрібно зробити для того, щоб робота в групі була ефективною?»

Орієнтовними правилами роботи в групі можуть бути наступні:

1. Спілкування на основі довіри.
2. Спілкування за принципом "тут і тепер".
3. "Я-висловлювання".
4. Бути щирим у спілкуванні.
5. Конфіденційність.
6. Бути активним та нести відповідальність за результати роботи у групі.
7. Правило "СТОП!" Той член групи, який не бажає відповідати на будь-яке запитання, брати участь у будь-якій вправі має право сказати "Стоп".
8. Повага до того, хто говорить.
9. Неприпустимість безпосередніх оцінок людини.

Цей перелік правил може бути доповнений тими, які зазначили самі учасники тренінгової групи.

Під час прийняття правил роботи групи, тренер уточнює у учасників групи зміст кожного правила (що саме вкладають в значення того чи іншого правила).

Вправа «Мої життєві досягнення»

Мета: нагадати особистості його успіхи.

Хід вправи: Учасникам надається аркуш паперу на якому написано декілька життєвих досягнень. Внизу аркуша залишено місце для того, щоб можна було продовжити цей список. Потім кожному пропонується

поділитись з групою трьома найбільш значущими для особистості досягненнями.

Вправа «Позитивний досвід»

Мета: пошук шляхів налагодження шлюбно-сімейних відносин, зв'язків з оточуючими, в тому числі між подружжям.

Хід вправи: Учасникам видається по одній картці на якій вони пишуть свої імена і згодом їм потрібно покласти їх у паперову коробку. Потім картки перемішуються. Кожен учасник витягує картку з чужим ім'ям і на ній потрібно написати одну позитивну якість цієї людини, котру вона називала на початку заняття та вид відпочинку. Потім картки збираються і знову потрапляють до коробки. Згодом картки повертаються до їх власників, їх читають. Суть вправи в тому, що людина отримує картку в якій вказано її якість та вид діяльності, який він має виконати разом із членами своєї сім'ї.

Підведення підсумків.

ЗАНЯТТЯ 2

Привітання

Вправа «Так»

Мета: удосконалення навичок емпатії та рефлексії.

Хід вправи: Група об'єднується в пари. Один з учасників вимовляє фразу, яка передає його стан, настрій або відчуття. Після чого другий учасник повинен ставити першому запитання, для того щоб уточнити або з'ясувати деталі та подробиці. Наприклад: «Дивно, але я помітила, що коли сама перебуваю в такому стані, то колір мого одягу стає однаковим». Вправа вважається виконаною, якщо у відповідь на розпитування другий учасник отримує три позитивні відповіді «так».

Вправа «Три імені»

Мета: розвиток саморефлексії; формування установки на самопізнання.

Хід вправи: Кожному учаснику видається по три картки. На картках потрібно написати три варіанти свого імені (наприклад, як вас називають родичі, товариші по службі і близькі друзі). Потім кожен член групи

представляється, використовуючи ці імена і описуючи ту сторону свого характеру, яка відповідає цьому імені, або може послужити причиною виникнення цього імені.

Вправа «Зміна внутрішнього діалогу»

Мета: зміна негативного внутрішнього діалогу на позитивний.

Хід вправи:

1. Поділіть аркуш паперу на дві колонки. В одній напишіть: «Негативні переконання», у іншій – «Позитивні переконання».
2. Запишіть в першій колонці всі її негативні переконання про саму себе.
3. Після цього перетворіть негативні переконання на позитивні.

Вправа « Лист про неказанне»

Мета: навчити висловлювати емоції спокійно, без конфліктів; зняття внутрішньої напруги.

Хід вправи: кожному учаснику потрібно написати два листа: один коханій людині, інший - керівнику. Висловити в листах все своє невдоволення. Потім знищити листи різними способами.

Підведення підсумків

ЗАНЯТТЯ 3

Привітання

Вправа «Персоніфікація»

Мета: підвищення самооцінки, впевненості у собі.

Хід вправи: учасник наділяє себе якостями, яких йому не вистачає, і намагається розіграти ситуацію вже з новими особистісними характеристиками.

Вправа «Без маски»

Мета: зняття емоційної та поведінкової скутості, формування навичок щирих висловлювань для аналізу сутності "я".

Хід вправи: Кожному учаснику дається картка з написаної фрази, що не має закінчення. Без усякої попередньої підготовки він повинен продовжити і завершити фразу. Висловлювання повинно бути щирим. Якщо решта членів

групи відчують фальш, учаснику доведеться брати ще одну картку.

Приблизний зміст карток:

"Особливо мені подобається, коли люди, оточуючі мене..."

"Чого мені іноді по-справжньому хочеться, так це ..."

"Іноді люди не розуміють мене, тому що я ..."

"Вірю, що я ..."

"Мені буває соромно, коли я ..."

"Особливо мене дратує, що я ..." і т. п."

Вправа "Активізація уяви"

Мета: використання позитивних емоцій, які пов'язані з успіхами в минулому та майбутньому для формування нових взаємин.

Хід вправи: Учасникам пропонується:

- "Згадайте випадок із свого життя, коли ви переживали значний успіх. Заплющіть очі і уявіть собі це яскраво. Створіть картинку в уяві. Зверніть увагу на розмір, точність і якість цієї картинки, на ті рухи, звуки, переживання, які створюють чи супроводжують її. Згадайте і відчуйте ті позитивні емоції та переживання, що володіли вами в цей час. Відчуйте зараз той стан вашого успіху. Поділіться своїм успіхом з нами і розкажіть, що ви відчували і відчуваєте зараз.

- Дайте волю своїй уяві і фантазії: на аркуші паперу напишіть список своїх найбільших бажань, успіхів, яких ви б хотіли досягти через 10 років. Через декілька хвилин ведучий просить прочитати ці бажання у стверджувальній формі, начебто це вже сталося. Розкажіть, що ви відчуваєте.

- Далі поміркуйте про мету, яку ви прагнете досягти незабаром. Прокрутіть у своїй уяві можливі етапи досягнення цієї мети, спробуйте уявити, що вам для цього потрібно зробити. Запишіть це. Кінцевий результат досягнення своєї мети оточіть ореолом успіху, радості, щастя. Вправа "Робота над помилками"

Мета: розвиток рефлексії та вміння знаходити щось корисне в різних життєвих ситуаціях.

Хід справи: Проаналізуйте невдачу, яку ви пережили в минулому. Поміркуйте над кожною помилкою, визначте, що корисного ви придбали в результаті цієї невдачі (досвід, якості характеру, розуміння якихось процесів в житті і т.д.). Подумайте, що стало для вас можливим в результаті пережитої невдачі?.

Підведення підсумків.

