

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный исследовательский Томский государственный университет»

На правах рукописи



Скрипачева Елена Николаевна

**Психические состояния женщин в кризисе середины жизни и
возможности их акмеопсихологической коррекции**

19.00.13 – Психология развития, акмеология

ДИССЕРТАЦИЯ
на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель:
доктор психологических наук,
доцент Т.Г. Бохан

Томск – 2014

Оглавление	
ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В КРИЗИСАХ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА: ОБЩЕПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ, ОНТОГЕНЕТИЧЕСКИЙ, ГЕНДЕРНЫЙ, И ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЙ АСПЕКТЫ	15
1.1. Проблема психических состояний и их роли при прохождении человеком нормативных кризисов развития	15
1.2. Проблема детерминант психических состояний женщин, переживающих возрастной кризис	30
1.3. Гендерный аспект проблемы психических состояний при переживании возрастных кризисов.....	32
1.4. Психокоррекционный потенциал акмеопсихологической коррекции проблем развития взрослого человека.....	39
ГЛАВА 2. МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДОВ ИССЛЕДОВАНИЯ	47
2.1. Описание выборки респондентов.....	47
2.2. Программа и методы психодиагностического исследования.....	52
2.3. Программа и методы статистической обработки полученных данных	57
2.4. Программа и методы формирующего эксперимента «Психолого-акмеологическая коррекция эмоциональных состояний женщин в кризисе середины жизни».....	62
ГЛАВА 3. ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЖЕНЩИН ПРИ ПЕРЕЖИВАНИИ КРИЗИСА ВЗРОСЛОСТИ И ИХ ТРАНСФОРМАЦИЯ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГОАКМЕОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ	68
3.1. Феноменологические особенности и структурные составляющие психических состояний в симптомах кризиса у женщин	68
3.1.1. Феноменологические характеристики психических состояний	68
3.1.2. Оценка выраженности симптомов кризиса	76

3.1.3. Структурные характеристики психических состояний женщин	
3.1.4. Выраженность патологичности негативных психических состояний	90
3.2. Представление объективного компонента социальной ситуации развития женщин	93
3.2.1. Представление субъективного компонента социальной ситуации развития женщин	96
3.2.2. Особенности самореализации женщин с различным уровнем выраженности симптомов кризиса середины жизни.....	103
3.3. Динамические характеристики психических состояний, сопровождающих развитие фаз кризиса.....	118
3.3.1. Описание формирующего эксперимента – апробации акмеопсихологической коррекции психических состояний женщин, переживающих кризис середины жизни.	138
3.4. Оценка эффективности результатов формирующего эксперимента – реализации системы акмеопсихологической коррекции.....	143
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	151
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	156
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. СРАВНЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ ПО ГРУППАМ.....	173
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. НАБЛЮДЕНИЕ 1.....	174
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. НАБЛЮДЕНИЕ 2.....	176
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. ИЛЛЮСТРАЦИЯ 3. МЕТОДИКА «ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ»	177
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. ПОЛНЫЕ КОРРЕЛЯЦИИ ПО ТЕСТУ ЛЮШЕРА.....	179
ПРИЛОЖЕНИЕ 6. ПОЛНЫЕ КОРРЕЛЯЦИИ ПО МЕТОДИКЕ «ОПРОСНИК ТЕРМИНАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ – ОТЕЦ» (СЕНИН И. Г., 1991)	182
ПРИЛОЖЕНИЕ 7. ПОЛНЫЕ КОРРЕЛЯЦИИ ПО МЕТОДИКЕ «ДЕПРЕССИЯ – АСТЕНИЯ – ТРЕВОЖНОСТЬ»	184
ПРИЛОЖЕНИЕ 8. ПОЛНЫЕ КОРРЕЛЯЦИИ ПО МЕТОДИКЕ ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ СОЦИАЛЬНОЙ ФРУСТРИРОВАННОСТИ Л. И. ВАССЕРМАНА (В МОДИФИКАЦИИ В.В. БОЙКО, 1993)	186
ПРИЛОЖЕНИЕ 9. СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДО И ПОСЛЕ	188

Введение

Актуальность изучения акмеологических аспектов психологии взрослого человека определяется, прежде всего, тем, что именно они несут в себе потенциал здорового развития общества (А.А. Деркач, 2007; Е.Л. Солдатова, 2008; О.Б. Акимова, 2012; Е.Е. Вахромов, 2013). В тоже время отмечается, что исследований, касающихся специфики развития взрослого все еще недостаточно (И.Г. Малкина – Пых, 2005; Л.Г. Дмитриева, 2010; С.Г. Касвинов, 2013; О.С. Парфенова, 2013). В настоящее время, в психологии и акмеологии идет интенсивный поиск конструктов, объясняющих, каким образом обеспечивается устойчивое бытие человека в меняющемся мире (А.Г. Асмолов, 2001; М.Ю. Кондратьев, 2006; А.А. Деркач, 2007; Н.А. Дубинко, 2007; В.И. Иванова, 2009; В.Е. Ключко, 2009; А.С. Радужинский, 2011). В качестве такого конструкта рассматривается процесс саморазвития человека, расширение жизненного (ментального) пространства человеческого бытия (В.В. Знаков, 2003; Ф.Е. Василюк, 2006; В.Е. Ключко 2009; Э.В. Галажинский, 2009; К.А. Морнов, 2013; Е.А. Михайлова, 2013;), в котором личность выступает орудием, инструментом приобщения человека к его сущности. (Б.С. Братусь, 2001; А.Н. Леонтьев, 2004; В.А. Петровский, 2010). В ряде исследований показано, что люди, которые по разным причинам не могут реализовать свои возможности, то есть удерживать свою жизнь в режиме саморазвития, обречены на хронические и разрушающие переживания. (Т.И. Пашукова, 1998; Г.П. Логинова, 2001; Е.А. Некрасова, 2002; О.М. Краснорядцева, 2003; О.Б. Смирнова, 2006; Т.Г. Бохан, 2008; Е.А. Поляков, 2009; А.А. Тетерин, 2009; С.А. Калашникова, 2010; Т.Г. Гадельшина, 2011; М.В. Корехова, 2013). Трудности разрешения личностных кризисов, как неотъемлемых составляющих механизма психического развития человека (З.Фрейд, Э.Эриксон, Л.С. Выготский, Е.А. Поливанова, Л.И. Божович), сопровождаются у взрослых людей формированием негативных психических состояний, следствием которых может являться образование отрицательных черт характера, личностных свойств, обуславливающих психологическое и социальное неблагополучие, психическое и

соматическое нездоровье. (А.К. Перов, 1999; Н.Д. Левитов, 1999; Ч.Д. Спилбергер, 2001; Г.В. Залевский, 2006; А.А. Филозоф, 2007; Т.Г. Бохан, 2008; З.А. Шакурова, 2009; О.В. Шахаб, 2010; Г.Б. Моница, 2011; В.Н. Мясищев, 2011; А.А. Карманов, 2012; Т.В. Наливайко, 2012). Об этом, вероятно, свидетельствует тот факт, что в последнее десятилетие значительно возросла востребованность психологических услуг со стороны взрослых, во многом состоявшихся людей (Е.Л. Солдатова, 2008; С.А. Колов, 2009; И.А. Шляпкина, 2009; И.Ю. Кобозев, 2011).

Понятие «психические состояния» в психологии используется как особая категория психической деятельности, отражающая взаимодействие человека с жизненной средой (Г.Г. Буторин, 2004; С.Н. Алиев, 2009; Я.А. Грищенко, 2011; С.П. Иванова, 2011). Психические состояния представлены избирательностью реакций и переживаний, связанных с определенными фактами действительности, возникающими в процессе жизнедеятельности человека (С. Л. Рубинштейн, 2005; М. Г. Юсупов, 2009; С.П. Иванова, 2011; В.А. Митрахович, 2012). От решения проблемы психических состояний непосредственно зависит успешность всех видов деятельности, а также качество жизни человека в целом. При этом в психологической научной литературе отмечается недостаточная изученность проблемы психических состояний до настоящего времени (Е.Б. Цагарелли, 2003; Н.В. Никорчук, 2009; С.П. Иванова, 2011; Я.А. Грищенко, 2011; В.Я. Дмитриев, 2012), а также то, что психические состояния человека непременно следует рассматривать с учетом возрастного периода, так как каждый из периодов развития накладывает свой отпечаток на осознанность, интенсивность, число и качество переживаемых состояний, способность их регуляции, их функцию в процессе саморазвития человека (О.В. Хухлаева, 2002; Ю.Е. Сосновикова, 2005; А.О. Прохоров, 2006; Е.Ю. Ванюхина, 2007; С.В. Велиева, 2008; Г.Н. Генинг, 2010; В.Г. Белов, 2010, В.Е. Василенко, 2009; А.В. Суслина, 2012).

Положение о том, что общее, типичное для того или иного периода жизни людей всегда проявляется и существует в многообразии форм индивидуальных

вариантов в определенных условиях социальной ситуации развития (Т.А. Бурмистрова, 2003; Л.В. Цомартова, 2011), обуславливает необходимость разработки гендерного аспекта проблемы психических состояний при переживании кризисов взрослости с последующим определением методических основ дифференцированной психологической помощи (Н. Нечаева, 2005; М.О. Вахрушина, 2012). Замысел данного диссертационного исследования заключается в изучении психических состояний женщин, сопровождающих развитие кризиса середины жизни, и трансформационных возможностей акмеопсихологической коррекции психических состояний.

Обращение к возможностям акмеопсихологической коррекции психических состояний женщин при переживании кризиса середины жизни определяется недостаточной разработанностью методических основ оказания психологической помощи с учетом гендерного аспекта, конструктивной, стимулирующей к развитию, функции психических состояний, когда их трансформация в процесс саморазвития человека становится определяющим условием для профессионального, социального, психического и физического здоровья человека. (В.Г. Белов, 2006; Т.Г. Бохан, 2008; Е.Л. Солдатова, 2008; И.А. Шляпкинова, 2009; М.В. Березина, 2010; И.О. Логинова, 2010; О.В. Лукьянов, 2011; Е.Г. Суркова, 2011). Основной массив существующих методов работы с психическими состояниями взрослого человека, учитывая их деструктивную функцию, направлен на повышение эффективности саморегуляции эмоциональных состояний (А. А. Тетерин, 2002; А.Б. Леонова, 2004), на развитие эффективных копинг-стратегий и копинг-ресурсов личности (Р.М. Грановская, 2007), где главной целью являлось достижение эмоциональной разрядки, адаптация к изменившимся условиям. Однако появляются работы, в которых психологическая помощь в переживании состояний эмоциональной напряженности взрослого человека затрагивает не отдельные уровни психической организации, а учитывает целостность человека, включающую и онтологические основания его бытия, способность к саморазвитию. (А.Н. Леонтьев, 2006; А.А. Реан, 2006; Г.П. Логинова, 2007; Е.А. Петрова, 2008; О. Орлова, 2012; И.А.

Ральникова, 2012). Опора на научный потенциал развития отечественного культурно - деятельностного подхода позволяет разрешить основное противоречие и реализовать замысел исследования.

Цель исследования: теоретико-эмпирическое обоснование роли, особенностей проявления, механизмов формирования и условий трансформации психических состояний в динамике развития кризиса середины жизни у женщин.

Объект - психологические феномены, сопровождающие нормативный кризис развития человека в возрасте взрослости.

Предмет - феноменологические, структурные, динамические проявления психических состояний, сопровождающих развитие кризиса середины жизни у женщин, их трансформация в условиях акмеопсихологической коррекции.

Задачи исследования:

1. Определить роль психических состояний при переживании нормативных кризисов развития человека.
2. Обосновать гендерный ракурс изучения проблемы психических состояний, сопровождающих переживания кризиса середины жизни, и их психологической коррекции.
3. Выявить феноменологические характеристики психических состояний при переживании кризиса середины жизни у женщин и описать структурные составляющие психических состояний.
4. Определить выраженность симптомов кризиса в психических состояниях женщин.
5. Определить структурные составляющие психических состояний и их связь с выраженностью симптомов кризиса, указывающую на фазовую динамику развития кризиса.
6. Определить трудности самореализации женщин, переживающих кризис середины жизни, с учетом структурных и динамических характеристик психических состояний, сопровождающих фазовую динамику развития кризиса.

7. Выявить основные детерминанты, обуславливающие формирование негативных психических состояний и их фиксацию, затрудняющую процесс саморазвития женщин при переживании нормативного кризиса.
8. Обосновать с учетом современных тенденций развития акмеологии методические основы акмеопсихологической коррекции негативных психических состояний, сопровождающих переживание кризиса середины жизни, разработать акмеопсихокоррекционную программу, апробировать и оценить ее эффективность.

Теоретико-методологическая основа: общей методологической основой исследования является отечественный культурно - деятельностный подход к психическому развитию человека, конкретизируемый в представлениях о:

- возникновении и развитии жизненных кризисов (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, А.Г. Асмолов, К.Н. Поливанова, Л.Е. Солдатова, И.А. Шляпкина и др.);

- процессе саморазвития человека как открытой самоорганизующейся психологической системы и сопровождающих этот процесс психических состояниях в антропо - системном подходе (В.Е. Ключко, О.М. Краснорядцева, Э.В. Галажинский, Т.Г. Бохан, О.В. Лукьянов);

- психических состояниях человека в системном подходе (Б.Ф. Ломов, Н.Д. Левитов, В.А. Ганзен, А.О. Прохоров);

- принципах акмеологии личности (Б.Г. Ананьев, А.А. Деркач, А.А. Реан, Е.А. Сергеенко, А.К.Маркова, Н.В. Козлова, Л.М. Митина).

Методы исследования: в качестве эмпирических методов исследования использовались тестирование, проективный метод, анкетирование, наблюдение. Метод тестирования представлен методиками: опросник «Симптомы нормативного кризиса» (И.А. Шляпкина, 2009), опросник «Депрессия – Астения – Тревожность» (Пермь, 1986), «Оценка уровня социальной фрустрированности (Л.И. Вассерман, в модификации В.В. Бойко,1993); «Опросник терминальных ценностей – ОТеЦ» (И.Г. Сенин, 1991). Проективный метод реализован посредством проективной методики исследования личности

М.Люшера. Для выполнения задач исследования разработана анкета, предполагающая свободные высказывания на открытые вопросы.

Методы обработки: количественный анализ, контент-анализ, статистическая обработка данных с применением пакета программ («Statistica 6.0», «BioStat 2008 Professional» и «Microsoft Excel»). Методы статистики: коэффициент α -Кронбаха, критерии Манна-Уитни, Крускала-Уоллиса, Уилкоксона, Мак-Немара, Стьюдента, коэффициент корреляции Спирмена, факторный анализ, кластерный анализ, деревья рекурсивного деления - с использованием пакета SPSS for Windows 13.0, 17.0. Целесообразность использования данных методов для выполнения задач исследования приводится в Главе 2.

Формирующий эксперимент представляет собой реализацию программы акмеопсихологической коррекции психических состояний. Использовался сравнительный метод для оценки эффектов формирующего эксперимента.

Гипотеза исследования представлена следующими допущениями:

1. Развитие кризиса середины жизни у женщин сопровождается формированием психических состояний, влияющих на качество жизни женщин и определяющих возможности трансформации кризиса середины жизни в новый этап саморазвития.
2. Усиление негативных симптомов кризиса середины жизни, проявляющихся в психических состояниях, снижающих качество жизни женщин, обусловлено невозможностью совладания с негативными психическими состояниями, фиксация которых связана с остановкой процесса саморазвития.
3. Акмеопсихологический подход в коррекции психических состояний женщин, переживающих кризис середины жизни, позволяет трансформировать негативные психические состояния в деятельность, направленную на саморазвитие, тем самым снижая риск формирования

личностных, социальных и психосоматических проблем женщин в возрасте взрослости.

Научная новизна.

- Представлены феноменологические и структурные особенности психических состояний женщин, сопровождающих фазовую динамику кризиса середины жизни. Описаны проявления негативных психических состояний на физическом, когнитивном, эмоциональном, личностном и социально психологическом уровнях.

- Показан состав психических состояний с высокой и низкой энергетической активностью, сопровождающих новые смысловые образования у женщин, требующие перестройки их жизненного мира.

- Установлено, что развитию психологического и физического нездоровья женщин в возрасте средней взрослости способствует фиксация смыслов, связанных с переживанием конечности своей жизни, сопровождаемое негативными эмоциональными состояниями.