Доцільно організовувати та проводити корекційну програму для жінок, що переживають кризу, переважно у тренінговій формі. Це найефективніша форма організації роботи з дорослими, оскільки дозволяє отримувати не тільки інформацію, а й аналізувати особистий досвід, знаходити практичні підходи до вирішення особистих і сімейних проблем, брати активну участь в обговоренні та пошуку рішень.

Застосування програми з використанням інтерактивних форм і методів роботи (тренінгові заняття) мають бути спрямовані, перш за все, на спільний пошук відповідей на актуальні проблеми та питання учасників групи.

Загальна тривалість роботи групи встановлюється з початку реалізації програми, потрібно з'ясувати, який час буде відведено на групову роботу. Робити якість зміни в поведінці людини це тривалий процес.

Короткострокові групи будуть найефективнішими, коли вони зібрані разом, та мають конкретні і реально досяжні цілі. У короткотривалих групах роль тренера домінуюча. Він активно керує роботою групи учасників. Важливо, щоб концепції починалися і закінчувалися вчасно, незважаючи на запізнення або відсутність окремих членів групи. Це формує розуміння необхідності дотримання правил як у дітей, так і у дорослих.

Групові заняття рекомендується починати і закінчувати виступами всіх членів групи, заслуховуючи їхні почуття та думки. Цей прийом дозволяє досягти згуртованості групи, особливо між тими членами групи, які можуть знайти певну подібність. Для виникнення зв'язків у групі необхідно подолати подібні труднощі. Вираження всіма членами групи, щоб дізнатися їхні почуття та думки на початку групового заняття переживання.

3.2. Аналіз ефективності впливу корекційної програми

З метою застосування ефективності корекційної програми щодо вдосконалення протидії впливу кризи середини життя у жінок на шлюбно-сімейні відносини проведено контрольний зріз відповідно до вказаних раніше властивостей. Під час аналізу та інтерпретації отриманих результатів були визначені нами показники, які змінилися і мають позитивну тенденцію до змін. Щоб зрозуміти, чи зміни спровоковані самими змінами чи в результаті огляду методів проведено детальний аналіз. Результати групової психокорекції, перебіг кризи сенсу життя після формувального експерименту наведені в таблиці.

Таблиця 3.2.1.

Результати корекційної програми з поліпшення протікання кризи сенсу життя за методикою "Задоволені собою ?" Є.П. Ільїна

Експериментальна група		
Рівень прояву ознаки	До корекції	Після корекції
Високий	-	15%
Середній	10%	55%
Низький	90%	30%

Виходячи з даних, наведених у таблиці 3.2.1, можна відзначити, що в середньому з'явився відсоток тих, хто має високий рівень задоволеності у собі третина випробовуваних має середній рівень самозадоволення, у решти низького рівня. Наведені дані свідчать про покращення потоку нормативної кризи сенсу життя суб'єктів після проходження корекційного курсу програми, що в свою чергу свідчить про її ефективність.

Високий рівень задоволеності собою визначається тим, на скільки жінка живе у гармонії з собою та іншими, вона щаслива, сприймає з позитивними емоціями все, що відбувається навколо, проте не завжди сприймається оточуючими.

Індивід вважає своє життя успішним, пишається тим, що робить, стосунки з ним та близькими позитивні і т. д. Тобто в такому випадку людина розуміє і вказує на те, що вона щаслива і її все в житті влаштовує.

Піддослідні із середнім рівнем не завжди усвідомлюють що вони задоволені собою. Особливостями влади є такі риси, як рівновага, виважені рішення та дії, вони амбітні, але не готові заслужити реалізацію власного плану ризикувати розміреним ритмом життя свого або своїх близьких та іноді змушує вас думати, що життя можна змінити та досягти більшого, але здебільшого людина задоволена собою і своїм життям.

Результати низького рівня самозадоволення на тлі роздратування те, що вони незадоволені собою і результатами своєї діяльності, вони не є зрештою, відносини з іншими, їм здається, що всі проти них, що вони невдахи і, швидше за все, не матимуть світлого майбутнього. Таких людей думки вимогливі як до себе, так і до інших. Проте після виправних робіт респонденти зважаючи на рівень прояву зазначеної властивості, їх стало більше спокійні, більше аналізують події, що з ними відбуваються. Це свідчить про ефективність корекційної програми.

Діагностика рівня задоволеності шлюбом під час контролю секції показали зміну сімейних стосунків опитуваних, що свідчить про підвищення рівень задоволеності респондентів шлюбом. Результати наведені в таблиці 3.2.2.

Таблиця 3.2.2.

Результати корекційної програми покращення перебігу кризи сенсу життя за методикою «Задоволеність шлюбом»

В. Століна, Т. Романова, Г. Бутенко

№	Рівень прояву ознаки	Експериментальна група	
		До корекції	Після корекції
1.	Практична повна задоволеність	3 %	14%

2.	Значна задоволеність	3 %	18%
3.	Скоріше задоволена	9 %	35%
4.	Скоріше незадоволена	44 %	12%
5.	Значна незадоволеність	37 %	21%
6.	Часткова незадоволеність	4 %	0%

При повторному проходженні методик деякі респонденти почувалися спокійнішими та зосередженішими, вони могли аналізувати, що відчували і не відволікалися на непотрібні думки. Тому виходячи з показників з наведеної вище таблиці можна констатувати факт появи частки збільшився відсоток респондентів, які вважають свій шлюб щасливим, відповідно зменшилася частка тих, хто вважає свій шлюб перехідним від колишнього від процвітаючого до досить несприятливого.

Зміни виявлено і на рівні задоволеності своєю діяльністю, період дослідження свідчить про появу нових елементів діяльності, що викликають інтереси та вподобання, вони знаходять нові способи здійснення професійної діяльності. Це означає, що в жінок є внутрішня мотивація до виконання діяльності, рівень рефлексії підвищився, оскільки вони можуть ставити себе на місце інших і вміють глибше аналізувати власні вчинки заради визначення причини несправності. Деякі з респондентів зазначили, що зараз стало приємніше відвідувати роботу, яку до цього було важко виконувати.

У цілому отримані результати свідчать про корекційну програму що вона є ефективною і результативною у покращенні перебігу кризи середини життя у жінок та зменшує вплив на шлюбно-сімейні відносини. Позитивну динаміку його впливу підтверджують отримані нижче результати під час контрольного зрізу, графічні показники якого представлені на рисунку 3.2.1.