- Выявлены параметры психических состояний, выраженность интенсивности и фиксация которых способствуют формированию негативных психических состояний в целом, затрудняющих личностные и социальные трансформации в кризисе середины жизни. Определены профили параметров психических состояний, отражающие смысловую фиксацию у женщин при переживании кризиса середины жизни. Установлены доминирующие компоненты параметров негативных психических состояний.

- Выявлена динамика актуальных смыслов в психических состояниях женщин, сопровождающая фазы развития кризиса, а также их содержание, способствующее фиксации негативных психических состояний и трудностям трансформации кризиса середины жизни.

- В структуре психических состояний выявлены доминирующие мотивации, представлена их классификация по критерию активности-пассивности, внутренней конфликтности, значимости для саморазвития и трансформации кризиса.

- Установлены варианты конфликтов в ценностно-смысловых полях жизненного мира женщин, указывающие на трудности самореализации. Показана специфика проявлений психических состояний в связи с особенностями самореализации женщин.

- Теоретически обоснован и эмпирически подтвержден качественно новый взгляд на роль психических состояний женщин в процессе их саморазвития. Новым является определение психических состояний в качестве составного элемента механизма саморазвития, как процесса самоорганизации открытой психологической системы.

- Применен акмеологический подход к организации и содержанию психологической помощи женщинам с трудностями совладения с психическими состояниями в возрасте средней зрелости.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что его результаты дополняют научные представления о психических состояниях и их возрастных особенностях с учетом гендерного аспекта, а также расширяют теоретическую и эмпирическую базу психологии развития за счет описания закономерностей взаимоотношений психических состояний с процессом самореализации, саморазвития, в периоде зрелости. Установлены специфические закономерности возникновения и развития динамики психических состояний, характерных для отдельных фаз кризиса середины жизни у женщин. Важными в теоретическом плане являются результаты, свидетельствующие о феноменологическом разнообразии и структурной сложности психических состояний, где доминирующим является ценностно-смысловой компонент, раскрывающий специфику взаимосвязей психических состояний с особенностями самореализации. Показаны психологические условия фиксации негативных психических состояний, снижающих качество жизни женщин, а также теоретически аргументированы акмеопсихологические основания коррекции психических состояний женщин, переживающих кризис середины жизни.

Практическая значимость исследования.

Выявлены прогностические показатели развития негативных психических состояний у женщин в фазах развития кризиса и определяющие их условия, что послужило основанием для формирования программ ранней психодиагностики и профилактики снижения качества жизни женщин среднего возраста. Разработан алгоритм консультирования женщин в случаях трудностей совладания с негативными психическими состояниями и предложен в практику психологического консультирования. С учетом фазовой динамики психических состояний, сопровождающих развитие кризиса середины жизни, разработана и апробирована дифференцированная программа акмеопсихологической коррекции негативных психических состояний для психологического сопровождения повышения качества жизни женщин. Данные программы используются в акмеоориентированной работе с сотрудниками производств, учебных заведений, социальных служб ЗАТО Северск. Результаты исследования нашли практическое применение в консультативной работе ООО Психолого-консультативного центра Диалог (г. Северск), в учебно-методическом процессе профессиональной подготовки студентов «психологических» и «педагогических» специальностей. Изданы методические рекомендации для психологов.

На защиту выносятся **положения:**

1. Развитие кризиса середины жизни у женщин сопровождается увеличением частоты переживания негативных психических состояний, усилением их интенсивности и влияния на качество жизни. Фазовая динамика развития кризиса середины жизни у женщин сопровождается спецификой проявления форм и структурного наполнения психических состояний, где ведущей составляющей является смысловой компонент.

2. Детерминантами возникновения и специфики проявления психических состояний являются особенности социальной ситуации развития, в которой определяющим фактором выступает процесс самореализации женщин.

3. Формирование смысловой фиксации, усиливающей негативные психические состояния, препятствует процессу саморазвития женщин,

обуславливает усиление симптомов кризиса середины жизни, невозможность его трансформации в поиск и реализацию новой самоидентичности женщин.

4. Акмеопсихологическая коррекция позволяет трансформировать негативные психические состояния в деятельность по преобразованию своей самоидентичности, в процесс самореализации в новых условиях возрастной динамики. Поэтапное проведение разработанной дифференцированной программы акмеопсихологической коррекции обеспечивает формирование позитивных установок и реальных деятельностных возможностей, связанных с самореализацией личности в кризисе взрослости.

Апробация работы и внедрение результатов.

Основные результаты и положения диссертации докладывались и обсуждались на XII Всероссийской конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Наука и образование» (Томск, 20 апреля 2007г.); V межрегиональной научно-практической конференции «Современная психотерапия в практической медицине» (Новокузнецк, 25—26 апреля 2007г.); Всероссийской научно-практической конференций «Профориентация и психологическая поддержка. Теория и практика» (Томск, сентябрь, 2008г.). Дифференцированные акмеопсихологические коррекционные программы вышли в финал конкурсов на IV и VII Международных симпозиумах по имиджелогии РАН (Москва, 2008 г. и Москва, 2010 г.), Всероссийского конкурса «Золотая Психея» (Санкт-Петербург, 2009г. и Санкт-Петербург, 2010г.).

Публикации. По теме диссертации опубликовано 17 научных статей в научных журналах и сборниках тезисов докладов и материалов научно-практических конференций. В реферируемых изданиях, включенных в перечень ВАК РФ для публикации результатов диссертационных исследований, опубликовано 5 статей.

Структура и объём диссертации. Работа состоит из введения, четырех глав, заключения, выводов, библиографического списка использованной

литературы, приложений. Текст диссертационного исследования изложен на 155 страницах машинописного текста, включает 38 таблиц, 14 рисунков. Список литературы содержит 202 источника.

ГЛАВА 1. Современное состояние проблемы психических состояний в кризисах возрастного развития человека: общепсихологический, онтогенетический, гендерный, и психокоррекционный аспекты

1.1. Проблема психических состояний и их роли при прохождении человеком нормативных кризисов развития

В настоящее время значительно возрос интерес к психическим состояниям, это связано с фактором повышения производительности труда и наилучшего использования творческих возможностей человека. Психическое состояние является одним из базовых понятий в психологии, а динамика его изменений отражает всю сложность субъективного. (И.В. Герасимова, 2001; Е.А. Михайлова, 2013; О.А. Воловик, 2013). Анализ исследований по проблеме психических состояний позволил заключить, что изучение в основном проводилось в рамках общей психологии (В.Н. Дружинина, 2001; Л.В. Куликов, 2001; Е.П. Ильин, 2002; А.А. Карманов, 2012; О.С. Парфенова, 2013; К.А. Морнов, 2013; Е.А. Михайлова, 2013), специальных психологических дисциплин: инженерной психологии (А.Б. Леонова, 1995; А.И. Фукин, 2003; Л.Г. Дикая, 2007; и др.), психологии спорта (О.А. Черникова, 2007; В.Л. Марищук, 2008; В.К. Сафонов, 2011 и др.), педагогической психологии (Т.Н. Васильева, 2009; В.П. Балакирев, 2010; Л.М. Страхова, 2010 и др.), медицинской психологии (Б.Д. Карвасарский, 2001; Т.А. Немчин, 2005 и др.), в возрастной психологии (Н.В. Ванюхина, 2006). Но, тем не менее, отметим, что до сих пор это явление относится к малоизученным. Так, при определении понятия, выявлении его сущности в различных источниках разными авторами (Н.Д. Левитов, 2002; А.О. Прохоров, 2006; В.А. Ганзен, 2008; Ю.Е. Сосновикова, 2008; Л.В. Куликов, 2011; Е.П. Ильин, 2010 и др.) используются различные базовые категории. Таким образом, в рамках разных методологических традициях психические состояния рассматриваются по-разному. Психические состояния, являясь отражением всей психики в целом и доминирующего в данный отрезок времени определенного

компонента психики, выполняют функцию связующего звена между психическими процессами и свойствами личности. (В.Е. Левкин, 2002). Проблема изучения психических состояний в возрастном аспекте является также одним из малоизученных вопросов – их место и роль в развитии и формировании личности человека, влиянии на ведущий тип деятельности на определенном возрастном этапе. (С.В. Велиева, 2001; С.Г. Касвинов, 2013; О.С. Парфенова, 2013). Для понимания целостности психической деятельности в теоретическом плане существенно исследование взаимосвязи психических явлений, становления и развития психических функций, регуляции психической активности. (С. Л. Рубинштейн, 2006). Понимание этих отношений может способствовать повышению продуктивности деятельности, открывая возможности для создания обоснованных методов управления состояниями и активизации когнитивных процессов (Г. Н. Ванюхина, 2006; Г. Т. Генинг, 2010; Н.Т. Шавалиева, 2011 и др.), саморегуляции психических состояний (Г. Ш. Габдреева, 1981, Д. Гринберг, 2002), экстремальных состояний (Е.С. Жариков, 1998; В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов, 2001), изучение зависимости производительности от эмоциональных состояний (И.И. Томаков, 2003; Е. Вовк, 2007) и др.

При рассмотрении исторического аспекта категории «состояния» можно отметить, что в широкий психологический оборот она вошла сравнительно недавно из других областей науки, в которых разработана гораздо тщательнее – из физики, биологии (особенно психофизиологии). В философии категория «состояния» проходит через всю её историю, но без специального отдельного изучения. (В.Е. Левкин, 2002). Немчин Т.А. отметил, что история изучения психического состояния начинается в Индии 2-3 тысячелетия до н.э., и ее предметом было состояние нирваны. Философы Древней Греции тоже затрагивали проблему психического состояния, но особое развитие философской категории «состояние» произошло в работах Канта и Гегеля. (А. Ждан, 1990; И.В. Герасимова, 2001; В.Е. Левкин, 2002; Н.С. Ходжаева, 2007; В.А. Петровский, 2010; Т.Г. Гадельшина, 2011). Со статьи Н.Д. Левитова в 1955 г. началась общепсихологическая разработка психических состояний, то есть психология

стала определяться как наука о психических процессах, свойствах и состояниях человека. (А.А. Карманов, 1998). К данному периоду времени он подвел итоги изучения психических состояний, рассмотрел их механизмы и особенности проявления, что позволило наметить общие задачи изучения психических состояний и в выделении их в особую категорию. Кроме того, были установлены связи психических состояний с другими психологическими категориями. (Г.М. Лыдкова, 2006). Начиная с шестидесятых годов XX в. представления о психических состояниях начинают развиваться и в рамках трансперсональной психологии (У. Джеймс, 1996; Л.А. Первин, 2000; J. Verma, 2000; Г. Крайг, 2001). В данном направлении особенностью является изучение измененных состояний сознания, психических состояний, не соответствующих общей норме, но имеющих колоссальное значение в жизни человека и общества. Таким образом, проведя анализ итогов всех направлений исследования психических состояний, отметим, что, основным является изучение механизмов их возникновения, изменения, обнаружения средств управления психическими состояниями и методов психической саморегуляции и психического, психологического программирования. (А.В. Морозов, 2000; К. Taylor, С. Marienau, М. Fiddler, 2000; Е.Б. Шестопап, 2002; Е.В. Гурова, 2005; О.В. Шахаб, 2010; Г.Б. Моница, 2011; Т.В. Наливайко, 2012). Подводя итоги анализа раздела об истории вопроса категории состояния, отметим, что он теоретически проработан слабо на уровне философии и психологии. Но, тем не менее, несмотря на общеметодологическое значение, понятие «психическое состояние», как было отмечено ранее, получило развитие, главным образом, только в узконаправленных исследованиях и развивалось в основном в практическом плане. (В.Е. Левкин, 2002).

На сегодняшний день существует несколько определений «психического состояния». В определении Н.Д. Левитова «психические состояния» рассматриваются как самостоятельная «целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и

явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности». (А.Г. Маклаков, 2002). По мнению Ю.Е. Сосновиковой, психические состояния человека, следует рассматривать с точки зрения ведущей деятельности, которая свойственна различным периодам его психического развития. Целенаправленная активность формирует у личности характерные длительные и кратковременные психические переживания и состояния, при котором определенные социально-психологические процессы в группе будут способствовать формированию типичных и наиболее существенных особенностей при устранении неблагоприятных эмоциональных доминант или повышению работоспособности в ведущей деятельности. (Н.В. Белоусова, 2003). А.О. Прохоров в своих работах изучил системно-функциональные механизмы регуляции психических состояний и сумел выразить содержание и назначение психического состояния, как «отражение личностью ситуации в виде устойчивого целостного синдрома в динамике психической деятельности, выражающегося в единстве поведения и переживания в некотором континууме времени». Эмпирические и теоретические исследования, проведенные А.О. Прохоровым в русле данной проблемы, демонстрируют широкое многообразие причин, вызывающих психические состояния, как «качество регуляции, которое зависит от внутренних условий субъекта (психических процессов, психологических свойств, переживаний) и процесс саморегуляции, который представляет собой цепь переходных состояний и др.» (А.О. Прохоров, 1998; А.О. Прохоров, 2006; В.В. Деркач, 2007).

Возникновение и протекание психических состояний человека зависят от его индивидуальных психических и нейрофизиологических качеств, предшествующих психическим состояниям, жизненного опыта (в том числе профессионального), возраста, физического состояния, конкретной ситуации и т.д. Психические состояния влияют на протекание психических процессов (Г.В. Суворов, 1997; В.L. Fredrickson, 2001; Е. Eiche, 2003; А.В. Петровский, 2005), и, повторяясь часто, приобретают устойчивость, при этом они могут включиться в

структуру личности в качестве ее специфического свойства. В связи с этим существует несколько классификаций психических состояний. Например, в зависимости от длительности условно выделяются три группы психических состояний: 1) продолжительные состояния, длящиеся годы или периоды года; 2) сравнительно малопродолжительные, длящиеся месяц, неделю, дни; 3) кратковременные — часы, минуты, секунды. Кроме того, психические состояния отличаются и по ведущему личностному компоненту: 1) эмоциональные, 2) интеллектуальные, 3) волевые. Отличия по степени их развития различают поверхностные или глубокие состояния. По степени осознанности разделяют на слабо осознанные и осознанные. Активирующими или подавляющими состояния могут быть при степени включенности человека в ситуацию. Это понятие означает, что каждому психическому состоянию человека соответствует противоположное состояние (уверенность – неуверенность, активность – пассивность, и т.д.). Рассматривая изменения психического состояния, различают источники личностные и ситуативные. По уровню психической активности различных структур человека (утомление, сон, бодрствование, релаксация, оптимальная работоспособность, вработывание) отмечают крайнее многообразие и полярность. Подвижность психических состояний заключается в их изменчивости, в наличии стадий протекания (начало, определенная динамика и конец). (С.И. Самыгин, 2001; Л.Д. Столяренко, 2008).

К основным свойствам психических состояний относят их: 1) целостность (включенность в любое состояние всех структур психики человека); 2) подвижность (обусловленность динамикой протекания психических процессов); 3) ограниченность временным интервалом; 4) относительную устойчивость; 5) измеримость, контролируемость и регулируемость; 6) поляризованность или наличие «антиподного» состояния: «подавленное – возвышенное», «печальное – радостное» и пр. (А.А. Тетерин, 2002). Исследование структуры психических состояний позволило выделить пять факторов

формирования состояний: настроение, оценка вероятности успеха, уровень мотивации, уровень бодрствования (тонический компонент) и отношение к деятельности. (Е.В. Соболева, 2011). Эти пять факторов объединяются в три группы состояний, различные по своим функциям: 1) мотивационно-побудительная (настроение и мотивация); 2) эмоционально-оценочная; 3) активационно-энергетическая (уровень бодрствования). Наиболее важной и осмысленной является мотивационно-побудительная группа состояний. В ее функции входят осознанное стимулирование субъектом своей деятельности, включение волевых усилий для ее исполнения. Функцией состояний второй группы является начальная, неосознанная стадия формирования мотивации к деятельности на основе эмоционального переживания потребностей, оценка отношения к этой деятельности, а по ее завершении – оценка результата, а также прогнозирование возможного успеха или неуспеха деятельности. Функцией состояний третьей группы, предшествующих всем другим состояниям, является пробуждение – угасание активности как психики, так и организма в целом. Яркие примеры изучения психических состояний у исследователей (Дж. Рейнуотер, 1993; К.Э. Изард, 2000; М.И. Еникеев, 2002; А.О. Прохорова, 2004; Е.В. Левкин, 2008) можно привести из области эмоциональной жизни. Настроения, эмоции в узком смысле слова, аффекты, влечения и страсти часто называются и эмоциональными состояниями, они своеобразно окрашивают на определенное время всю психику человека. (Г.М. Лыдкова, 2006). Отметим, что эмоциональные состояния очень разнообразны. Так, например, А.Н. Леонтьев говорит о том, что они имеют разные уровни, классы и могут находиться между собой в сложных отношениях. Сохраняющееся устойчивое чувство может включать противоположное ему эмоциональное состояние, а эмоциональное состояние может вызвать различное, в том числе и противоположное отношение к себе. (И.В. Герасимова, 2001; Н.Ю. Дмитриева, 2008). По мнению В.А. Ганзена, все эмоции необходимо понимать как эмоциональные состояния различной продолжительности и силы, кроме того, во множестве психических состояний следует включать и чувства. (В.А. Ганзен, 1984). Э.И. Киршбаум, А.И. Еремеева

считают, что во временном плане эмоции как процесс и эмоции как состояние проявляются одновременно. Изучение эмоций с точки зрения состояния предполагает изучение их мобилизующей функции и характеристик интенсивности. (Э.И. Киришбаум, 1990). Выделяют типичные положительные и отрицательные эмоциональные психические состояния. К типично положительными состояниями повседневной жизни относятся радость, счастье, любовь и многие другие состояния, имеющие яркую положительную окраску. К типично отрицательным психическим состояниям относятся горе, ненависть, нерешительность и пр., так и особые формы состояний - стресс, фрустрация, состояние напряженности. (М. Бредва, 2008; Dr. Arthur Janov, 2011).

Под стрессом понимается реакция на любое экстремальное негативное воздействие. При многообразии множества теорий и моделей стресса отмечается их разобщенность в методологическом, терминологическом и методическом планах. В современных исследованиях стресса в рамках общепсихологического контекста (О.В. Хухлаева, 2002; Ю.Е. Сосновикова, 2005; А.О. Прохоров, 2006; Е.Ю. Ванюхина, 2007; В.Е. Василенко, 2009; Г.Н. Генинг, 2010; В.Г. Белов, 2010; А.В. Суслина, 2012 и др.) позволило подойти к исследованию стресса как одной из форм проявлений эмоций и психических состояний. (Д.А. Оконов, 2007). На сегодняшний день выделяют и различную терминологию: эмоциональный стресс, психологический стресс, психоэмоциональная напряженность и т. д. Стресс идентифицируют с поведенческими и эмоциональными реакциями (Л.А. Китаев-Смык, 1983; А.Н. Занковский, 1983), эмоциональными и психическими состояниями, являющимися своеобразной формой отражения субъектом сложной, экстремальной ситуации, в которой он находится, где специфика психического отражения обуславливается процессами деятельности (Н.Д. Левитов, 1967; Н.И. Наенко, 1976; Б.Д. Карвасарский, 1977; К.В. Судаков, 1981; Т.А. Немчин, 1983; В.А. Ганзен, 1984; Р.С. Немов, 1999; В.А. Бодров, 2000; Ю.В. Щербатых, 2006; А.Г. Маклаков, 2006), с переживаниями, связанными с метапсихологическими аспектами бытия человека. (В. Франкл, 1990; М.

Хайдеггер, 1993; Р. Мэй, 2001; М.Ш. Магомед-Эминов, 2005; С. Мадди, 2006 и др.). Новые научные данные о психологии стресса представлены в транскоммунитивном подходе В.И. Кабрина (2005). Стресс рассматривается им как транскоммунитивные переживания, воплощающие личностный рост, позволяющие сохранить личностную определенность, идентичность. (Т.Г. Бохан, 2008). В современной науке не менее популярным является взгляд на природу стресса с точки зрения адаптивных процессов. Характер адаптивных изменений определяет уровень личностной мобилизации индивида. (Л.В. Куликов, 2001; Л.Г. Дикая, 2007; Д.А. Оконов, 2007; М.В. Березина, 2010). Так, Э.В. Галажинским (2002) показано, что самореализация – есть форма, в которой человек обеспечивает собственное развитие, а саморазвитие есть основание устойчивости человека как сложной, но целостной самоорганизующейся психологической системы. Самореализация личности с позиций системной детерминации – есть переход возможности в действительность. Таким образом, при эффективном преодолении стресса с конструктивными стратегиями вызывает интерес результаты исследований мышления, проведенные в рамках системного подхода в ценностно-смысловой теории мышления. (О.К. Тихомиров, 1984; В.Е. Клочко, 1991, 2002; О.М. Краснорядцева, 1996; Т.А. Ваулина, 2005). Эмоции, сопровождающие стресс, отражают конфликт в ценностно-смысловых полях жизненного мира человека, за которым стоит борьба противоположных тенденций – стремление к стабильности, с одной стороны, и к изменениям, с другой, разрешение которой происходит в саморазвитии системы, которая и является внутренним основанием ее устойчивости. Потеряв предметную направленность, эмоции проявляют себя в виде тревожности, агрессии на других, агрессии на себя (чувство вины) и апатии как результат протеста против обесценивающегося мира. Эмоции в этом случае оказываются не связанными с соответствующей формой деятельности по преобразованию человеком себя и мира, остаются в границах «защиты» остановившейся в своем развитии психологической системы, и проявляют себя в

негативных эмоциональных состояниях и фиксированных формах защитного поведения. (Т.Г. Бохан, 2008).

Фрустрация – состояние, близкое к стрессу, но это более мягкая и специфичная его форма. Специфичность фрустрации заключается в том, что это реакция лишь на особого рода ситуации. Фрустрация – это переживание отрицательных эмоциональных состояний, когда на пути к удовлетворению потребности субъект встречает неожиданные помехи, в большей или меньшей степени поддающиеся устранению. Типичными реакциями на воздействие фрустраторов (факторов, вызывающих состояние фрустрации) являются агрессия, фиксация, отступление и замещение, аутизм, депрессия и др. Проблема фрустрации разрабатывалась, в основном, зарубежными исследователями (З. Фрейд, У. Мак-Дауголл, Д. Доллард, Д. Миллер, А. Бандура, А. Бертковиц, К. Лоренц и другие) и обращение к термину «фрустрация» или к понятиям, по сути, отражающим ее, встречается в многочисленных теориях, концепциях, гипотезах, касающихся проблем мотивации, эмоций, поведения, деятельности индивида. Однако, целостной теории, исследующей данный феномен, пока не создано. При этом социальные и социально-психологические аспекты фрустрации остаются наименее изученными. Определяющей чертой фрустрации, отличающей ее от других психических состояний, является то, что она возникает в ситуации блокирования пути, ведущего к достижению цели и удовлетворению потребности. (Н.Д. Левитов, 1956, 1964, 1972; Б.Г. Ананьев, 1968). С этой точки зрения можно выделять понятие фрустрации как самостоятельное, несмотря на то, что по своему содержанию оно входит в более широкое, но недостаточно четко определяемое понятие психологического стресса. (Н.В. Тарабрина, 2006). Согласно Т.В. Наливайко, З.А. Шакуровой (2010), адаптация к фрустрирующим условиям идет тем успешнее, чем быстрее реорганизуется привычный комплекс потребностей. Если у человека часто повторяются фрустрации, то его личность может приобрести деформационные черты: агрессивность, завистливость, озлобленность (при фрустрациях в форме агрессии) или утрату делового оптимизма и

нерешительность (при «автоагрессии»), вялость, безразличие, безынициативность (при депрессии); ригидность (при фиксации) и т. д. (Г. Крайг, 2001).

Психическая напряженность – типично отрицательно состояние. Оно возникает как реакция на личностно сложную ситуацию. (Н.Ю. Дмитриева, 2003). Такие ситуации могут вызываться каждым в отдельности или совокупностью следующих факторов: 1. Человек не обладает достаточным количеством информации, чтобы выработать оптимальную модель поведения, принять решение; 2. Человек выполняет сложную деятельность на пределе концентрации и максимально актуализируя свои способности (например, одновременно требуются состояние бдительности, решение интеллектуальной задачи, сложные моторно-двигательные действия – ситуация выполнения боевого задания); 3. Человек находится в ситуации, вызывающей противоречивые эмоции (например, стремление помочь пострадавшему, страх навредить ему и нежелание принимать на себя ответственность за чужую жизнь – этот сложный комплекс эмоций вызывает состояние напряженности). (Е.К. Шотт, 1997; Н.Е. Лысенко, 2006; Г.Г. Аракелов, 2010).

Персеверация и ригидность – два сходных отрицательных психических состояния. Сущность обоих состояний – склонность к стереотипному поведению, пониженная адаптация к изменениям ситуации. Отличия заключаются в том, что персеверация – пассивное состояние, близкое к привычке, податливое, стереотипное, а ригидность – более активное состояние, близкое к упрямству, неуступчивое, сопротивляющееся. Ригидность в большей степени характеризует личностную позицию, чем персеверация, она показывает непродуктивное отношение человека к любым изменениям. (Ю.Г. Овчинникова, 2004).

Психические состояния определяют в существенной мере успешность деятельности субъекта, физическое и психическое здоровье, выявляют закономерности, характеризующие состояние работающего человека, особенности психической регуляции. (Г.М. Лыдкова, 2006). Кроме того,

внутренняя жизнь личности, её внутренний мир чрезвычайно богаты, занимают внимание человека не меньше, а часто – больше, чем события и обстоятельства окружающего мира. Всё это является сильной детерминантой психического состояния. Н.Д. Левитов, уточнял, что «настроения, как и все психические состояния, обусловлены и личностью и ситуацией». Л.В. Куликов, отмечал, что настроение играет роль звена, реализующего постоянное влияние личности на психические состояния. Л.В. Куликовым так же выделены *структура личности, динамика личности и состояния личности* как образующие основную категориальную триаду психических явлений, относящихся к личности, где структура личности – совокупность устойчивых связей между различными образованиями личности. По мнению автора, динамика личности – её развитие; состояние личности: а) срез динамики личности; б) интегральные реакции личности, обусловленные её отношениями, потребностями, целями активности и адаптивности. При этом состояния личности зависят от межличностного, социального и экономического статуса личности, от доминирующих в настоящее время интересов, симпатий, эмоциональных привязанностей и зависимостей. А.О. Прохоров связывает состояние и личность тем, что состояния, имеющие высокую или низкую энергетическую составляющую (неравновесные состояния), обуславливают формирование новообразований личности. В рамках подхода неравновесных психических состояний, состояния рассматриваются как функциональные структуры, образующиеся вследствие внесения энергии и информации в систему и обладающие определенным запасом энергии. По определению А.О. Прохорова, категория «неравновесные состояния» включает в себя подмножество множества всех состояний, проявления которых зависят от уровня психической активности субъекта. Данные состояния актуализируются вследствие личностной значимости ситуаций, их определенного содержания и высокой информационной насыщенности (А.О. Прохоров, 2006; Л.Р. Фахрутдинова, 2008). А.О. Прохоров отмечал: «Неравновесные психические состояния возникают как реакция на различные значимые ситуации жизнедеятельности». Ведущей составляющей неравновесных состояний является

эмоциональный компонент. (А.О. Прохоров, 2006). Наиболее общей функцией неравновесных состояний является обеспечение процесса самоорганизации системы. (Б.А. Вяткин, 1998). Неравновесные психические состояния обладают рядом специфических характеристик: неустойчивыми параметрами системы являются небольшое число характеристик состояний, описывающих макроструктуру (модальность, длительность, интенсивность), они определяют поведение составляющих частей системы и отношения между ними; в диапазоне от длительных состояний низкой интенсивности к кратковременным состояниям высокой интенсивности возрастает когерентность их структуры. (Б.Г. Мещерякова, 1997; А.О. Прохоров, 2002; В.Г. Белов, 2010). Классификация состояний по энергетической шкале произведена автором на основе континуума активации Д. Линдсли и шкалы уровней психической активности В.А. Ганзена. В соответствии с этим были выделены относительно равновесные состояния, состояния повышенной и пониженной психической активности. Неравновесные состояния разного уровня интенсивности обладают специфическими качествами, которые отражены в их структуре, функциях, влиянии на другие психические явления (М. Аргайл, 2004). Таким образом, основная функция психических состояний — взаимодействие, активное установление оптимального контакта со средой, сглаживание деятельности организма существующей на данный момент ситуацией. (А.О. Прохоров, 1998). Л.В. Куликов указывает, что «в состояниях всегда есть и ситуативная, и транситуативная составляющая. При этом здесь некорректно говорить о каком-либо статистическом балансе». Как уже было отмечено выше, на каждой стадии развития психические состояния имеют особенности, свойственные только данному возрасту. Поэтому существенное значение для исследования психических состояний имеет учет возрастных особенностей исследуемых субъектов. Наименее изученной областью психологии взрослого периода является исследование особенностей психических состояний при прохождении возрастных кризисов, их связи с психическими процессами и свойствами личности, влияния на поведение, продуктивность деятельности и развитие сфер личности. (Н.В. Ванюхина, 2007). В работах Л.С. Выготского было

показано, что возрастные нормативные кризисы сопровождаются сильными переживаниями, негативными психическими состояниями, нарушением поведения и снижением темпов продвижения обучения у детей. Большое влияние на состояния личности оказывают кризисы развития (И.В. Герасимова, 2001; В.Е. Левкин, 2002; Н.В. Ванюхина, 2004; С.П. Иванова, 2011).

Возрастные кризисы – непродолжительные по времени периоды, характерные резкими психическими изменениями. Они возникают при переходе от одного возрастного периода в другой. Связаны они с теми качественными изменениями, которые происходят в сфере социальных отношений человека, в сфере его деятельности и сознания. Сразу же меняются связи человека, отношения его к окружающей среде, он меняет свою деятельность. Далее мы будем говорить о *нормативных кризисах*. Несмотря на большой интерес к проблемам развития взрослого человека и проблемам переживания нормативных кризисов зрелой личности в частности, исследования в данной области в нашей стране весьма ограничены. (Е.Л. Солдатова, 2007; С.П. Иванова, 2011). Причиной тому служит многообразие подходов и принципов к анализу взрослых периодов и кризисов развития, а также отсутствие достаточно простых в использовании и обработке методик, позволяющих быстро выявить наличие признаков кризисного состояния у человека. Как было отмечено выше, исследователями отмечается необходимость рассматривать психические состояния человека с учетом возрастного периода, так как каждый из периодов развития накладывает свой отпечаток на осознанность, интенсивность, число и качество переживаемых состояний, способность их регуляции. (О.В. Хухлаева, 2002; Ю.Е. Сосновикина, 2005; А.О. Прохоров, 2006; Е.Ю. Ванюхина, 2007; С.В. Велиева, 2008; В.Е. Василенко, 2009; Г.Н. Генинг, 2010; В.Г. Белов, 2010; А.В. Суслина, 2012). Особенно актуализируется необходимость изучения проблемы психических состояний в период возрастных кризисов, определяющих качество выхода человека из кризиса в связи с их влиянием на поведение, продуктивность деятельности и развитие личности. (Н.В. Ванюхина, 2004). Возрастные кризисы

связанны с теми качественными изменениями, которые происходят в сфере социальных отношений человека, в сфере его деятельности и сознания. В отечественной психологии слово кризис было введено Выгодским в 20-е годы – *кризис – целостное изменение личности человека*. Кризис обусловлен возникновением новых образований, предшествующего стабильного периода. Эти новообразования приводят к разрушению одной социальной ситуации развития и возникновению другой. Кризис определяется психологически как ситуация невозможности дальнейшего существования в прежнем статусе, т. е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей). Кризисы сопровождаются острыми эмоциональными состояниями. (И.Г. Малкина-Пых, 2005). Форма протекания критического периода может быть разная. Модель кризиса включает заведомо негативный компонент: слабость в противостоянии изменившимся обстоятельствам, крушение иллюзий, неудачи, болезненное переживание неудовлетворенности. Возникают трансформации пространства жизни. Дефицит выраженности какой-либо стороны бытия приводит к фрустрации, возникновению экзистенциального вакуума (В. Франкл). В таких случаях, согласно А.А. Адлеру, либо вступает в действие гиперкомпенсация (как вариант саморазвития), либо начинается деструкция. Юнг К. считал, чем ближе середина жизни, тем сильнее человеку кажется, что найдены правильные идеалы, принципы поведения. Но так как происходит потеря целостности личности, гипертрофированного развития той или иной ее стороны и перенос фазы молодости через порог зрелости, то в 35-40 лет учащаются депрессии, те или иные невротические расстройства, которые и свидетельствуют о наступлении кризиса. Э. Эриксон называл возраст 30 - 40 лет «десятилетием роковой черты», главными проблемами которого являются убывание физических сил, жизненной энергии и уменьшение сексуальной привлекательности. К этому возрасту, как правило, появляется осознание расхождения между мечтами, жизненными целями человека и его реальным положением. Успешное разрешение кризиса, по Эриксону, приводит к формированию у человека

генеративности (продуктивности, неуспокоенности), которая включает стремление человека к росту, заботу о следующем поколении и о собственном вкладе в развитие жизни на Земле. В противном случае формируется застой, которому могут соответствовать чувство опустошения, регрессия. М.С. Пек (1996) обращает особое внимание на болезненность перехода от одной жизненной стадии к другой. (И.Г. Малкина-Пых, 2005). Г. Салливан рассматривает критическую ситуацию развития как психосоциальную. Он отмечал, что человек стремится, с одной стороны, к удовлетворению потребностей, а с другой – к защищенности. Некоторые исследователи считают более подходящей модель перехода - это когда планируются предстоящие перемены (статуса и пр.) и личность способна справиться с трудностями. Внутренний конфликт при этом может быть разрешен в процессе самодинамизма, который возникает на подсознательном уровне и основная задача которого – поддержание чувства безопасности. (И.В. Шаповаленко, 2005). Показано, что в периоде взрослости сама личность может являться фактором фрустрации собственных переживаний. В связи с этим наиболее адекватно изучать развитие во взрослости через анализ жизненного пути, личностного развития и саморазвития (И.В. Носко, 2003). Анализ работ Л.С. Выготского позволяет выделить среди описания кризисов следующие признаки особенностей психических состояний: частая смена настроения; болезненные мучительные внутренние переживания и конфликты; раздражительность без видимых причин; недовольство близкими и окружающими людьми; ощущение, что почва ушла из-под ног, «потеря равновесия» в жизни; сниженное настроение, когда не радуется даже хорошее; эмоциональная усталость, желание, чтобы человека оставили в покое; раздражительность; недовольство собой; снижение эффективности деятельности; отсутствие успехов на работе, ощущение, что «все валится из рук»; потеря интереса ко всему то, что раньше интересовало в жизни, теперь стало совершенно неинтересным; состояние опустошенности; конфликты и ощущение, что человека перестали понимать окружающие. (Н.В. Сиврикова, 2010). По продолжительности кризисы могут быть затяжными, что меняет их эмоциональную окраску в зависимости от протекания.