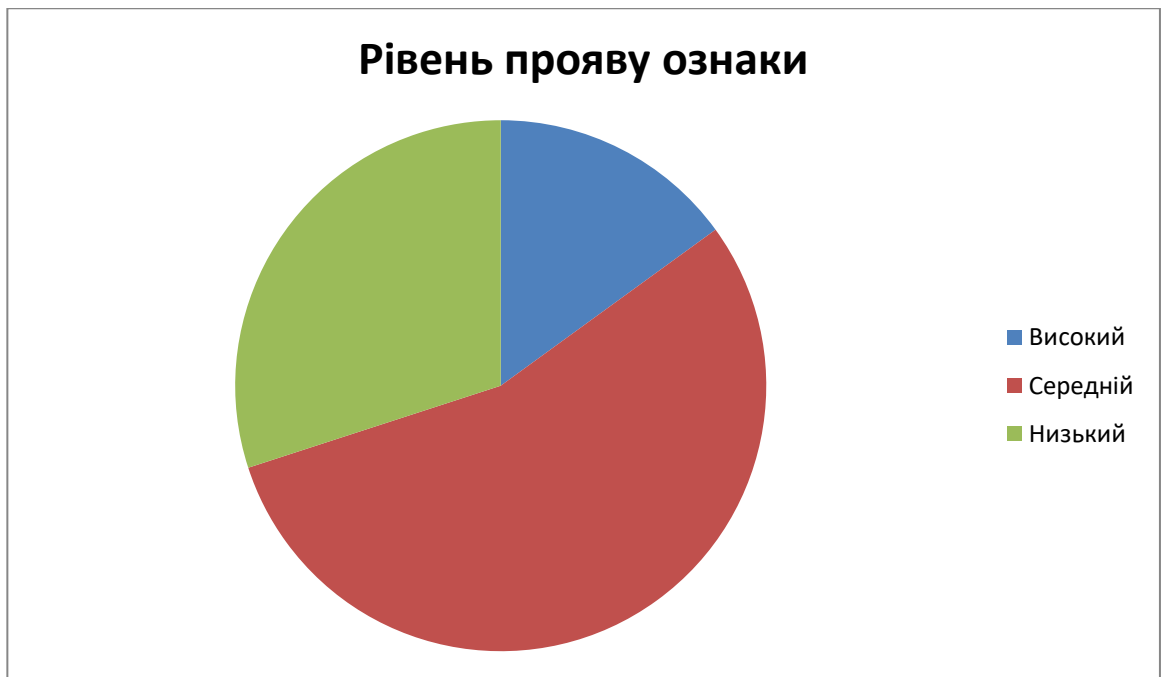


Рис. 3.2.1. Динаміка впливу корекційної програми щодо поліпшення протікання кризи середини життя та зменшення впливу на шлюбно-сімейні відносини.

Отже, при повторному проходженні методик учасники експериментальної групи показали вищі результати, що засвідчив контрольний зріз. Тому на основі отриманих результатів можна давати рекомендації щодо поліпшення протікання кризи середини життя у жінок.

3.3. Практичні рекомендації щодо зменшення впливу кризи середини життя у жінок на шлюбно-сімейні відносини

Загалом, надавати допомогу та запобігати виникненню конфліктів психологам-консультантам часто потрібні напрямки, які мають психологічна основа. Ці рекомендації, включають основні вимоги до спілкування між шлюбними партнерами, а також спрямовані на оптимізацію шлюбно-сімейних відносин в сім'ї:

1. Про цю кризу треба знати і пам'ятати. Це означає, що для цього необхідно підготуватися як психологічно, так і емоційно, ви повинні бути готові прийняти проблеми, які можуть виникнути в цей період.

2. Не можна закриватися від навколишнього світу. Важливим моментом є коли людина ділиться своїми переживаннями з рідними, тому їй потрібні близькі всіма силами підтримати людину під час кризи. Ні в якому разі не можна розвинути комплекс невдахи в людину. Тому людині потрібно намагатися тримати самооцінку адекватну.

3. Потрібно Визначити справжню причину конфлікту. Знайдіть причину невдоволення, уважно вислухайте і підготуйте основні підтвердження. Під час розмови потрібно говорити лише про конкретні речі, конфліктні проблеми. Також намагайтеся не втрачати рівноваги, не підвищуйте тон і не ображайте партнера.

4. Необхідно розвивати емоційно-вольову сферу. Це можна зробити за допомогою різноманітних рольових ігор, а також із застосуванням різних видів лікування, арт-терапією. Сенс вправ полягає в тому, що вам потрібно назвати свої позитивні і негативні емоції, спробуйте назвати їх причину і як здебільшого проявляються ці емоції. Людина розвиває здатність розуміти себе та прислухатися до власного досвіду, і через це, взаємодіяти з іншими.

5. Заохочуйте зміни в діяльності. Тобто залишайтеся пасивними і активними під час діяльності. Це знижує шанси розвитку втоми та емоційного вигорання. І таким чином людина шукає себе, те, що їй дійсно

цікаво. Його не можна давати людині зробити те ж саме. Наприклад, коли ти любиш сидіти за комп'ютером і не хочеш вийти із зони комфорту, навпаки, потрібно заохочувати нових досягнення в іншій справі.

6. Завжди будьте готові надавати психологічну допомогу своїм рідним та партнеру. Так, щоб зняти душевну напругу, та щось допомогти. Їм потрібно знати, що їх цінують та люблять.

7. Виконуйте вправи на саморегуляцію. Людині потрібно вчитися контролювати власну реакцію на слова інших. Не беріть близько до серця, які образливі слова, але все ж проаналізуйте сказане і порівняйте зі своїм дії цього можна досягти за допомогою таких вправ: «Опануй собою», «Чарівний базар», «Спокійні та агресивні відповіді».

8. Виконуйте вправи для подолання тривоги та невпевненості у собі. Це допоможе людині знайти вихід із різних непередбачуваних ситуацій. Для цього можна використовувати такі вправи як: «Уявний тренінг», «Абсурд», які відносять до виникнення провокуючих обставин тривоги, твір якогось жарту, що унеможлиблює його сприйняття серйозно. Що, в свою чергу, зменшує внутрішню напругу та тривогу.

9. Необхідно зацікавити людину чимось новим. Відвідати нові місця, більше часу проводити спільно з родиною. Знайти час для нових хобі, занять за інтересами, що будуть позитивно впливати на психологічну атмосферу у сім'ї. Вправа «Чарівний базар» містить таке завдання: людина повинна уявити себе на базарі, де можна купити різної якості товар. Залиште трохи для себе позитивного, а деякі віддавайте іншим тим, хто образив чи, навпаки, допоміг. Важливо, що людина навчилася не зациклюватися на негативі і не впадати у відчай, а навпаки подумки вона видавала образ, якусь рису, але обов'язково добру і спокійну, так щоб змогла відпустити цю проблему.

10. Створіть карту бажаного і карту досягнутого. З кожним розпочатим, а при успішно виконаному завданні людина додає певні бали на карту досягнутого. Необхідно перетворити карту досягнутого на карту бажаного, тим самим змінивши її саму. Це сприяє розвитку бажання бути

кращим, йти до поставленої мети, ставити все більш високі цілі, самовдосконалення в цілому.