Кризис сопровождается депрессией, апатией, профессиональным выгоранием. Сохранение психического здоровья при кризисе означает сознательное управление своим поведением в различных ситуативных условиях путем построения эффективных моделей поведения. (С.Б. Братусь, 1980).

В последнее время наметились попытки преодоления методологической проблемы изучения нормативных кризисов развития взрослого человека - концепция динамики эго-идентичности в нормативных кризисах развития личности, разрабатываемая Е.Л. Солдатовой. По мнению автора, фазовую динамику нормативного кризиса отражает статус эго-идентичности, который выражает уровень принятия собственных личностных изменений, происходящих в нормативном кризисе. В связи с этим возникает исследовательский интерес к выявлению психических состояний, сопровождающих фазовую динамику нормативного кризиса, способствующих и препятствующих трансформационным процессам в кризисе, к феноменологии и структуре психических состояний, связи психических состояний с особенностями самореализации, как процесса саморазвития человека.

Таким образом, психические переживания при кризисе среднего возраста сложны и разнообразны. Эмоциональные переживания во время переживания кризиса могут принять негативный и острый характер. От интенсивности эмоциональных реакций во многом зависит прохождение возрастного кризиса. (Е.Л. Солдатова, 2007). Изучение психических состояний актуально и требует внимательного изучения.

1.2. Проблема детерминант психических состояний женщин, переживающих возрастной кризис

Согласно литературным данным (Е.Б. Цагарелли, 2003, А.Н. Певнева, 2011) к детерминантам психических состояний человека относят: условия среды и их субъективное восприятие, потребности (ценности) и стремления, возможности

человека. Л.В. Куликов (1997) выделяет следующие детерминанты состояний: осознанные и неосознанные потребности, желания, стремления человека; возможности человека (проявившиеся и скрытые потенциалы личности, физический тонус и ресурсы организма); условия среды (объективное воздействие и субъективное восприятие текущей ситуации) (А.Н. Певнева, 2011). В качестве ключевых звеньев возникновения психического состояния как системного образования А.О. Прохоров выделяет (А.Б. Цагарелли, 2003): ситуацию – изменение ее составляющих приводит к преобразованию ситуации; субъекта, его личностные особенности как совокупность внутренних условий (прошлый опыт, навыки, знания и т.п.), опосредующие восприятие и воздействие внешних средовых условий. Анализ детерминантов психических состояний позволяет отметить, что внешними детерминантами психических состояний являются условия среды и ситуация, а внутренними – личностные особенности субъекта как совокупность внутренних условий, опосредующих восприятие и воздействие внешних средовых условий. Данное положение позволяет объяснить различие психических состояний у разных людей при воздействии одного и того же фактора. (А.Н. Певнева, 2011).

В нашем исследовании в качестве детерминант психических состояний изучались объективный и субъективный компоненты социальной ситуации развития, а также особенности самореализации женщин. Обращение к процессу самореализации в рамках социальной ситуации развития оправдано тем, что процесс самореализации с позиции Теории психологических систем (В.Е. Ключко) рассматривается как форма, в которой проявляется самоорганизация человека как открытой психологической системы, представляющая процесс саморазвития человека. Терминальные ценности согласно Э.В. Галажинскому (Э.В. Галажинский, 2002) обуславливают выбор направлений самореализации как в плане выбора жизненных сфер, наиболее адекватных для этого, так и в плане воплощения представлений человека о своих возможностях. Таким образом, процесс самореализации, представляет собой реализацию себя в определенных им

самим жизненных сферах (как объективный компонент социальной ситуации развития), когда человек постоянно воспроизводит противоречие между образом жизни и образом мира (как субъективный компонент социальной ситуации развития) и постоянно разрешает его, что обуславливает самодвижение человека как системы. Смыслы и ценности, согласно данной методологической позиции, указывают на те элементы среды, которые могут выступить в функции мотивационных оснований самореализации. В связи с вышеизложенным мы полагаем, что самореализация в возрасте взрослости является важным процессом, интегрирующим объективный и субъективный компоненты социальной ситуации развития.

1.3. Гендерный аспект проблемы психических состояний при переживании возрастных кризисов

Необходимым периодом личностных перестроек, подготавливающих эффективное функционирование личности на следующем этапе возрастного развития, являются нормативные кризисы, которые связывают со схожестью возрастных границ, выделяемых разными авторами, и с решением возрастных задач одной возрастной стадии и открытием задач новой стадии развития. (В.Р. Манукян, 2003, 2008; Л.А. Головей, 2003). Этот период сопровождается эмоциональными проявлениями – депрессией, апатией, профессиональным выгоранием. Мужчины и женщины одинаково подвержены вероятности тяжело и долго разрешать возрастные кризисы. (И.В. Солодникова, 2010; С.П. Иванова, 2011). Отметим, что исследования психических состояний в кризисе взрослости с учетом гендерного аспекта весьма ограничены. Данные некоторых исследований свидетельствуют о том, что нормативные кризисы переживаются взрослыми по-разному. (Томе, 1978; Neugarten, 1980; Troll, 1985). О различных причинах, определяющих, переживание кризиса у мужчин и женщин отмечалось в ряде работ по возрастной психологии. (А.В. Толстых, 1988; И.Ю. Кулагина, 1999; Г.

Шиши, 1999; Г.С. Абрамова, 2001). Так, показано, что у мужчин середина жизни часто является временем перехода и переоценки. Данная переоценка часто приводит к пониманию того, что жизнь прошла бессмысленно. (М.В. Ермолаева, 2003). Таким образом, доминирующими в общем фоне настроений у большинства мужчин при кризисе становятся депрессивные состояния. (Е.Е. Сапогова, 2006). Это приводит к снижению их самооценки и росту неуверенности в себе, что связано с несоответствием физического состояния интеллектуальному уровню. У женщин при кризисе происходят также изменения психических состояний. Традиционно женщины в большей степени определяют себя в рамках семейного цикла, чем исходя из своего положения в профессиональном цикле. Особое место в депрессивных переживаниях у женщин занимает тревога в отношении своего будущего, которая зачастую маскируется тревогой за детей или даже за страну в целом. Нередко депрессивные переживания концентрируются вокруг потери смысла и интереса к жизни. Главной особенностью переживания кризиса середины жизни женщинами является синдром опустевшего гнезда, который особенно сильно сказывается на женщине, у которой не было иных забот, иных жизненных ценностей, кроме материнства. (М.В. Ермолаева, 2003). Этот синдром с состоянием женщины, так как считают, что у нее в большей степени, чем у отца, развито чувство сохранения семьи, любви к детям, заботы о них. (Г.С. Абрамова, 1999).

Учитывая специфичные половые особенности, которые указываются в научной литературе в отношении биологических и психологических возможностей, объективируется гендерный ракурс проблемы психических состояний при переживании кризиса взрослости. Гендер выделяют как социальный статус, который определяет индивидуальные возможности женщины и мужчины в образовании, доступе к карьере (власти) и «семейной роли». (О.В. Шахаб, 2009; А.В. Суслина, 2012). Поведение мужчин в профессиональной деятельности и развитии карьеры более традиционно, оно определяется его представлением о соответствии его личных притязаний. Карьерные ожидания

женщин формируются в противопоставлении «карьера или семья», «женщина или мужчина». При этом четкое ощущение женщиной своей половой принадлежности обуславливает эффективность ее самовыражения в обществе с поливариантными стереотипами отношений «мужчина-женщина». Поэтому понятие «эмоциональной гибкости» – способности изменять эмоциональный вклад в отношения с разными людьми и разными видами деятельности в среднем возрасте становится важным условием развития и сохранения здоровья человека. (В.Г. Залевский, 2001; Г.В. Залевский, 2006; Ю.В. Клочко, 2006). Страх изменений затрудняет или даже делает невозможным успешное разрешение кризиса. (И.В. Шаповаленко, 2004).

На сегодняшний день наблюдается стирание границ, где женщина проявляет себя, в различных сферах – социально-экономической, образовательной, медицинской и иных. Но физиологические особенности, связанные с длительностью репродуктивного периода, влияют на восприятие ситуации кризиса ими по-разному. (Е.В. Козырева, А.А. Гросс, 2012). Однако, как показал анализ литературы, подавляющее число работ, посвященных кризису среднего возраста, посвящено рассмотрению этой проблемы у мужчин. Многие современные ученые придерживаются мнения канадского психоаналитика Жака Эллиота о том, что кризис середины жизни соотносится с мужчинами, у женщин изменения в этот период тесно связаны с менопаузой. (Ж. Эллиот, 1965, Ю. Бурлан, 2013). Он объяснял это тем, что данный вопрос связан с профессиональной деятельностью мужчин в прошлом, так как именно они занимались карьерой, обеспечивали близких, больше времени проводили в обществе других людей и, соответственно, проявления кризиса среднего возраста были замечены и описаны именно на их примере. Тогда, как женщины, будучи зачастую ограничены в общении достаточно узким кругом людей и, не проявляя свои душевные страдания на виду у посторонних, не привлекали к себе такого пристального внимания исследователей. Некоторые современные ученые сегодня отмечают важность изучения женского кризиса середины жизни, так как данная

проблема малоизученна и является не менее, а иногда и более острой проблемой, требующей долгой, тщательной и внимательной работы, как психолога, так и самой клиентки. (М. Стайн, 2009; Г.В. Шишов, 2012). Отражая культурно-историческую динамику общества и науки, М. Флойд и Т. Тэтчер считают, что, «средний возраст для женщин является временем для открытия. Это время для свежих начинаний - переход к богатому активному будущему, если подходить с хорошим настроением и гибкостью», а также данной точки зрения придерживается и Энн Морроу Линдберг, которая отмечает, что «женщинам необходимо развивать свои хобби и интересы, что сделают ее новую жизнь интересной». (Ева Белл, 2013).

Сведения о гендерных различиях в эмоциональной сфере противоречивы. В эмпирических исследованиях, как правило, находят подтверждение распространенное в житейской психологии представление о том, что женщины лучше, чем мужчины, понимают эмоциональные состояния других людей и более компетентны в области чувств (Фейнгольд, Шилдс, Кесслер, Кении, Фуд-жита, Гурнер, Маккоби, Эмбеди, Фушс, Хейес, Лафранс, Нэпп, Эдвардс, Холл, Мацумото), о превосходстве мужчин по переживанию негативных эмоций (Дженнис), по точности декодирования невербальных сигналов, свидетельствующих о переживании гнева у окружающих (Роттер), идентификации гнева, особенно в условиях, когда оценивают человека своего пола (Нэпп, Холл). Кроме того, различают существование «мужских» и «женских» эмоций, т. е. эмоций, более значимых для определенного пола: для мужчин это в первую очередь гнев, а для женщин — печаль и страх (Cross, Madson). (Н.И. Била, 2011). Однако, есть и другие данные — об отсутствии гендерных различий в области эмоциональных переживаний (Марточchio, О'Лири, 2009). В современной литературе есть научные данные о гендерных особенностях переживания эмоционального состояния лицами, оставшимися без работы (Н.П. Лаукарт, 2009; С.В. Гриценко, 2010), гендерных особенностях переживания состояния неопределенности (С.Л. Ящук, 2010), о гендерных стереотипах в образовании (О.В. Шабах, 2009).

Однако, как было отмечено ранее, на сегодняшний день, учитывая объяснительный потенциал современной психологической науки, недостаточно изучены психические состояния в динамике переживания кризиса середины жизни у женщин.

Современная общественная жизнь как бы ставит эксперимент на психической деятельности, предъявляя к ней непосильные, чрезмерные требования, действуя крайне разрушительно. (В.Я. Семке, Е.М. Епанчинцева, 2005). Несмотря на эволюцию критериев мужественности и женственности в истории культуры, в современном обществе соревнование оказывается неотъемлемой частью жизни и сознания, следовательно, и мужчина, и женщина обречены на конкуренцию. (О.В. Шабах, 2009). Женщины работают и учатся наравне с мужчинами, однако они продолжают выполнение предначертанных обществом традиционных обязанностей: матери и хранительницы очага. При совмещении семейных и внесемейных ролей возникает целый ряд конфликтов и тревог. (И.А. Ральникова, 2008; Е.И. Мухачева, И.В. Ралко, 2004). Образ жизни женщины, ее социальный статус и возможности выбора во многом определяются событиями в её профессиональной и личной жизни до наступления среднего возраста. Общими для женщин среднего возраста являются ролевые конфликты, связанные с тем, что им трудно найти время и для семьи, и для работы. (Г. Шихи, 1999). Г. Шихи показала специфику возрастных кризисов у женщин. Этапы жизненного пути у женщин связаны со стадиями и событиями семейного цикла: заключения брака; появления детей; взросление и обособление детей; «пустое гнездо» (выросшие родители оставили родительскую семью). От того, насколько совпадают её устремления молодости с реальными жизненными условиями, определяется состояние её внутреннего мира. И если это несовпадение с её точки зрения слишком разительно, то это может спровоцировать негативное переживание при кризисе среднего возраста. (Г. Шихи, 1999). Кроме того, необходимо учитывать, что кризис среднего возраста у женщин связан со страхом старения и осознания того, что достигнутое иногда значительно меньше, чем

предполагалось, и является недолгим пиковым периодом, за которым следует постепенное уменьшение физической силы и снижение остроты ума. Снижение физических навыков и возможностей становится наиболее заметным в критических ситуациях или в тех случаях, когда резко возрастает нагрузка на организм. Исследования возрастных процессов женщин служат и практическим, и теоретическим целям. (Л. Хьелл, Д. Зиглер, 2005).