Як бути з жінками, у яких криза середнього віку? Саме в цей період небезпечно залишати її одну, а підтримка сім'ї надзвичайно важливо. Чоловікові завжди слід нагадувати, що його дружина красива. Також варто зблизитися і подружитися з дітьми. Жінки повинні спробувати знайти більше справ для душі. Намагайтеся позитивно ставитися до ситуації, не потрібно бути втомленим і серйозним. Втомлений організм не може впоратися з кризою. Вам потрібні регулярні перерви, але це не так просто на дивані, і на вулиці. Частіше виходьте на природу.

Висновки до розділу III

Організація та проведення контрольного експерименту з респондентами експериментальної групи обумовили висновки до цього розділу дослідження.

1. Основні компоненти, що викликають у людини загострення переходу кризи середини життя у жінок та її вплив на шлюбно-сімейні відносини спричиняють: задоволеність власною персоною, задоволеність сімейними стосунками та професійною діяльністю. Згідно з стану цих елементів ми визначили рівень виникнення цієї кризи дорослості дослідження. Для визначення був обраний діагностичний інструментарій рівень розвитку цих компонентів.

2. Для проведення досліджень існували заходи протидії кризи середини життя у жінок використовувалися такі методики: опитувальник «Я задовільно» Е. С. Ільїна, методика В. Століної, Т. Романової, Г. Бутенко «Задоволеність шлюбом», під час експерименту ми визначили рівень кризи середини життя та її причини впливу на шлюбно-сімейно відносини. Більшість респондентів легко переживають цю кризу, але є відсоток, які гостро переживають кризовий стан. Аналіз отриманих результатів дослідження дає змогу визначити, що більшість індивідів незадоволені собою

і професійною діяльністю, на протигагу сімейним відносинам. Окремо респонденти незадоволені життям, яке вони мають зараз. Тому й утворилася група, з якою проводилася корекційна робота за розробленою програмою.

3. На основі отриманих даних була розроблена корекційна програма. Програма складалася з двадцяти занять, основними методами корекції була ігрова терапія, психодрама та арт-терапія.

4. Під час контрольного зрізу позитивна тенденція до змін за компонентами, які вивчалися. Результати статистичного аналізу за кожним критерієм, підтвердили їх достатню вірогідність та статистичну значущість.

Таким чином, до вищесказаного можна стверджувати, що була розроблена корекційна програма ефективна. Однак варто звернути увагу на те, що зміни в показниках могло спричинити ознайомлення з представленими методиками, сприятлива психологічна атмосфера, індивідуальні особливості.

5. Щоб покращити протікання кризи середини життя у жінок, потрібно вивчати сенс життя, що спонукало до проведення наступної колекційної роботи. Під час цього показника які впливають на рівень перебігу кризи, полегшують стан переживання її особистістю. Саме це викликало необхідність розробки та впровадження практичних рекомендацій щодо полегшення протікання кризи середини життя у жінок та зменшення впливу її на шлюбно-сімейні відносини. Тому практичні рекомендації спрямовані на розвиток емоційно-вольової сфери, почуття власної гідності та впевненості в собі, підвищення інтересу до професійної діяльності, розвиток рефлексії та покращення подружніх стосунків, тобто підвищення рівня загальної задоволеності власним життям. Таким чином, для розвитку досліджуваних компонентів були надані практичні рекомендації психологу щодо роботи з жінками, які переживають кризу середини життя, пов'язаної з втратою сенсу життя.

ВИСНОВКИ

Життєві вікові кризи – це вибір варіанта організації життя особистості. Криза може бути як конструктивним варіантом розвитку особистості, так і – результат неправильного виховання. Життєва криза – це перехідний період життя, коли відбувається надлом і активна зміна життєвих ролей особистості.

У психологічній науці поняття середини життя трактується по-різному. Всі галузі психології інтерпретують це на основі явищ, які вони вивчають. Є такі варіанти визначення кризи середини життя як: розуміння сенсу життя створеного людською діяльністю, сенс життя як уже існуючої у світі ситуації та створення комунікації людини зі світом.

Життєва криза характеризується труднощами в засвоєнні нових життєвих навичок роль, або ускладнення з можливістю отримати стару життєву роль. У цей час людина вже має певний життєвий досвід, який їй відповідає, що життя не відповідає можна жити по максимуму, що кожна людина має певні можливості, які є багато перешкод і обмежень у досягненні мети. Йде корекція планів, яку особистість в цей час не усвідомлювала. Треба починати життя спочатку, знайти нову роботу, змінити місце проживання, розлучитися або покращити себе у професійному зростанні. Людське життя тісно пов'язане з цим поняттям. Після всього кожна людина чимось живе, тобто ставить перед собою певні цілі. Проте цілі можуть змінюватися або бути неповними, тоді людина думає, а чи це саме те життя, якого вона хотіла для себе. Ці роздуми призводять до виникнення кризи середини життя, з якою стикається кожна людина. Тому є дослідження закономірностей виникнення та перебігу кризи середини життя має місце дослідження в психології.

Під час написання роботи ми поставили такі завдання:

Людина на межі третього десятиліття життя має самоаналіз особливе значення. Відбувається переоцінка цінностей, що викликає самоаналіз і критичний огляд власної особистості (А. В. Товстих); кризові ситуації пов'язані не тільки з психічним, але і з соціальним розвитком особистості

(Л.В. Виготський). Криза середина життя – явище дуже умовне, оскільки може виникнути як і раніше, як і пізніше, може проявлятися з різною силою, може навіть мати повторювані, мають короткочасний характер і виникають певними напливами. у цей період зміцнюють місце роботи або намагаються змінюють спосіб життя, але зосередженість на кар'єрі залишається незмінною. У жінок з настанням кризового періоду часто змінюються переваги, які були задані ними на початку дорослого життя. Жінки, на яких раніше орієнтувалися на сімейному затишку, починають приваблювати певні професійні цілі, тобто ті хто раніше не хотів самореалізації, тепер хоче вдосконалювати себе, сім'ю обов'язки перенесені на інший план.

Під час кризового процесу людині важливо підтвердити свій соціальний статус. Зростає потреба в гідній роботі, відчутті стабільності та безпеки. Внутрішні переживання під час кризи ефективні. Це залежить від особливості темпераменту, характеру та розвитку психічних процесів людини.