Изменения у женщин среднего возраста происходят на нескольких уровнях: физиологическом, эмоционально-волевом, когнитивном и др. В период нормативного кризиса женщины проходят через период критической самооценки и переоценки того, что было достигнуто в жизни к этому времени, анализа аутентичности образа жизни: решаются проблемы морали; возможность прохождения через неудовлетворенность брачными отношениями; беспокойство о покидающих дом детях и недовольство уровнем служебного роста. (Ю.И. Фролов, 2005) Отметим, что жизненные цели и установки женщин в основном связаны с семейным циклом. Наличие у женщины детей к данному возрасту благоприятно влияет на ее будущее. Однако этот важный переходный период в жизни женщин отличается своими особенностями, так как для многих женщин - это постродительский отрезок жизни, когда дети уже выросли. (Ч. Сандерс, 1997). Одиночество является глубоким эмоциональным переживанием, которое способно исказить восприятие, понятие времени и характер социальных действий. Как отмечается в теоретических исследованиях авторов, занимающихся изучением данной проблемы (Арнольд, 1994; Л.А. Коростылева, 2000; В.И. Краснова, 2006; Н.В. Самоукина, 2007) количество одиноких женщин значительно больше, чем одиноких мужчин. Кризисное одиночество (отчаяние) – главная проблема при решении общих задач психологического благополучия женщины и ее социального здоровья. (В.М. Целуйко, 2012). Кроме того, на жизненные цели женщин влияет и профессиональный путь. В отечественной психологии, в отличие от зарубежной науки, проблема самореализации женщины в профессиональной сфере лишь недавно стала объектом исследования. Так, в

своем исследовании В.И. Губанова отмечает, что некоторые женщины придерживаются мнения, что успешная карьера позитивно влияет на их отношения с окружающими людьми, но в то же время они отмечают, что большую роль играют особенности личности самой женщины, ее отношение к своей работе, а также умение совмещать различные сферы своей жизни. (В.И. Губанова, 2008). Здесь отмечается ключевой фактор в гендерных различиях в мотивации мужчин и женщин - развитие полоролевой идентичности, который формируется с детства, то есть ожидание женщинами негативных последствий своих успехов в нетрадиционной для себя сфере достижений, формирование боязни успеха. Л. Йен и Д. Деппер рассматривают боязнь успеха как страх неудачи «быть успешной в карьере, но неуспешной в отношениях». (Yoen, L. Fear of failure / L. Yoen, D. Depper, 1997). Кроме того, женщины иначе мотивированы на достижения, чем мужчины; мужчины и женщины мотивированы разными потребностями. Для женщин потребность в аффилиации (эмоциональном принятии) важнее, чем потребность в достижениях. (В.В. Бодрова, 1997).

Кризис середины жизни у женщин сопровождается и началом гормональной перестройки организма. Дефицит половых гормонов сопровождается психоэмоциональным кризисом. В этот период происходит неуклонное падение уровня женских половых гормонов — прогестерона и эстрогенов, что оказывает влияние на эмоциональный и психический статус женщины. Ухудшается качество психических функций — память, внимание и пр. Как отмечает И.В. Кузнецова, эстрогены тесно взаимодействуют с «гормонами настроения» — адреналином и серотонином. Снижение уровня эстрогенов вызывает у многих женщин эндогенную депрессию, что влияет на настроение — утомление, отсутствие радости и пр. (И.В. Кузнецова, 2013). Переживания женщинами изменений на физиологическом уровне многие исследователи (М.Д. Александровой, Б.Г. Ананьева, А.А. Богомолец, И.В. Давыдовского, И.И. Мечникова, В.В. Фролькис и др.) отмечают более значительным по негативному эффекту, так как данный возрастной период является переходным, то есть

женщины, входящие во второй период взрослости в дальнейшем вступают в пожилой возраст. (В.В. Чавычалова, 2007). Сьюзен Сонтаг, отмечает сильные негативные переживания некоторыми женщинами, связанные с потерей своей привлекательности. (С. Сонтаг, 1996).

Таким образом, анализ литературы позволил выделить нам ряд причин негативных переживаний при кризисе - ухудшение здоровья, потери красоты и физической формы, отчуждения в семье и в отношениях с повзрослевшими детьми, изменения в профессиональной жизни и семье. В результате доминирующими в общем фоне негативных настроений становятся депрессивные состояния, чувство усталости от надоевшей действительности. Неразрешенность кризисных переживаний возвращает кризис с новой силой к пятидесяти годам. (И.В. Шаповаленко, 2005). Все вышесказанное приводит к выводу о необходимости создания действенных комплексных программ сохранения психологического здоровья женщин (В.Я. Семке, Е.М. Епанчинцева, 2005).

1.4. Психокоррекционный потенциал акмеопсихологической коррекции проблем развития взрослого человека

Течение критического периода может быть успешным, если в результате происходит разрешение кризиса, т.е. взрослый выходит из него обогащенным новыми, более продуктивными способами взаимодействия с окружением, понимающим причины возникших трудностей. Коррекция состоит не в преодолении симптомов кризиса, а в амплификации (усилении) его положительного эффекта, использования периода кризиса для решения задачи развития. (К.Н. Поливанова, 2000).

Термин «коррекция» (от лат. correction) буквально означает «исправление». Согласно определению Ф.Е. Василюка, целью психологического консультирования и психологической коррекции является психологическая поддержка здоровых людей в критических ситуациях. При этом под критической

ситуацией понимается ситуация невозможности, т. е. «такую ситуацию, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.)». (Ф.Е. Василюк, 1999). Психологическая коррекция — это деятельность, направленная на формирование у человека нужных психологических качеств для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям, а также исправление особенностей психологического развития, если они мешают человеку достигать поставленные цели. По мнению Р.М. Немова — психокоррекция — это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия. (А.А. Осипова, 2000). В качестве универсальных целей консультирования и коррекции, которые в большей или меньшей степени упоминаются теоретиками разных школ, можно перечислить следующие (Р. Кочюнас, 1999):

1. Способствовать изменению поведения, чтобы клиент мог жить продуктивнее, испытывать удовлетворенность жизнью, несмотря на некоторые неизбежные социальные ограничения.

2. Развивать навыки преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями.

3. Обеспечить эффективное принятие жизненно важных решений. Существует множество дел, которым можно научиться во время консультирования: самостоятельные поступки, распределение времени и энергии, оценка последствий риска, исследование поля ценностей, в котором происходит принятие решений, оценка свойств своей личности, преодоление эмоциональных стрессов, понимание влияния установок на принятие решений и т. п.

4. Развивать умение завязывать и поддерживать межличностные отношения. Общение с людьми занимает значительную часть жизни и у многих вызывает трудности из-за низкого уровня их самоуважения или недостаточных

социальных навыков. Будь то семейные конфликты взрослых или проблемы взаимоотношения детей, следует улучшать качество жизни клиентов посредством обучения лучшему построению межличностных отношений.

5. Облегчить реализацию и повышение потенциала личности. По мнению Blocher (1966), в консультировании необходимо стремиться к максимальной свободе клиента (учитывая естественные социальные ограничения), а также к развитию способности клиента контролировать свое окружение и собственные реакции, провоцируемые окружением. (О.В. Хухлаева, 2001)

На сегодняшний день актуальной становится акмеопсихологическая коррекция. Акмеологические технологии разрабатываются в рамках модели предмета акмеологии, отражающей переход от реального состояния, качества и уровня развития личности (и ее профессионализма) к будущему идеальному. Данная модель включает интегральную характеристику наличного состояния и потенциала личности, алгоритмов и способов его развития, образа будущего состояния, ожидания контрольных механизмов и функционирования обратных связей. (В.Г. Зызыкин, 2001). Основными критериями акмеопсихологической коррекции: ориентированность на клиента, раскрытие творческого потенциала, активность жизненной позиции в процессе повседневной активной жизнедеятельности человека. (А.М. Шевелева, 2011; С.П. Иванова, 2011). Ориентированность клиента заключается в определении его творческого потенциала и в оказании ему помощи в продвижении к собственным жизненным и профессиональным вершинам. (М.А. Анаев, 2011).

Акмеопсихологическая коррекция - это система мероприятий по направленному психологическому воздействию на определенные психические структуры с целью полноценного развития и функционирования личности. Акмеопсихологическая коррекция подлежат недостатки, не имеющие органической основы и не представляющие собой такие устойчивые качества, которые формируются довольно рано и в дальнейшем практически не

изменяются. В качестве объектов коррекционного воздействия могут выступать личность, семья или группа. (А.А. Терехин, 2002).

Основываясь на определении акмеопсихологической коррекции можно определить ее основную цель как устранение дисгармонии психики в перспективе развития личности. (С.Е. Заковряшина, 2008; В.Я. Дмитриев, 2012). Главным методом акмеологических технологий является внутренне или внешне осуществляемое акмеологическое воздействие. (С.С. Степанова, 2012). Различают 3 группы задач акмеопсихологической коррекции: а) общую; б) частную; в) специальную. Под *общей коррекцией* подразумеваются мероприятия общекоррекционного порядка, нормализующие специальную среду клиента, регулирующие психофизическую, эмоциональную нагрузки в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями, оптимизирующими процессы созревания психических свойств у личности, что само по себе может способствовать ликвидации психических нарушений и гармонизации личности в ходе дальнейшего развития. Под *частной психокоррекцией* понимают специально разработанные системы психокоррекционных мероприятий, основанных на ведущих для определенного возраста онтогенетических формах деятельности, уровнях общения, способах мышления и саморегуляции. Специальная психокоррекция – это комплекс приемов, методик и организационных форм работы с клиентом или группой клиентов одного возраста, являющихся наиболее эффективными для достижения конкретных задач формирования личности, отдельных ее свойств или психических функций, проявляющихся в отклоняющемся поведении и затрудненной адаптации (застенчивость, агрессивность, неуверенность, сверхнормативность или асоциальность, неумение действовать по правилам и удерживать взятую на себя роль, четко излагать свои мысли, боязливость, аутичность, склонность к стереотипии, конфликтность, завышенная самооценка и т.д.). (А.А. Терехин, 2002, Е.А. Синицина, 2003). В.Л. Цветков и Р.В. Вольнов отмечают, что акмеологическое воздействие – это интегрированное и

целенаправленное влияние, осуществляемое на личность или группу, имеющее гуманистическое содержание и направленное, прежде всего, на развитие личности или группы. Акмеологическим может стать любое психологическое воздействие, осуществляемое в интересах личности, ее развития – объекта воздействия – и имеющее гуманистическую направленность. (В.Л. Цветков, Р.В. Вольнов, 2009). Реализацию акмеопсихологической модели представляет алгоритм, поскольку он отвечает самому существенному критерию осуществления деятельности, развития ее субъекта – оптимальности, которая выражается объективно в эффективности здоровьеразвивающей деятельности и субъективно в удовлетворенности ее субъекта. (Г.Г. Вербина, 2011). В алгоритм развития здоровья личности входят этапы, которые включают в себя постепенные изменения отношения к здоровью и поведению; процессы, происходящие на каждом этапе; комплекс методов воздействия:

1. Организационный. Разработка траекторий сбалансированного развития - профессионального здоровья личности в рамках программ личностно-профессионального развития и здоровьесберегающей компетентности.

2. Диагностический: диагностика и необходимая коррекция знаний, умений и навыков в области акмеологии и психологии здоровья.

3. Педагогический: изучение основ психологии личности, психологии здоровья, индивидуальных различий, акмеологии здоровья; психокоррекции и психопрофилактики.

4. Психологический: овладение здоровьесберегающими технологиями и совладающим поведением в рамках решения психолого-акмеологических задач (программно-целевые тренинги по сохранению укреплению профессионального здоровья, мотивации к эффективному использованию здоровьесберегающих технологий в, профессиональной деятельности).

Процедура акмеопсихологического сопровождения состоит из социально-психологического изучения и психологического обследования и включает: оценку

адаптационных способностей личности (уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, коммуникативные способности, ориентация на существующие нормы поведения и требования коллектива); оценку социально-психологических характеристик, в том числе профессиональной направленности и мотивационных установок; изучение некоторых дополнительных характеристик. (В.Г. Белов, 2010).

Задачами акмеопсихологического коррекционного воздействия являются: установление индивидуально-психологических особенностей личности, наличия у них определенных психофизиологических качеств (повышенная тревожность, внушаемость, импульсивность и т.д.), существенно повлиявших на их поведение в психотравмирующих ситуациях; диагностика состояний психической напряженности (тревожности, страха, стресса, аффекта и т.п.), послуживших причиной неадекватного поведения; исследование мотивационной сферы личности; профессиональная ориентация; определение оптимальных алгоритмов занятий на основании индивидуально-психологических свойств. (А.А. Тетерин, 2002; Г.Г. Вербина, 2011). Акмеопсихологическое коррекционное воздействие проводится в период нормативного кризиса и сопровождается мероприятиями социально-психологического характера, такие как: 1) социально-психологическое изучение личности; 2) исследование внутригрупповых процессов и разработка мероприятий по их социально-психологической коррекции. (В.Г. Белов, 2010). Такой подход позволяет женщинам безболезненно менять привычные, "жизненные" способы анализа своей деятельности, снижать жесткость стереотипных представлений об имеющихся проблемах. Основные приёмы и методы работы в акмеопсихологической коррекции делается на понятие самореализации, так как в теории акмеопсихологической науки самореализация рассматривается как необходимое условие развития отдельной личности и общества в целом. Самореализация является показателем личностной зрелости и одновременно условием ее достижения. (А.А. Реан, 2008). В стремлении к саморазвитию многие исследователи, как указывалось ранее нами, видят

источник долголетия человека не только физического, но и социального, личностного и профессионального. А.А. Реан отмечал: «Постоянное стремление к саморазвитию не только приносит и закрепляет успех на профессиональном поприще, но и способствует профессиональному долголетию». (А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов, 2006). В связи с этим рефлексивная деятельность была направлена на раскрытие личностного смысла профессионализма путем выявления мотивационного комплекса, самооценочного соотношения и отношения к результатам деятельности. С помощью методов акмеопсихологической коррекции процессу осознания выделены следующие мотивы женщин: коммуникативные, избегания неудач, профессиональные, творческой самореализации, учебно-познавательные, социальные мотивы. (А.А. Реан, В.А. Якунин, Н.Ц. Бадмаевой, 2004). В акмеопсихологической коррекции учитывался и тот факт, что, согласно Реану, идея саморазвития, взятая «в чистом виде», вне связи с феноменом самотрансценденции, является недостаточной для построения психологии личностной зрелости. Самотрансценденцию многие исследователи (В. Франкл, А.А. Реан) связывают с выходом человека за пределы своего «Я», с его преимущественной ориентацией на окружающих, на свою социальную деятельность. Оценка удовлетворенности самореализацией определялась как ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая часть жизни. Актуальный уровень самореализации определялся как осознание, оценка и проектирование процесс реализации себя, осуществление самого себя, своих способностей и возможностей в жизни, в повседневной деятельности, поиск и утверждение своего особого пути в этом мире через осознание и поиск внутренних и внешних возможностей реализации своих ценностей. Учитывая, что в акмеологии личности А.А. Реан уделяет исключительное внимание изучению «частных» социализаций - социализации отдельных свойств, состояний и процессов, в данном исследовании именно психические состояния выступали в качестве источника, сигнала, объекта трансформационных процессов личности женщин при переживании кризиса середины жизни. (А.А. Реан, 2000).

Таким образом, процесс акмеопсихологической коррекции - это программно-целевой подход, предполагающий кроме формулирования цели построение программных, «стратегических» направлений, линий развития моделируемого процесса. Суть всех трех программно-целевых направлений, по которым должен развиваться алгоритм продуктивной коррекции, заключается еще и в особой последовательности коррекционных усилий психолога. По окончании консультирования клиент приходит в сбалансированное состояние. Здесь восприятие образа желаемого будущего настолько же конкретно и непротиворечиво, насколько детально представления служащего о ключевых факторах его успеха. Область так называемых «объективных трудностей», крайне мало зависящих от деятельностной активности клиента, перестает доминировать, перевешивать в сознании клиента и сокращается до реальных размеров. Конечно же, проблемное поле полностью перевести в область ключевых факторов успеха нереально. (А.А. Тетерин, 2002, А.Е. Константинов, 2005, С.Н. Ситник, 2001).

Исходя из этого, система работы психологов с негативным эмоциональным состоянием женщин при нормативном кризисе должна включать принципы акмеопсихологического сопровождения личности в нормативных кризисах развития личности наряду с общепсихологическими принципами сопровождения включают частные, основанные на выявленных особенностях динамики и структуры нормативных кризисов: принцип единства уникальности и универсальности опыта проживания нормативных кризисов; принцип доверия ресурсам клиента; принцип своевременности; принцип учета ограничений и ресурсов соответствующей фазы нормативного кризиса (Е.Л. Солдатова, 2007).

ГЛАВА 2. Материал и методы исследования. Обоснование методов исследования

2.1. Описание выборки респондентов

Выборку исследования составили 168 женщин от 27 до 44 лет, медианный возраст 37 лет, нижняя квартиль возраста 33 года, верхняя – 39 лет. Исследование проводилось по единой диагностической программе в течение 2006-2007 годов на базе ООО Психолого–консультативного Центра Диалог (г. Северск). Выступить в качестве респондентов исследования дали свое согласие ООО Психолого–консультативного Центра «Диалог» и психологической службы ТГПУ. Исследование выполнялось на добровольной основе, испытуемые включались в группу по следующим критериям:

1. Информированное согласие женщины участвовать в исследовании.
2. Возраст от 27 до 45 лет.