Вивчення теоретичних основ виникнення та прогресування кризи надає життю можливість зазначити, що досвід згаданої кризи викликаний використанням самозадоволення, шлюбно-сімейними відносинами і професійною діяльністю. Тому можна сказати рівень задоволеності шлюбно-сімейними відносинами та професійною діяльністю відрізняється на загальний рівень задоволеності собою і життям в цілому. Відповідно до цього було підібрано діагностичний інструментарій на основі раніше вибраних компоненти цієї кризи.

Експериментальне дослідження особливостей перебігу кризи середини життя дорослим дає змогу констатувати той факт, спокійно пережити цю кризу і для них це можливість для саморозвитку певний відсоток респондентів переживає цю кризу досить гостро. Вони мають низький рівень задоволеності собою, сімейними відносинами та професійна діяльність.

Результати статистичного аналізу за кожним критерієм це підтвердили достатньою ймовірністю та статистичною значущістю .

На основі отриманих даних розроблено програму корекції, реалізація якої є формувальним експериментом. Програма складається з двадцяти занять, основними методами корекції були ігротерапія, психодрама, казкотерапія.

На контрольній ділянці спостерігається позитивна тенденція до змін в компоненти, які вивчалися. Дослідження, що проводилося з респондентами про те, що більшість людей задоволені своїм життям, але є й такий відсоток абсолютно незадоволених тим, як вони живуть і чого досягли за цей час. З'ясувавши, в чому проявляється незадоволеність, стає можливим її подолання і перехід на інший етап розвитку.

Таким чином, до вищесказаного можна стверджувати, що була корекційна програма ефективна. Однак варто звернути увагу на те, що змінилося в показниках могло спричинити ознайомлення з представленими методиками, сприятливої психологічної атмосфери, індивідуальних властивостей.

Надано практичні рекомендації щодо успішного подолання кризи середини життя у жінок та її впливу на шлюбно-сімейні відносини. Щоб покращити протидію впливу кризи у жінок, проведено корекційну роботу, ряд тренінгових занять. Під час цього показника, які впливають на рівень вищезгаданої кризи, стали вищими, ніж до процедури нашої роботи, все спрямовувалось до того, щоб полегшити стан переживання її особистості.

Ось, все це викликало необхідність розробки та впровадження практичних рекомендацій щодо полегшення зустрічі кризи середини життя у жінок. Тому практичні рекомендації спрямовані на розвиток емоційно-вольової сфери, почуття власної гідності та впевненості в собі, підвищення інтересу до професійної діяльності, розвитку рефлексії та покращення шлюбно-сімейних відносин, тобто підвищення рівня загальної задоволеності власним життям.

Загалом, узагальнюємо таке:

- Здійснено теоретичний аналіз наукових психологічних узагальнень, літератури присвячених проблемам кризи середини життя у жінок та особливостей переживання шлюбно-сімейних відносин.
- Розроблено структуру і модель емпіричного дослідження впливу кризи середини життя у жінок на шлюбно-сімейні відносини.
- Проведено поетапне комплексне дослідження особливостей перебігу кризи у жінок, шлюбно-сімейні відносини.
- З'ясована ефективність тренінгової програми у роботі з жінками, що перебувають у кризовому періоді, їхню динаміку психологічного зростання, щодо подолання бар'єрів у шлюбно-сімейних відносинах.
- Доведена результативність обраної системи просвітницьких, практичних вправ та технік у роботі психолога з жінками, що потребували підтримки та розуміння особливостей перебігу кризового періоду.

Наше експериментальне дослідження не охоплює всіх аспектів його дослідження. Подальші перспективи ми бачимо в поглибленому вивченні сфери підготовки жінок до переживання цієї кризи, щоб дасть змогу вибудувувати щасливі шлюбно-сімейні відносини.

СПИСОК ВИОКРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Д. : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
2. Балабух І.М. ТРАНСФОРМАЦІЯ СІМЕЙНО-ШЛЮБНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СІЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ / І. М. Балабух. - ВІСНИК НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. - Випуск 4 - 2009 - С.5.
3. Боднар О. В. Дослідження двох типів жіночої ідентичності: домогосподарка та ділова жінка. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2018. №3(47). Т.3. С. 5-12.
4. Борщ К.К. Трансформація статусно-рольових характеристик сучасної сім'ї в Україні / К.К. Борщ. - Наукові праці Чорноморського державного університету ім. Петра Могили. – 2012.– Т. 201, - №189 - С.81-84.
5. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018.Т. 40. С. 33-49.
6. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерна психологія: навч. посіб. К. : Вид. центр “Академія”, 2004. 308 с.
7. Джелалі В.О. Психологія вирішенню конфліктів: Навчальний посібник / В.О. Джелалі. - Харків-Київ: Р. І. Ф., 2006. - 320 с.
8. Доценко В. В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. №. 45. С. 73-76.
9. Дутчак О. Гендерна нерівність та режим жорсткої економії в Україні посткризового періоду / О. Дутчак – Спільне – 2018. Електронний доступ: <https://commons.com.ua/uk/genderna-nerivnist-ta-rezhimzhorstkoyi-ekonomiyi> (дата звернення 17.08.2022 року).
10. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – С.19.

11. Кісарчук З.Г., Єрмусевич О.І. Психологічна допомога сім'ї. Книга 1. Навчальний посібник (у 3 книгах). - К.: Главник, 2006. - 128 с.
12. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навчальний посібник. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
13. Кирильчук В. В. Альтернативні форми шлюбу і чи потрібні вони Україні? / В. В. Кирильчук. Електронний доступ: https://3222.ua/article/alternativn_formi_shlyubu_chi_potrbn_voni_ukran (дата звернення 23.09.2022 року).
14. Кутішенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: Навч. посіб. – К.: Каравела, 2009. – 448 с.
15. Кравець В.П. Психологія сімейного життя: [навч. посіб.] / В.П. Кравець. - Тернопіль, 2005. - 696с.
16. Ляшенко Н.О. Подружні ролі в молодіжній сім'ї. / Н. О. Ляшенко. - Український соціум. – 2007. – с.16-23.
17. Молода сім'я: проблем та умови її становлення / За ред. проф. А.Й. Капської, – К.: ДЦССМ, 2013. – 184 с.
18. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навч. літератури, 2004. – 272 с.
19. Пісоцька М. Е. Теоретичні питання психології. Педагогіка та психологія. Київ, 2014. Вип. 45. С.153-159. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/znpkhnpu_ped_2014_45_18.pdf (дата звернення 17.02.2022).
20. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М. Титаренко. – К.: Агропромвидав України, 2008. – 348 с.
21. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / за ред. Л. М. Вольнової. К., 2012. 275 с.
22. Психологія молодого сім'ї і сімейна криза: Моногр. – Луцьк: РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007.– 168 с.

23. Раджабова С. Ш. Особливості переживання життєвої кризи суб'єктом. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. 2015. №. 1. С. 37-40.