Первый этап настоящего исследования состоял в изучении психометрических особенностей испытуемых с целью использования их в дальнейшем для проведения акмеопсихокорректирующих мероприятий. Была осуществлена структурированная беседа, в которую входил: сбор данных – семейное положение, место работы, количество детей, представление о возрасте и пр., Выяснялось, к какому возрастному диапазону они относят свой возраст, как и, по каким критериям, определяют этот и другие возрасты.

Таблица 1. Возрастная характеристика обследованного контингента женщин (частоты).

	Возраст	Частота	Процент, %	Валидный процент	Кумулятивный процент, %
Валидные	27	4	2,4	2,4	2,4
	28	5	3,0	3,0	5,4

	29	7	4,2	4,2	9,6
	30	9	5,4	5,4	15,0
	31	9	5,4	5,4	20,4
	32	8	4,8	4,8	25,1
	33	9	5,4	5,4	30,5
	34	6	3,6	3,6	34,1
	35	14	8,3	8,4	42,5
	36	10	6,0	6,0	48,5
	37	27	16,1	16,2	64,7
	38	10	6,0	6,0	70,7
	39	18	10,7	10,8	81,4
	40	10	6,0	6,0	87,4
	41	11	6,5	6,6	94,0
	42	1	0,6	,6	94,6
	43	6	3,6	3,0	97,6
	44	4	2,4	2,4	100,0
	Итого	168	100,0	100,0	

Как видно из Таблицы 1, наибольшее количество респондентов составили группа 37-летнего возраста – 27 (16,1 %) и 39-летнего возраста – 18 (10,7 %). Наименьшее количество женщин, а именно 1 респондент составила группа 42-летнего возраста. В равных долях распределились группы 36 - летних и 38-летних и 40-летних, по 10 человек – 6 %. В обследованной выборке преобладали женщины от 29 до 41 года.

Семейное положение женщин обследованной группы отражено в Таблице 2.

Таблица 2. Показатели семейного статуса в обследованной группе.

Показатели	Семейное положение - замужем	Семейное положение - не/замужем
Абсолютное значение	94	74
%	55,95	44,05

Как видно из Таблицы 2, выборка женщин представлена женщинами, которые находятся в браке 94 человек (55,95%). Они несколько доминируют, по сравнению с незамужними женщинами – 74 человек (44%).

Таблица 3. Показатели семейного статуса обследуемой группы.

	Количество	Ответы		Процент наблюдений, %
		N	Процент, %	
Дети ^а	0	10	6,8	6,8
	1	51	34,7	34,7
	2	51	34,7	34,7
	3 и более	35	23,8	23,8
	Всего	147	100,0	100,0

а. Дихотомическая группа подсчитывается по значению 1.

Отметим, что наибольшее количество респонденток - 21,5% женщин находятся во втором браке. Из Таблицы 3 видно, из общего числа незамужних женщин, наибольшее количество находится в разводе и составило - 20,1%.

Таблица 4. Распределение обследуемых женщин по количеству детей.

	Количество	Ответы		Процент наблюдений, %
		N	Процент, %	
Дети ^а	0	10	6,8	6,8
	1	51	34,7	34,7
	2	51	34,7	34,7
	3 и более	35	23,8	23,8
	Всего	147	100,0	100,0
а. Дихотомическая группа подсчитывается по значению 1.				

В соответствии с приводимыми в Таблице 4 данными можно отметить, что большинство респондентов имеют 1 или 2 ребенка во всех возрастных группах. Кроме того, следует отметить, что в исследовании не учитывался тот фактор, что некоторые женщины имели приемных детей.

Таблица 5. Распределение обследуемых женщин по образованию.

Частоты - Образование				
	Уровень образования	Ответы		Процент наблюдений, %
		N	Процент, %	
Образование	Высшее образование	42	25,4	25,6
	Среднеспециальное образование	62	36,7	36,9
	Среднетехническое	61	36,1	36,3

	образование			
	Без образования	3	1,8	1,8
	Всего	168	100,0	100,6

Из приводимых в Таблице 5 данных видно, что наибольшее количество респонденток имеют среднеспециальное и среднетехническое образование – 62 (36,9%) и 61(36,8%). Данный тип образования имеет такой уклон в силу специфики самого города, где проживают женщины. В целом по общей выборке отметим, что лишь 1,8% не имеют образования.

Таблица 6. Распределение обследуемых женщин по роду деятельности.

Частоты – Распределение по роду деятельности				
		Ответы		
		№	Процент, %	Процент наблюдений, %
Профессиональная деятельность	Постоянная	125	73,1	75,3
	Временная	3	1,8	1,8
	Безработная	35	20,5	21,1
	Учащаяся	5	2,9	3,0
	Наличие и учебы и работы	3	1,8	1,8
Всего		171	100,0	103,0

Из Таблицы 6, в которой отражены данные по социальному статусу обследованных женщин, видно, что малочисленные группы составили безработные и те, кто имел одновременно и учебу и работу по 1,8%.

Распределение обследованных женщин по профессиональному роду деятельности (Рисунок 1) позволило сделать вывод, что наибольшее количество респонденток имеют социальную работу – 68 человек – педагоги, социальные работники и пр. Отметим, что многие женщины имеют собственный бизнес – 37 человек.

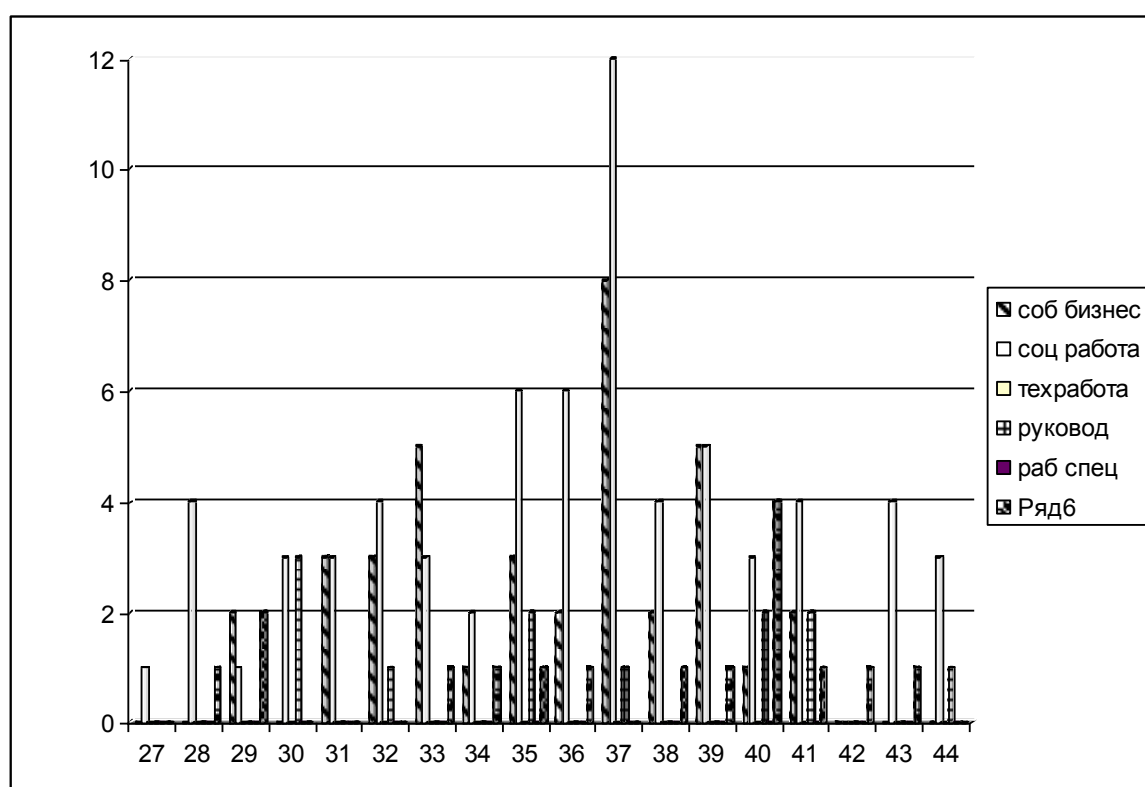


Рисунок 1. Распределение обследуемых по роду профессиональной деятельности.

2.2. Программа и методы психодиагностического исследования

Для комплексной оценки психических состояний и наличия «кризиса середины жизни» у женщин среднего возраста были использованы стандартизированные и валидизированные психологические методики.

Для исследования были выбраны следующие методы и методики.

Беседа и наблюдение. Определена оптимальная схема проведения беседы: знакомство, подстройка и установление контакта; общие биографические данные по периодам жизни; родительская семья; профессия, условия жизни, семейные отношения; круг интересов, хобби, друзья; отношение клиентки к детям, взгляды

на воспитание, детско-родительские взаимоотношения и роль семьи в современном обществе; отношение клиентки к возрасту, возрастным изменениям, к влиянию кризиса на жизнь. В исследовании проводилась диагностика динамики психических состояний с определением наиболее эффективных приёмов, методов акмеопсихологической коррекции.

Структурированное интервью. В исследовании использовалось психологическое интервью, выявляющее отношение к возрасту и возрастному кризису, стиль переживания данного периода и особенности самореализации личности. В интервью содержались вопросы о возрасте, о наличии семьи, об отношениях в семье, самочувствии, эмоциональном состоянии, испытываемых им опасениях и тревогах, планах, связанных с будущей жизнью, представлениях о возрастном кризисе. Кроме того, включались вопросы, выявляющие изменения в блоке терминальных ценностей при прохождении возрастного кризиса – взаимоотношения на работе, с ребенком, с мужем, с родителями и пр. Данные, полученные в процессе психодиагностического интервью, фиксировались в соответствующих графах анкеты обследования.

Анкета клиента разработана для исследования влияния возрастного кризиса на личностные особенности. Анкета клиента состоит следующих частей: идентифицирующие данные, жалобы, предъявляемые проблемы и понимания женщиной своего будущего, примечания. Она включает в себя 18 вопросов с вариантами ответов.

Контент – анализ (от англ. *contens* содержание) позволил проанализировать качественно - количественно, полученные в беседе высказывания относительно переживаний кризиса и сопутствующих психических состояний, выявить смысловые единицы в высказываниях респондентов.

Опросник «Симптомы нормативного кризиса (СНК)» (И.А. Шляпкина) создан в целях диагностирования нормативного кризиса взрослого, при использовании концепции «Динамики нормативных кризисов развития личности взрослого человека» Е.Л. Солдатовой. Согласно этой концепции, нормативные кризисы развития личности взрослого человека имеют фазовую динамику,

которая обусловлена гетерохронностью преобразований уровней социальной ситуации развития. Каждая фаза кризиса сопровождается специфическими переживаниями и рефлексией происходящих изменений, поэтому содержание каждой фазы кризиса отражает статус эго-идентичности как показатель уровня принятия собственных личностных изменений, происходящих в нормативном кризисе.

Методика изучения пограничных состояний (Депрессия – Астения – Тревожность) (Пермь, 1986) дает характеристику психического состояния по трем параметрам: депрессия, астения, тревожность. Тем самым методика помогает более полно изучить степень выраженности психического состояния. Психические состояния нередко являются важным регулятором поведения человека. Они могут существенно влиять на настроение и самочувствие, способность которых определить способ и реализации в поведении людей. Очень важно определить негативно выраженные психические состояния, способствующие ухудшению настроения, самочувствия, снижающие общий тонус. Существует проблема пограничных состояний, которые влияют определенным образом на выбор способов поведения человека. Их возникновение чаще связано с неблагоприятными условиями и стрессовыми ситуациями. Особенно опасно, когда эти ситуации длятся довольно продолжительное время или часто повторяются, т. е. приобретают хронический характер. Это может проявляться в условиях внутреннего дискомфорта при смене привычного образа жизни, когда отношения, способы поведения и деятельности оказываются неприемлемыми во вновь создавшихся условиях. Так, слабый тип нервной системы является фактором риска для возникновения острого дискомфортного состояния психики.

Цветовой тест Люшера используется для оценки психоэмоционального состояния и уровня нервно-психической устойчивости; выявления внутриличностных конфликтов и лиц, склонных к депрессивным состояниям и аффективным реакциям. ЦТЛ помогает диагностировать модальности, параметров психических состояний и ведущих мотиваций (Н.А. Аминов, 2001;

А.А. Карманов, 2002; О.В. Варфоломеева, 2006), выявлять параметров актуальных психических состояний. Кроме определения степени интенсивности стрессового расстройства, по методике Люшера, можно установить причины социальной дезадаптации на определенном этапе жизни, а также определить уровень резервных сил человека. Очень часто цветовой тест Люшера используется как один из способов для нахождения контакта с испытуемым, поскольку человек в состоянии стрессового расстройства обычно замыкается, становится неразговорчивым, малоконтактным. В качестве базовой методики для выявления первичных параметров психических состояний выбран цветовой тест Люшера по следующим причинам:

- ЦТЛ является проективной методикой, имеющей минимум определенности стимульного материала, что не позволяет исказить данные погрешностям, вносимым неадекватностью самооценки, свойственной опросникам;

- ЦТЛ имеет готовый набор параметров психических состояний в количестве 16, позволяющих их вносить в процедуру факторного анализа;

- ЦТЛ является оперативной методикой, позволяющей добиться задач нашего исследования.

Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана (1993). Опросник, фиксирует степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности и позволяет оценить эмоционально-оценочную составляющую психических состояний. Методика предназначена для исследования субъективных причин дезорганизующего эмоционального состояния. В опроснике использовалась 5-членная шкала ответов: 1 – нет, 2 – скорее нет, 3 – не знаю, 4 – скорее да, 5 – да. Из оригинальной шкалы взяты 13 пунктов, дополнительно добавлен 1 пункт. Среди основных аспектов жизнедеятельности выделены взаимоотношения с различными людьми (родителями, коллегами, руководителями); уровень образования; материальное положение; проведение досуга; обстановка в государстве; удовлетворенность жизнью в целом.

Методика «Опросник терминальных ценностей – ОТеЦ» (И.Г. Сенин, 1991). Система ценностей определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу её отношения к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и «философии жизни».

Терминальные ценности – убеждения человека в преимуществах определенных жизненных целей по сравнению с другими целями. В опроснике выделяют 8 типов терминальных ценностей: 1) собственный престиж – завоевание признания в обществе путем следования и соответствия определенным социальным требованиям; 2) высокое материальное положение – обращение к факторам материального благополучия как к главному смыслу существования; 3) креативность – реализация своих творческих возможностей, стремление изменять свою окружающую действительность; 4) активные социальные контакты – установление благоприятных отношений в сфере социального взаимодействия, расширение своих межличностных связей, реализация своей социальной роли; 5) развитие себя – познание своих индивидуальных особенностей, постоянное развитие своих способностей и других личностных характеристик; 6) достижение – постановка и решение определенных задач как главных жизненных факторов; 7) духовное удовлетворение – руководство морально-нравственными принципами, преобладание духовных потребностей над материальными; 8) сохранение собственной индивидуальности – преобладание собственных мнений, взглядов, убеждений над общепринятыми, защита своей неповторимости и независимости. В контексте методологии исследования терминальные ценности рассматриваются как составляющие образа мира респондентов.

В реальной жизни человеку приходится выполнять разнообразные функции, различные по своему содержанию виды деятельности, реализовывать определенные социальные роли. Эти особенности объединяются в следующие 5 позиций жизненных ролей: профессиональная жизнь, обучение и образование, семейная жизнь, общественная жизнь, увлечения. (В. Н. Петрова, 1999). При

интерпретации и анализе результатов исследований данные показатели мы можем отнести к характеристикам образа жизни респондентов. Важным, согласно методологии исследования, являлось установления соответствия, степени конфликтности образа мира и образа жизни респондентов.

Организация проведения исследования. Процедура обследования начиналась с психодиагностической беседы и наблюдения с целью определения раппорта, являющегося необходимым условием для плодотворного сотрудничества и получения достоверной информации. Далее в ходе психодиагностического интервью выявлялись особенности личности клиента и определялись её представления о кризисе взрослости через вопросы анкеты, были предложены открытые вопросы, на которые респонденты давали свои ответы-высказывания. При заполнении основного вопросного блока психолог наблюдал и фиксировал, какие вопросы вызывали у клиента эмоциональный ответ, сопровождалась комментариями, оговорками. Впоследствии эти темы были вновь затронуты в беседе, а полученная информация, внесённая в графу «Примечания», была полезна для исследования личности клиента и выбора стратегии проведения акмеопсихологических мероприятий. Для феноменологического анализа смыслового содержания высказываний проводился контент-анализ.

2.3. Программа и методы статистической обработки полученных данных

При обработке и анализе результатов проведённых исследований особенностей личности женщины, находящейся в кризисе взрослости, изменения эмоциональной и мотивационной сфер, точкой опоры служили имеющиеся в литературе представления и цели настоящей работы.

Математическая обработка результатов основана на известных, уже широко применявшихся методах парных статистических сравнений, оценки сопряженности количественных и качественных показателей, в соответствии с возможностями компьютерных программ «Statistica 6.0», «BioStat 2008 Professional» и «Microsoft Excel» с использованием пакета SPSS for Windows 13.0,

17.0. (О.Г. Берестнева, А.М. Уразаев, 2001; Н.Г. Воробьева, 2001; Е.В. Сидоренко, 2003).

Подбор методик определен основной целью исследования, чтобы получить комплексный метод более эффективной подборки акмеопсихологических коррекционных мероприятий. Эти тесты в связи с сочетанием стандартизированных и проективных методов удобны в использовании, так как не требуют много времени для заполнения анкет; кроме того, они просты при обработке результатов. Используемые в качестве основного инструментария методы прошли большое апробирование в России и являются надежным информативным способом для оценки психического состояния испытуемого. Все показатели исследования были проверены на соответствие нормальному распределению с помощью теста Шапиро-Уилка. Тест Шапиро-Уилка проверяет гипотезу о ненормальности распределения (H_1), при получении значимых значений данного критерия принимается H_1 гипотеза о ненормальности распределения, в ином случае принимается нулевая гипотеза о нормальности распределения. Проверка нормальности распределения позволяет существенно увеличить точность обработки данных, т.к. применение параметрических критериев к ненормальным данным влечет неточный расчет вероятности ошибки (p) для различных параметрических статистических критериев (А.И. Кобзарь, 2006).

Далее приведены основные описательные статистики по выборке исследования и результат расчёта критерия Шапиро-Уилка.

Таблица 7. Описательные статистики по всей выборке исследования.

Параметры методик	Ср. ар.	Медиана	Станд. откл.	Станд. ошибка ср.	Ассим.	Экцентрис	W	p	Форма
Контент - анализ									
Кризис	5,01	5	2,53	0,19	0,38	2,46	0,95	<0,001	Ненорм
Негативные состояния	1,61	1	1,71	0,13	1,23	3,96	0,82	<0,001	Ненорм

ОТЕЦ									
Сфера Проф. жизнь	48,7	49	12,13	0,94	0,11	2	0,97	0,001	Ненорм
Сфера Образование	50,63	50	9,56	0,74	0,35	3,2	0,98	0,011	Ненорм
Сфера Семейная жизнь	54,9	56	10,72	0,83	-0,39	2,6	0,97	0,003	Ненорм
Сфера Общественная жизнь	50,61	50	11,74	0,91	-0,42	3,05	0,98	0,006	Ненорм
Сфера Увлечения	44,38	45	12,11	0,93	0	2,73	0,98	0,015	Ненорм
Ценность Собств. престиж	31,79	32	6,45	0,5	-0,13	2,54	0,99	0,224	Норм
Ценность Высокое матер.положение	36,87	37	6,12	0,47	-0,13	2	0,97	0,001	Ненорм
Ценность Креативность	30,26	31	8,02	0,62	-0,28	3,06	0,98	0,014	Ненорм
Ценность Социальные контакты	31,74	31	7,28	0,56	0,23	2,4	0,98	0,033	Ненорм
Ценность Развитие себя	30,25	30	7,14	0,55	0,11	2,99	0,99	0,614	Норм
Ценность Достижения	31,49	32	6,63	0,51	-0,26	2,89	0,98	0,036	Ненорм
Ценность Духовное удовлетворение	31,84	33	6,96	0,54	-0,43	3,21	0,97	0,003	Ненорм
Ценность Сохранение индивидуальности	29,16	28	7,31	0,56	0,31	2,74	0,98	0,049	Ненорм
ДАТ									
Депрессия	-0,76	-1,43	4,54	0,35	-0,07	2,04	0,97	0,001	Ненорм
Астения	-0,02	1,20 5	4,41	0,34	-0,21	2,12	0,97	0,001	Ненорм
Тревога	0,51	1,14 5	4,03	0,31	-0,15	2,29	0,98	0,017	Ненорм
Уровень фрустрированности (В.В. Бойко)									
Фрустр. Своим образованием	3,07	3	1,37	0,11	0,08	1,71	0,89	<0,001	Ненорм
Фрустр. Взаимоотнош. с коллегами по работе	2,67	2	1,4	0,11	0,3	1,92	0,9	<0,001	Ненорм
Фрустр. Отношениями с субъектами своей проф. деят.	2,87	3	1,44	0,11	0,19	1,66	0,87	<0,001	Ненорм
Фрустр. Содержанием своей работы в целом	2,7	2	1,43	0,11	0,31	1,79	0,88	<0,001	Ненорм
Фрустр. Условиями проф.	3,4	4	1,42	0,11	-0,34	1,74	0,86	<0,001	Ненорм

деят.									
Фрустр. Своим положением в обществе	2,95	3	1,42	0,11	0,08	1,71	0,89	<0,001	Ненорм
Фрустр. Жилищно-бытовыми условиями	2,97	3	1,52	0,12	0,17	1,55	0,85	<0,001	Ненорм
Фрустр. Проведением досуга	2,26	2	1,32	0,1	0,8	2,43	0,83	<0,001	Ненорм
Фрустр. Возможностью выбора места работы	2,41	2	1,39	0,11	0,66	2,17	0,84	<0,001	Ненорм
Факторы по уровню фрустрированности (В.В. Бойко)									
«Недовольство жизнью в целом»	2,53	2,57	0,94	0,07	-0,04	2,14	0,97	0,002	Ненорм
«Трудности социальных взаимоотношений»	2,83	2,75	0,84	0,06	0,31	2,65	0,98	0,007	Ненорм

Как видим, практически все показатели исследования не имеют нормального распределения, поэтому в дальнейшем применяются непараметрические методы. Для повышения точности результатов, метой центральной тенденции далее является среднее взвешенное значение - взвешенное относительно медианы среднее арифметическое.

Таблица 8. Сводная таблица использованных статистических методов.

Название метода	Обозначение	Цель использования
Коэффициент α -Кронбаха	α	Проверка обоснованности суммирования нескольких показателей в один
Критерий Манна-Уитни	U	Сравнение 2-х независимых выборок
Критерий Крускала-Уоллиса	H	Сравнение 3-х и более независимых выборок
Критерий Уилкоксона	T	Сравнение показателей в 2-х зависимых выборках (до и после эксперимента)
Коэф. корреляции Спирмена	r	Проверка взаимосвязи показателей
Критерий Стьюдента	-	Применялся локально как часть процедуры <i>сравнения корреляций</i> в выборках, исходя из предположения, что трансформированный с помощью преобразования Фишера коэффициент корреляции имеет распределения Стьюдента. В соответствующей таблице указана только достоверность критерия.

Критерий Мак-Немара	-	Сравнение распределения категориальной переменной в зависимых выборках (до и после эксперимента). Применялся единожды для проверки гипотезы об изменении распространённости кластеров в выборке.
Факторный анализ	-	Применялся для повышения надёжности теста В. В. Бойко, в частности, для вывода статистически обоснованного показателя фрустрированности внешними факторами.
Кластерный анализ	-	Реализация дифференцированного подхода, разбиение выборки на 2 контрастные группы по ряду признаков.
Деревья рекурсивного деления	-	Для выявления наиболее важных иерархически организованных признаков кризиса в 3-х различных категориях признаков: демографические, субъективные жалобы, результаты психологических тестов.

Объём выборки данного исследования основан на изначально избранном нами уровне ошибки первого рода $\alpha=0,05$ и вероятности ошибки второго рода $\beta=0,2$ (желаемая мощность критериев, соответственно, составляет 80%). Это стандартные параметры для большинства работ и мы не выходим за принятые и признанные рамки вероятности ошибок первого и второго рода. Чтобы признать значимым коэффициент корреляции Пирсона равный $r=0,3$ (двустороннее распределение) при заданной вероятности ошибки первого рода $\alpha=0,05$ и второго рода $\beta=0,2$ необходимым объёмом выборки является 85 человек. Для t-критерия Стьюдента (две выборки, двустороннее распределение) разница в $0,5\sigma$ (половина стандартного отклонения) может быть признана значимой при тех же значениях ошибок на объёме 64 человека в каждой выборке (всего 128 чел.) (J. Cohen, 1988.). Распределение данных в исследовании отличается от нормального, поэтому расчёт необходимого объёма выборки на основе мощности параметрических тестов (Пирсона и Стьюдента) невозможен. Э. Л. Леман указывает, что для непараметрических (ранговых) тестов необходимо увеличивать объём выборки на 15% от рассчитанного для параметрических тестов. Соответственно, для нашей работы достаточным является объём выборки в $128+19=147$ человек (Erich L.Lehmann, 1976).

2.4. Программа и методы формирующего эксперимента «Психолого-акмеологическая коррекция эмоциональных состояний женщин в кризисе середины жизни»

Выявленные в эмпирической части закономерности позволили дифференцировать задачи акмеопсихологической коррекции психических состояний женщин:

1. Развитие «возрастной терпимости» (толерантность, гибкость) к собственным изменениям;
2. Развитие гибкости в социальных отношениях;
3. Трансформация негативной модальности психических состояний в новые смыслы, отражающие позитивное отношение к миру, себе и людям;
4. Рефлексия своих ценностно-смысловых приоритетов и возможностей их реализации на уровне собственных ресурсов и значимых жизненных сред.

К преимуществам программы относятся несколько составляющих, краткое описание которых приведено ниже.

Универсальность и гибкость (индивидуальная психокоррекция предусмотрена в рамках групповой психотерапии). Работа с клиентами начинается индивидуально; занятия продолжаются в групповом режиме. Как наиболее эффективные использовались эмоционально-стрессовые и телесно-ориентированные методики.

Поэтапность. Данная программа многоступенчата и включает несколько этапов (начальный, основной и заключительный), проводимых в двух основных направлениях – акмеопсихологическая коррекция, психопрофилактика.

Комплексность. Учитывая тот факт, что зачастую отношение к психологу у многих клиенток негативное, в программе с целью большей вовлеченности и заинтересованности клиенток принимают участие и специалисты из других областей: фитнес-тренер, стилист, парикмахер, актриса. Дополнительными комплексами выступали формирование имиджа и освоение знаний в области основ самопрезентации.

Простота и эффективность методики. Задания, предлагаемые клиенткам, не являются фрустрирующим воздействием, легко ими выполняются и воспринимаются женщинами как интересная форма деятельности. Это вносит в работу с женщинами элементы игры и мотивирует их на дальнейшую психолого-психотерапевтическую работу.

Для выполнения установленных приоритетных задач была разработана акмеопсихологическая программа с конкретными этапами работы, на каждом отмечены цели и задачи. Программа состоит из трех этапов: начальный, основной и заключительный. Основная цель первого этапа программы – повышение мотивации, создание условий для осознания системы ценностей, расширения системы смыслов, образующих индивидуальную структуру эго-идентичности. Основными задачами начального этапа являлись выбор адекватной тактики, индивидуальный подбор методов коррекции, составление плана акмеопсихологической коррекции. Данному выбору во многом способствовало определение актуального состояния клиенток – с сильными проявлениями негативного состояния, средним проявлением и невыраженным состоянием переживания кризиса. Второй этап акмеопсихологической программы с целью - преодоление актуальных психологических затруднений у женщин с сопровождением их личностно-профессионального роста. Соответственно, в основном этапе проводились акмеопсихологические мероприятия, направленные на решение задач данного этапа программы. Третий этап - формирование акмеопсихологического здоровья в условиях социальной ситуации развития посредством рефлексии и принятия собственных изменений в кризисе, как – обязательное условие непрерывности развития личности и сохранения самотождественности в ситуации глубоких изменений, она определяет принятие изменений и готовность личности к переходу на следующую стадию развития. На третьем этапе – рефлексия состояний, оценка эффективности программы.

При осуществлении выбора адекватного применения комплексов мероприятий с подбором основных приёмов и методов работы основной упор в работе делался на понятие самореализации, так как в теории

акмеопсихологической науки самореализация рассматривается как необходимое условие развития отдельной личности и общества в целом. В качестве ориентиров, мишеней, коррекции программы выступали следующие акмеологические ресурсы личности: активность – стремление субъекта выходить за собственные пределы, расширение сферы своей деятельности - действовать за границами требования ситуации и ролевых предписаний; направленность – устойчивая доминирующая система мотивов, интересов, убеждений, идеалов; глубинные смысловые структуры, которые обуславливают сознание и поведение личности; степень осознанности отношений к действительности, характерная структура отношений, установок и диспозиций личности; развитое самосознание, субъективно для индивида выступающее как Я- концепция; широкая система связей с миром; самопротяженность жизни; единая жизненная философия; генеративность – стремление повлиять на следующее поколение через собственных детей; ответственности за свою судьбу, за свои поступки, за судьбы близких; способности к участию в жизни общества.

Критериями эффективной динамики личностных изменений в процессе акмеопсихологической коррекции были определены появления: чувства собственной ответственности, потребности в заботе о других людях, желания и способности к активному участию в жизни группы и в более широком контексте социальной жизни, нового потенциала самореализации, ориентира на усовершенствование достигнутого уровня самореализации, стремления эффективно использовать свои знания и способности для конструктивных межличностных отношений, желания качественной психологической близости с другим человеком, возможностей конструктивно решать различные жизненные проблемы на пути к наибольшей самореализации.

Краткая характеристика этапов программы.

Основная программа акмеопсихологического сопровождения состояла из трех основных этапов – начальный, основной, заключительный. В свою очередь каждый этап имел самостоятельные и определенные цели и задачи и результаты,

соответствующие целям этапа в целом. (Программа подробно представлена в 3.4. Формирующий эксперимент).

На первом этапе программы основной вектор работы был направлен на мотивационные установки для участия в программе, коррекцию структуры ценностей и установок, на изменение субъективного отношения клиента к своему состоянию, возрасту, на реконструкцию стереотипного поведения, выработку положительных установок, которые в дальнейшем служили основой всего коррекционного процесса. На данном этапе было предусмотрено широкое использование различных техник практической психологии, направленных на активизации творческого потенциала субъекта развития, коррекции социально-нежелательных мотиваций у женщин, а также формирования навыков оптимального взаимодействия с окружением, нормализацию динамики фигуρο-фоновых отношений, соотношения структур личности, соотношения противоположностей; достижение уровня эмоциональной зрелости, независимости. Результатами применения первого этапа акмеопсихологической коррекции являются рост и расширение самосознания и самореализации; коррекция неправильной жизненной позиции; возможности саморегуляции эмоций, волевых процессов; ликвидация эмоционально-отрицательных значимых комплексов; возможность отреагирования накопившихся эмоций; мобилизация скрытого внутреннего ресурса личности; создание позитивных форм поведения; личностный рост (творческий, социальный); адекватная оценка собственной личности, поведения.

Второй этап акмеопсихологической программы представляет собой набор методик, направленных на коррекцию структуры ценностей и установок на реализацию личности в собственной жизни, нормативной и волевой регуляции поведения и деятельности. Психотерапевтическое воздействие в виде проективных техник носило коммуникативный характер. В мероприятия акмеопсихокоррекционного комплекса входили методики, направленные на коррекцию соотношения физического уровня поведения и ментального, нормализацию динамики фигуρο-фоновых отношений, реализации жизненных

целей, формирование ответственности, развитие самодостаточности (сила Эго), определяющейся в реализации в сфере отношений, социальных и профессиональных контактов, доверия ресурсам своей личности, завершение первоочередных гештальтов, равновесие зон личности, зоны, обращение ретрофлексии и разрыв патологического слияния. Дополнительными комплексами выступали физиотерапевтический (ароматерапия), психогигиенический (лечебная физкультура, оздоровительная гимнастика). Результатами второго этапа программы отмечается обогащение эмоциональных ресурсов личности; адекватность реагирования в эмоционально значимых ситуациях; развитие творчества, самореализации и возможностей адекватной коммуникации; обретение женщинами среднего возраста нового чувства времени; осознание системы основных жизненных ценностей, с переопределением новых целей; обновление жизненных задач, принятие и понимание себя и своего возрастного статуса.