24. Роджерс, К. Шлюб і його альтернативи. Позитивна психологія сімейних відносин / Карл Роджерс; пер. з англ. - К.: Етерна, 2006. - 320 с.- (Сучасна психологія).

25. Савчин М.В. Вікова психологія : навч. посіб. – 2 – е вид., стереотип/ М.В. Савчин, Л.П. Василенко. – К. : Академвидав. 2009. – 360 с. (Серія «Альма - матер»).

26. Седих К.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. К.: Академ. видав, 2015. 192с.

27. Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: Навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів. -К.: Веселка, 2008. - 214 с.

28. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. 2-ге вид. – К.: Каравела, 2009. – 400с.

29. Титаренко Т.М. Життєві домагання. Монографія. – К. : Педагогічна думка, 2007. – 456 с.

30. Федоренко Р.П. Психологія сім'ї [Текст] : навч. посіб. / Р.П. Федоренко. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 364 с.

31. Целуйко В. Психологічні проблеми сучасної сім'ї [Текст] /В.Целуйко, Вид.-У «Факторія», - 2008, -496 с.

32. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: Навч. посіб. - К. : Вища шк., 2004.-679 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Вправи для початкового етапу.

Вправа «Знайомство».

Мета: створення сприятливої атмосфери для подальшої роботи.

Вправа «Знайомство» відноситься до так званих вправ «криголом». Ці вправи покликані полегшити («розбити лід») спілкування. У перший день має бути знайомство просто, коротко і так, щоб легше запам'ятовувати імена. Тому просто обійдіть коло, поки учасники по черзі представляють себе та розмовляють про себе. Добре, якщо тренер розповість про себе першим – тоді групі буде, як приклад, що потрібно сказати і як довго.

Вправа «Я хочу вас представити...»

Можливий поділ учасників на пари. Кожен учасник використовує певний час, щоб партнер представився, запитав: хто ти? Чому ти тут? Розкажи щось про себе. Після цього група збирається, і кожен учасник представляє свою пару всім учасникам тренінгу. Заняття початкового етапу роботи у групі.

Вправи для основного етапу.

Рольова гра «Входження в нову роль»

Мета: поглибити усвідомлення учасниками власної та чужої поведінки та емоцій. На попередньому занятті кожен учасник знайшов іншу роль, яку він міг зіграти, і написав на маленькому аркуші основні складові своєї нової ролі. Поставте два стільці один проти одного і попросіть учасника сісти на один стілець, а тренер сяде на інший. Тепер учасник грає свою нову роль. Про те, що він хотів би запитати може, розкажи чи підкажи?

Арт-терапевтична техніка «Малювання на склі»

Мета: вода вибирає негативну енергію та позитивно впливає психосоматику людини. Простір активності розширюється за межі скла, що збільшує візуальне сприймання особи. Зображення на склі сприймається як миттєве, щось тимчасове.

Вправа «Вирішення конфліктів мирним шляхом»

Мета: навчити учасників вирішувати конфлікти мирним шляхом.

Тренери вказують учасникам, які почали використовувати повний комплект здібності та навички, які повернуть їм здатність контролювати своє життя та вирішувати проблеми, конфлікти. Однак учасники повинні продовжувати практикувати та помічати, що працює найкраще в певній ситуації, так само як ремісник використовує певні інструменти, навички роботи та практики:

- треба чітко подивитися на проблему і припинити накопичувати негативні емоції.
- Вони повинні ввічливо сказати своєму партнеру, що вони відчувають.
- Вони мають шукати практичні рішення.
- Їм потрібно знайти рішення, щоб обидві сторони були задоволені, а тому немає «ті, хто програли».
- Вони повинні триматися подалі від стресових і небезпечних ситуацій.
- Вони повинні нагадати собі про ланцюг подій, які призвели до поганої поведінки та знайти точку зупинки.
- Вони можуть використовувати таку стратегію, як «Тайм-аут».

Скажіть учасникам, що вони вже пройшли довгий шлях у подоланні своїх проблем і можуть практикувати свої навички протягом тижня.

Вправа «Мережа знань».

Тренер ділить групу на малі групи по 4–6 осіб; пропозиція учасникам кожної малої групи сідають на стільці в коло; одному з учасників починайте групувати вправу, описуючи один із основних пунктів концепції та проведення один кінець м'яча. Після промови оратор, все ще тримаючи в руках кінець мотузки, направляє м'яч іншому учаснику, який повинен охарактеризувати наступний момент, відкрити в класі. Цей учасник також фіксує свою частину мотузки в руці і, закінчивши виступ, направляє м'яч комусь іншому (передавати м'яч краще по діагоналі, а не по колу/по діагоналі, від одного краю групи до іншого). Вправа закінчується, коли все позначено основні моменти заняття для запису. Тренер починає обговорення

виступів, наголошуючи на основних тезах концепції та їхньому співвідношенні (як доповідачі-мотузка), і як фрагменти набутих знань доповнюють і підтримують один одного.

Вправа «Моменти життя».

Учасники отримують своє письмове обладнання та займають свої позиції на стільцях по колу. Тренер пропонує кожному сформулювати особисту тему життя (про незвичайний факт біографії, смішну, дивовижну історію тощо), що учасник може розповісти іншим учасникам групи. Тренер збирає аркуші, читає зміст і презентує автора даної історії.

Вправа "Це чудово!".

Учасники стають півколом, достатнім для виступаючих та зручним у виконанні. Тренер пропонує всім по черзі вийти в центр півкола і розповісти історії про якусь якість, вміння чи таланти (наприклад, «Я люблю танцювати», «Я вмію стрибати через калюжі» тощо). У відповідь на кожне таке твердження всі, хто стоїть у півкола, треба хором відповісти: «Це чудово!» і одночасно підняти великий палець вгору.

Вправа «Минуле – теперішнє – майбутнє».

Тренер пропонує кожному учаснику накреслити відрізок прямої і розділити його на три відповідні частини минуле, теперішнє і майбутнє; вказати, де в цей час знаходиться учасник (яка частина життя вже пройдена, яка попереду); поділіться своїми думками з групою, записуючи коротко (умовно) або символічно підводячи відповідні відрізки частини, де коріння людини, що припадає на дитинство, юність, що припадає на в сьогодення, чим займається, що вас цікавить зараз, чого ви хочете в майбутньому - цілі, мрії. Учасники можуть обмінюватися зображеннями або виступати з короткою усною презентацією. Варіант вправи: на підлозі крейдою (розміченою скотчем тощо) накреслена «лінія життя», на якій стоїть 4 учасники, що знаменують початок життя, межу між минулим і сучасним, межу сьогодення і майбутнє, кінець лінії. Вибирається доброволець, який, рухаючись по лінії і

зупиняючись на різних ділянках, він по-різному розповідає про своє життя в різні періоди, ведучий змінюється за бажанням.

Вправа «П'ять добрих слів».

Учасники діляться на підгрупи по п'ять осіб, розташовуються на стільцях по колу, підтримуючи вільний доступ до приладдя для письма та малювання. Тренер пропонує кожному учаснику обвести свою долоню на аркуші паперу та позначити її твоє ім'я на картинці. Далі аркуш передається сусідові справа, замість попереднього учасник отримує малюнок від сусіда зліва. В одному з «пальців» отриманого зображення вказується якась приваблива риса власника «долоні» (наприклад, «ти дуже добрий», «ти завжди вмієш постояти за слабких», «твої історії дуже схожі на мене» тощо). Вправа триває до тих пір, поки «долоня», наповнена купюрами, не повернеться до власника. Коли всі п'ятірки закінчили вправу, тренер збирає картинки та зачитує «компліменти», а учасникам групи потрібно вгадати, для кого ці записи. Після закінчення вправи повертає тренер свої «долоні» власникам. Якщо графік тренувань дозволяє збільшувати час для цього, як правило, можна вести усне обговорення або письмово відповідати кожному учаснику по черзі.

Вправи для підсумкового етапу.

Вправа «Оцінка іншими учасниками групи»

Мета: зворотній зв'язок.

Тренер дає відгук людині, яка стоїть ліворуч від нього, попереду решта учасників (важливо робити це віч-на-віч, називаючи ім'я людини, говорячи одній їй, а не групі про неї). Зворотній зв'язок відбувається за графіком (відповідаючи на питання):

- Що було позитивного в тому, що ця жінка брала участь у робочій групі, і що випадково ти думаєш вона потрапила?
- Чого ви від неї навчилися в результаті роботи в одній групі?
- У яких сферах, на вашу думку, у неї можуть виникнути проблеми або труднощі, над якими сферами їй слід більше працювати?

- Назвіть принаймні одну рису/якість, яка вам подобається в ній або у вас викликала зацікавленість?

Після цього наступна особа в групі отримує такий же зворотній зв'язок з цією особою за тими ж питаннями (план зворотного зв'язку). Далі буде черга учасника, якому щойно дали відгук. Він дає зворотній зв'язок із запитаннями людині ліворуч, а потім решті учасники по черзі роблять те саме. Ця вправа виконується до тих пір, поки кожен учасник не виконає реверс спілкування.

Вправа "Зроби мене щасливим".

Тренер розставляє учасників на стільцях по колу, до центру запрошує одного учасника групи; пропонує останнім учасникам уявити, що в цієї людини сьогодні день народження. Завдання групи – привітати його подарунками. Один із учасників кола мовчки дарує свій подарунок протягом 5-10 секунд, використовуючи рухи, міміку, положення тіла і т. д. Потім називає те, що хоче зобразити, міняється місцями "іменинник". Далі кожен учасник повторює вправу по черзі, говорить останній який спочатку був «іменинником». Якщо подарунок учасника був зрозумілий іншим члени групи, вони нагороджують цього учасника гучними оплесками. Якщо ні – оплески звучати тихо, ледве.

Вправа «Два кошки»

Мета: налаштувати учасників на позитивні зміни.

Для цієї вправи необхідно мати два кошки: новий кольоровий і старий, зношений, потворний. Їх розташовують на відстані 2-3 метрів один від одного і після пояснення мети вправи просять учасників стати в коло і уявити, що розгляд теми заняття буде нагадувати переїзд до нового будинку: вони повинні залишити в сміттєвому кошику будь-які негативні почуття, які вони відчувають щодо відгуку питання цієї групи, а всі корисні та позитивні ідеї візьміть до нового будинку. Після цього кожен присутній отримує два аркуші паперу. На одному пишуть певні ідеї, які можуть їх підтримати, а з іншого – що дозволяло їм отримати більше користі від роботи в групі. Потім попросить учасників залишити певні переконання або ідеї, які можуть їх

стримати (у старому кошику), і взяти з собою те, що їм дозволяє отримати більше користі від роботи (в новому кошику).

Вправа «Лист до себе в майбутнє»

Мета: налаштувати учасників на позитивні зміни в житті.

Тренер пропонує завдання кожному учаснику – написати собі листа, який тепер буде закритий, а відкрити його мають лише через 5 років. Учасники мають коротко описати, якими вони є зараз, чим цікавляться, що думають про своє майбутнє, як треба дивитися, що робити, хто буде навколо них, що вони хочуть побажати на майбутнє. Заняття для підсумкового етапу.

Методика « Задоволеність шлюбом» В.Століна, Т. Романова, Г. Бутенка Призначення методики – експрес-діагностика ступеня задоволеності /незадоволеності шлюбом у кожного з подружжя, а також збігу або неузгодженості отриманих оцінок. Авторами даної методики є В. В. Столін, Т. Л. Романова .

В основі опитувальника лежить уявлення про задоволеність шлюбом як про досить стійке емоційне явище, що включає в себе, перш за все, почуття, узагальненої емоції.

Пропонований опитувальник може бути використаний скрізь, де необхідна експрес-діагностика задоволеності шлюбом: при проведенні наукового дослідження в галузі психології сім'ї, при психопрофілактичних обстеженнях, а також у сфері сімейного консультування і психотерапії. Опитувальник задоволеності шлюбом можна з успіхом застосовувати для діагностики кризового стану подружньої підсистеми на будь-якому етапі життєвого циклу сім'ї.

Опис методики

Текст методик

Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді: «вірно», «важко сказати», «невірно» (або їх семантичні аналоги). Твердження містять як позитивні, так і негативні характеристики шлюбу і сформульовані як в позитивній, так і в негативній формі.

Заповнення опитувальника займає не більше 10 хвилин. Питання не стосуються зайво інтимних фактів і подробиць.

Інструкція: «Уважно читайте кожне твердження і вибирайте один із трьохзапропонованих варіантів відповідей. Намагайтеся уникати проміжних відповідей типу "важко сказати", "важко відповісти" і т. д. Виконуйте роботу по можливості швидко ».

Текст опитувальника

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному житті, вони

неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини:

- а) вірно;
- б) не впевнений;
- в) невірно.

2. Ваші подружні відносини приносять Вам:

- а) швидше занепокоєння і страждання;
- б) важко відповісти;
- в) швидше радість і задоволення.

3. Родичі та друзі оцінюють Ваш шлюб:

- а) вдалий ;
- б) щось середнє;
- в) як невдалий.

4. Якби Ви могли, то:

- а) Ви б багато що змінили в характері Вашого чоловіка (Вашої дружини);
- б) важко сказати;
- в) Ви б не стали нічого змінювати.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що все приїдається, в тому числі і сексуальні відносини:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

6. Коли Ви порівнюєте Вашу сімейне життя із сімейним життям Ваших друзів і знайомих, Вам здається:

- а) що Ви най нещасніші інших;
- б) важко сказати;
- в) Ви щасливіше інших.

7. Життя без сім'ї, без близької людини - надто дорога ціна за повну самотійність:

- а) вірно;
- б) важко сказати;

в) невірно.

8. Ви вважаєте, що без Вас життя Вашого чоловіка (Вашої дружини) була б неповноцінною:

а) так, вважаю;

б) важко сказати;

в) ні, не вважаю.

9. Більшість людей в якійсь мірі обманюється у своїх очікуваннях щодо шлюбу:

а) вірно;

б) важко сказати;

в) невірно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати Вам про розлучення:

а) вірно;

б) важко сказати;

в) невірно.

11. Якби повернувся час, коли Ви вступали в шлюб, то Вашим чоловіком (дружиною) міг би стати:

а) хто завгодно, але тільки не теперішній (я) чоловік (дружина);

б) важко сказати;

в) можливо, що саме теперішній (я) чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся що така людина, як Ваш (а) чоловік (дружина), поруч з Вами:

а) вірно;

б) важко сказати;

в) невірно.

13. На жаль, недоліки Вашого (її) дружини (чоловіка) часто переважають його достоїнства:

а) вірно;

б) важко сказати;

в) невірно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються:

- а) швидше в характері Вашого чоловіка;
- б) важко сказати;
- в) скоріше в Вас самих.

15. Почуття, з якими Ви вступали в шлюб:

- а) посилилися;
- б) важко сказати;
- в) ослабли.

16. Шлюб притупляє творчі можливості людини:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

17. Можна сказати, що Ваш чоловік (дружина) володіє такими перевагами, які компенсують його недоліки:

- а) згоден;
- б) щось середнє;
- в) ні, не згоден.

18. На жаль, у Вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

19. Вам здається, що Ваш (а) чоловік (дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

20. Життя в сім'ї, як Вам здається, не залежить від Вашої волі: а) вірно;

- б) важко сказати;
- в) невірно.

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя того порядку і організованості, яких Ви очікували:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

22. Не праві ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

23. Як правило, суспільство Вашого чоловіка (і) доставляє Вам задоволення:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

24. По правді сказати, у Вашого подружнього життя немає і не було жодного світлого моменту:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

Обробка та інтерпретація результатів:

«Ключ»: 1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 1в, 12а, 13в, 14в, 15а, 1бв, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Якщо обраний піддослідним варіант відповіді (а чи в) збігається з наведеним у ключі, то нараховується 2 бали; якщо відповідь проміжний (б) - 1 бал; за відповідь, не збігається з «ключем», - 0 балів. Далі підраховується сумарний бал по всіх відповідях. Можливий діапазон тестового бала - від 0 до 48 балів. Високий бал говорить про задоволеність шлюбом.

Вся вісь сумарних балів тесту розбивається на 7 категорій, утворюючи таку шкалу оцінок взаємин:

0-16 балів - абсолютно неблагополучні,

17-22 балів - неблагополучні,
23-26 балів - швидше неблагополучні,
27-28 балів - перехідні,
29-32 балів - швидше благополучні,
33-38 балів - благополучні,
39-48 балів - абсолютно благополучні відносини

Результати дослідження рівня задоволеності собою за методикою

"Чи задоволені ви собою?" Є. П. Ільїна

№	Кількість балів	Рівень прояву ознаки
1.	12	Низький
2.	13	Низький
3.	12	Низький
4.	12	Низький
5.	14	Низький
6.	13	Низький
7.	14	Низький
8.	15	Низький
9.	21	Низький
10.	20	Низький
11.	21	Низький
12.	17	Низький
13.	12	Низький
14.	13	Низький
15.	22	Низький
16.	19	Низький
17.	17	Низький
18.	18	Низький
19.	13	Низький
20.	16	Низький
21.	25	Середній
22.	25	Середній
23.	27	Середній
24.	29	Середній

25.	26	Середній
26.	26	Середній
27.	30	Середній
28.	28	Середній
29.	35	Високий
30.	38	Високий

Результати контрольного зрізу до та після впровадження корекційної програми з поліпшення протікання кризи сенсу життя за методикою "Чи задоволені ви собою?" Є. П. Ільїна

Експериментальна група			
№	До корекції	Після корекції	Рівень прояву
1.	15	13	Низький
2.	17	11	Низький
3.	16	8	Низький
4.	18	19	Низький
5.	15	21	Низький
6.	20	30	Середній
7.	26	31	Середній
8.	23	33	Середній
9.	23	46	Високий
10	21	43	Високий

Результати дослідження рівня задоволеності шлюбом за методикою "Задоволеність шлюбом" В. Століна, Т. Романова, Г. Бутенка

№	Кількість балів	Рівень задоволеності
1.	42	Практично повна

		задоволеність
2.	41	Практично повна задоволеність
3.	41	Практично повна задоволеність
4.	34	Значна задоволеність
5.	36	Значна задоволеність
6.	36	Значна задоволеність
7.	35	Значна задоволеність
8.	37	Значна задоволеність
9.	34	Значна задоволеність
10.	30	Скоріше задоволена
11.	32	Скоріше задоволена
12.	30	Скоріше задоволена
13.	30	Скоріше задоволена
14.	29	Скоріше задоволена
15.	29	Скоріше задоволена
16.	31	Скоріше задоволена
17.	31	Скоріше задоволена
18.	25	Скоріше незадоволена
19.	23	Скоріше незадоволена
20.	24	Скоріше незадоволена
21.	23	Скоріше незадоволена
22.	23	Скоріше незадоволена
23.	16	Значна незадоволеність
24.	15	Значна незадоволеність
25.	15	Значна незадоволеність
26.	15	Значна незадоволеність
27.	16	Значна незадоволеність

28.	16	Значна незадоволеність
29.	21	Часткова незадоволеність
30.	21	Часткова незадоволеність

Результати контрольного зрізу до та після впровадження корекційної програми з поліпшення протікання кризи сенсу життя за методикою "Задоволеність шлюбом" В. Століна, Т. Романова, Г. Бутенка

Експериментальна група			
№	До корекції	Після корекції	Рівень прояву
1.	30	44	Практично повна задоволеність
2.	32	46	Практично повна задоволеність
3.	35	36	Значна задоволеність
4.	35	35	Скоріше задоволена
5.	34	35	Скоріше незадоволена
6.	35	37	Скоріше незадоволена
7.	16	15	Значна незадоволеність
8.	16	16	Значна незадоволеність
9.	16	17	Значна

			незадоволеність
10.	21	20	Часткова незадоволеність