Третий заключающийся этап программы включал в себя профилактический комплекс, основанный на преимущественном использовании приемов коррекции, направленных на нормализацию динамики формирования новых эталонов профессиональных и личных достижений; ликвидацию оценочных суждений и качественную оценку разных личностных структур и реализацию собственной линии жизни во всех сферах. На профилактическом этапе акмеопсихологической коррекции важным являлись условия для осознания и принятия симптомов тревожности и частой смены настроения в качестве естественных признаков закономерного хода развития, качественной динамики жизненного мира и создание условий для саморефлексии и определения тех новообразований, невозможность реализации которых порождает тревогу, создание условий для поддержки позитивных новообразований в психических состояниях женщин, их использование в качестве личностно-акмеологических ресурсов в разрешении конкретных актуальных проблем в процесс трансформации кризиса середины жизни. Коррекционное воздействие приобретало характер поддерживающего акмеопсихологического сопровождения

(в том числе проведение личной и семейной консультаций в поддерживающем режиме). Дополнительными элементами комплексного воздействия выступала работа в театральной студии, работа с имиджем. Клиентки обсуждали наиболее интересующие их проблемы, предлагали способы их решения, совместно выбирая наиболее эффективные. Результатом третьего этапа программы являлось получение приёмов, которые способствовали поддержанию достигнутых результатов и могли использоваться в дальнейшем самими клиентами в восприятии ими окружающего мира и оценка эффективности программы в целом.

Программа включала в себя процессы саморазвития и самовоспитания женщин; анализ и оценку результатов их деятельности, а также применение средств психокоррекции в виде психологического консультирования и групповых акмеопсихологических тренингов.

Таким образом, разработанная программа рассчитана на широкий возрастной диапазон и позволяют оказывать акмеопсихологическую коррекционную помощь женщинам, находящимся в кризисе взрослости.

ГЛАВА 3. Особенности психических состояний женщин при переживании кризиса взрослости и их трансформация в условиях психологоакмеологической коррекции

3.1. Феноменологические особенности и структурные составляющие психических состояний в симптомах кризиса у женщин

3.1.1. Феноменологические характеристики психических состояний

В ходе первичного консультирования методом анкетирования была собрана информация о доминирующих переживаниях, обуславливающих обращения женщин за психологической помощью (психологической консультацией) (Таблица 9).

Таблица 9. Доминирующие переживания, обуславливающие обращения женщин за психологической помощью.

Смысловые категории переживаний	Кол-во	%
Поиск новых возможностей	72	43
Тревога	55	33
Неуравновешенность	55	33
Частая смена настроения	54	32
Конфликты	50	30
Раздражение	45	27
Одиночество	39	23
Позитивные чувства	30	18
Желание больше успеть	29	17
Жизненный подъём	27	16

Согласно полученным данным Таблицы 9, 43% женщин отметили, что пришли на консультацию в поиске новых возможностей улучшить свою жизнь, далее, по степени частоты встречаемости – это тревожность и неуравновешенность, переживание вовлеченности в конфликты, раздражение и чувство одиночества. Проверка гомогенности пунктов анкеты, связанных с негативными состояниями, показала, что α -Кронбаха для негативных состояний составляет $\alpha=0,72$, что достаточно для признания гомогенности характеристик негативного психического состояния и позволяет суммировать 6 пунктов в единую шкалу. В дальнейшем, мы включаем эту суммарную шкалу в обработку данных под названием «негативные психологические состояния». В то же время некоторые женщины говорили о переживании позитивных чувств (18%) (например, появление новых позитивных изменений, чувства уверенности, аутентичности), жизненного подъёма (18%), желаний успеть делать, как можно больше (17%).

96% женщин отнесли данные симптомы к проявлениям кризиса жизни, то есть доминирующее большинство женщин, обратившихся за психологической помощью, в той или иной степени осознают развитие у них кризиса середины жизни. В результате контент-анализа высказываний-ответов женщин выделены следующие смысловые категории, характеризующие кризис середины жизни:

Таблица 10. Смысловые категории, характеризующие кризис середины жизни.

Высказывание	Количество	%
«Негативные психические состояния»	59	32
«Открытость новым изменениям и действиям»	19	11
«Негативная оценка итогов самореализации»	18	10,7
«Новые позитивные желания и возможности»	18	10,7
«Стабильность»	12	7

«Негативное отношение к старению»	10	5,9
«Неопределенное состояние»	10	5,9
«Осознание и переживание своей конечности»	8	4,7
«Кризиса нет»	7	4
«Позитивное подведение итогов прожитых лет»	7	4

Среди всех высказываний явно доминируют по частоте встречаемости те, которые относятся к категории «негативные психические состояния» - (32%). К таким высказываниям отнесены, например, следующие: «Это постоянное состояние депрессии. Потеря ориентиров, не знаю, что мне делать дальше?», «Период нереально сильного душевного беспокойства», «Апатичное отношение ко всему происходящему», «Я никак не отношусь к кризису. Я болею – у меня панические атаки. Я внушаю их себе и так живу. Я боюсь сойти с ума», «Мой сын женился. Мне так одиноко. Я никому не нужна», «Ощущаю себя ненужной», «В течение дня настроение меняется так часто, что даже не отслеживаю его перемены», «В голову лезут одни нехорошие мысли, кажется, что всё раздражает», «Кризис – это волнение. Я сомневаюсь во всем, волнуюсь о правильности каждого сказанного мною слова», «В состоянии кризиса я остро ощутила, что не люблю себя. Мне самой не за что себя любить. Я блеклое, никчемное создание, которое ничего не добьется в жизни», «Кризис – это состояние, характеризующееся агрессивным поведением. Мне не нравится абсолютно все, все бесит и раздражает», «Для меня кризис проявился в том, что все мои самые близкие люди стали очень сильно меня раздражать, надоедать своей любовью и вниманием. Хочется просто послать всех к черту», «Для меня кризис – это угнетенное состояние, гнетущее и тяжелое, кажется, что на плечи навалилась тонна тьмы», и пр. Анализ всех относимых к данной категории ответов позволил установить, что негативные психические состояния проявляются на системных уровнях следующим образом:

- на физическом уровне – болезни, панические атаки, аллергия, ощущения тяжести - «на плечи навалилась тонна тьмы», «самоощущение, что вытягивают душу», апатия, нет сил;

- на когнитивном уровне - анализируют жизнь; возникают сомнения; «не знаю, что делать дальше»; «в голову лезут нехорошие мысли»; «мысли о необходимости исправить ошибки»; «мнение, что жизнь идет не по задуманному пути»; «понимание, что нужно что-то менять»; «поиск, куда девать энергию»; самокопание; осознание невечности; «понимание, что делать карьеру не стоит»; не видение перспектив; подсчет упущенных выгод; преследует мысль, что страшно стареть; потеря ориентиров; мнение, что в мире кончилось тепло, красота и счастье; вывод, что хорошего и прекрасного в жизни нет;

- на эмоциональном уровне – отмечают угнетенное состояние, «среднее между ужасом и смертью», муки, разочарование, «страх сойти с ума», раздражение, тревога, агрессия, неприятие, сожаление, грусть, «ничего не хочется», сильное душевное беспокойство, смена настроения, депрессия; на личностном уровне – неприятие себя, своей внешности, своих достижений; на социально психологическом уровне – переживание ненужности, одиночества, раздражают близкие люди.

На втором месте (значительно менее часто, по сравнению с категорией «негативные психические состояния») стоит категория «открытость новым изменениям и действиям». Эти ответы женщин свидетельствуют о том, что некоторые из них выражают готовность к новому в своей жизни, к новым изменениям. Например: «Осознание желания все успеть и все попробовать. Сделать то чего не делала», «Состояние, когда я понимаю, что пора менять что-то, а сил нет», «Растерянность - не знаю, куда направить мне мою энергию?» «Поиск чего-то нового в жизни», «Прекрасная возможность сделать свою жизнь такой, какой хочется», «Пинок» к действию», «Кризис очень хорошо повлиял на меня. Я осознала, что еще очень многое нужно сделать и с энтузиазмом принялась за новые проекты», «Кризис – это толчок к действию. Я недовольна своей внешностью? Я записалась в фитнес клуб!» и др. Анализ содержания и

модальности высказываний данной категории свидетельствует, что кризис как состояние готовности к новому проявляется энергетически активными состояниями, сниженным энергетическим тонусом, а также связано с выходом на конкретные действия по реализации нового образа жизни.

Незначительное количество женщин (10,7%) рассматривают кризис как негативную оценку итогов самореализации, что отражается в ответах смысловой категории «негативное подведение итогов жизни»: «Я поняла, что мне не удастся исполнить свои же мечты. Ни одной. Для чего тогда вообще мечтать? Вот это и есть кризис», «Всего лишь подсчет упущенных выгод», «Тревога из-за того, что я не достигла всего, что хотела, запланированных целей и ощущение, что достичь уже не смогу. Я чувствую сожаление и разочарование», «Грусть об упущенных возможностях», «Я часто анализирую жизнь, испытывая при этом разочарование». Негативная оценка итогов самореализации сопровождается отрицательными эмоциями и сниженным энергетическим тонусом.

В то же время такое же количество женщин отмечают появление «новых позитивных желаний и возможностей». В качестве своих «новых желаний и возможностей» женщины рассматривают: «Начинаешь больше ценить то, что есть рядом», «Возможность отдохнуть от напряженной жизненной гонки и подождать пока время расставит все по своим местам», «Неописуемое желание одиночества и уединения», «Это возможность поразмышлять: а что бы было, если бы я вышла замуж за другого?», «Для меня кризис проявился в том, что я начала активно анализировать свою жизнь, приходя к неутешительному выводу, что хорошего и прекрасного в ней просто нет», «В моем понимании, кризис - это отличный способ пересмотреть свои цели, переформулировать их», «Кризис – это стимул. Главное, направить его в положительное русло. Уволившись, я открыла свое собственное дело с девочками – единомышленницами. Теперь столько забот, что и о кризисе подумать некогда», «Лично для меня кризис – это шанс заняться именно тем, чем хочется, шанс укрепить уверенность в себе и своих способностях, шанс стать самой собой», «Для меня кризис – это подарок небес» «Возможность исправить ошибки и погрешности пути, который отклонился от

идеала», «Глубокое самокопание», «С мужем стало лучше, дети ушли» и т.д. Анализ содержания ответов данной категории позволил выделить новые желания женщин: одиночества и уединения, направить кризис в положительное русло, например, в новую деятельность; их новые возможности: ценить то, что имеется; отдохнуть от жизненной гонки; возможность размышлять; пересмотреть свои цели и переформулировать их; быть аутентичной, укрепить уверенность в себе; исправить ошибки; выйти на новое качество отношений с близкими.

Категория «стабильность» подразумевает, под собой понятие социально-психологической стабильности, об устойчивости жизнедеятельности индивида на определенный период времени (О.К. Агавелян, 2004). Изучение влияния определенного этапа жизненного цикла личности на успешность ее социализации с учетом факта стабильности - нестабильности развития общества, например, «Меня сократили, кому я нужна, вот открыла бизнес и все нормально...».

Смысловая категория ««негативное отношение к старению» представлена не значительно у данной группы женщин. Феноменологические характеристики этой категории представлены следующими переживаниями женщин: «Преследует мысль, что страшно стареть», «Я паникую, мне не хватает воздуха. Я старею. Происходит мое внешнее увядание. Так не должно быть», «Просто нытье по поводу утраченной молодости», «Это сложно для меня. Я не хочу стареть. Я ощущаю себя такой молодой, а молодые уже наступают», «Я старею...это страшно», «Кризис – это старость и смерть» «Мне страшно подумать, какая я буду в 70 лет», «Я совсем не хочу стареть» и пр. В данной категории психические состояния проявляются страхом, паникой, навязчивыми мыслями, в активной энергетической форме (протест, критика своего состояния) и в ощущении несправедливости и бессилия.

Смысловая категории «осознание и переживание своей конечности», не часто встречаемая, но разнообразная в плане феноменологии, свидетельствует о том, что некоторые женщины переживают кризис как состояния, связанные с осознанием своей «конечности», например, «Осознание своей «невечности», «конечности пути, страх», «Я бессильна, что - либо изменить. Поиск остановился,

все сделано...», «Осознание, что мой путь – это смерть в конечном итоге...», «Ощущение «липкого» страха, что я не успеваю что-то сделать», «Тревога за себя, мужа, детей. А вдруг я заболею, а вдруг со мной что? Как они?», «Кризис, в моем понимании, – это когда абсолютно ничего не хочется. Вообще ничего. Вообще», «Для меня кризис – это состояние, в котором я поняла, что делать карьеру дальше не стоит. Я не вижу перспектив. Не вижу, на что сменить мою деятельность», «Для меня кризис – это нечто разрушительное, темное и холодное, как будто в мире кончились тепло, красота и счастье», «Кризисное состояние для меня характеризуется странным самоощущением, что из меня вытягивают душу», «По моему мнению, кризис – это нечто среднее между ужасом и смертью. Часто мне кажется, что лучше бы я умерла, чем мучилась» и пр. Эти высказывания подтверждают позицию о том, что остановка в развитии, отсутствие внутренней работы по поиску своих значимых для личности жизненных перспектив приводит к мучительным переживаниям, за которыми стоит психологическое и физическое разрушение психологической системы (В.Е. Ключко, 2005; Т.Г. Бохан, 2008; И.О. Логинова, 2010).

Отдельные женщины свое состояние в кризисе рассматривают как состояние подведения позитивных итогов прожитых лет, например: «Гордость и уверенность за себя и свою жизнь. Мои дети чудесны. Я хорошая мать и жена».

Часть женщин дали неопределенные ответы, которые не возможно было отнести к какой-либо категории, 4% женщин, обратившихся за психологической помощью в решении жизненных проблем, не отнесли свои трудности к переживанию кризиса.

Контент-анализ ответов на вопрос о причинах доминирующих психических состояний позволил установить основные смысловые категории причин в представлениях этих респондентов, которые распределились следующим образом в Таблице 11:

Таблица 11. Смысловые категории причин психических состояний.

Основные категории причин	Чел.	%
---------------------------	------	---

Негативное отношение к возрасту	166	99
Общее негативное состояние	91	54
Внешние проблемы	52	31
Проблемы в семье	34	20
Проблемы на работе	24	14

Ведущей причиной негативных психических состояний является беспокойство о своём возрасте; более половины женщин в качестве причин рассматривают невозможность справиться с общим негативным состоянием; треть респондентов указывает на внешние проблемы, некоторые в качестве основных причин указывают на проблемы в семье и проблемы на работе.

ВЫВОДЫ:

1. Обращение большинства женщин среднего возраста за психологической помощью связано с невозможностью совладания с негативными психическими состояниями, с поиском новых возможностей, связанных с развитием кризиса середины жизни.

2. Большинство женщин, обратившихся на консультацию, в качестве причин негативных психических состояний отмечают переживание возрастной динамики, трудности совладания с негативными психическими состояниями, переживания внешних изменений, возникающие конфликты и проблемы в семье и на работе.

3. Выявлены смысловые категории, характеризующие феноменологию переживания кризиса середины жизни у женщин: «негативные психические состояния», «открытость новым изменениям и действиям», «подведение итогов прожитых лет с негативной оценкой», «новые позитивные желания и возможности», «негативное отношение к старению», «осознание и переживание своей конечности», «подведение итогов прожитых лет с позитивной оценкой».

4. Среди смысловых категорий, характеризующих кризис, в большей степени выражена «негативные психические состояния», что указывает на их актуальность для женщин среднего возраста.

5. Феноменология негативных психических состояний в их структурных характеристиках представлена на физическом, когнитивном, эмоциональном, личностном и социально психологическом уровнях.

6. Состояние психологической готовности к новым изменениям проявляется энергетически активными состояниями положительной и отрицательной модальности, сниженным энергетическим тонусом и активностью, конкретными действиями по порождению новых смыслов и их реализации в новом образе жизни.

7. В качестве новых у женщин выступают желания: одиночества и уединения, новой деятельности; в качестве их новых возможностей - ценить то, что имеется; отдохнуть от жизненной гонки; размышлять; пересмотреть свои цели и переформулировать их; быть аутентичной, укрепить уверенность в себе; исправить ошибки; выйти на новое качество отношений с близкими.

8. Переживания по поводу возрастной динамики (процесса старения) проявляются в позитивной и негативной активной энергетической форме (протест, критика своего состояния, самоирония, новый образ жизни), так и в сниженном энергетическом тонусе (ощущение бессилия, необратимости).

9. Переживание своей конечности, сопровождаемое негативными эмоциональными состояниями, и их фиксация связаны с остановкой в развитии, приводят к мучительным переживаниям, сопровождаемым психологическим и физическим разрушением.

3.1.2. Оценка выраженности симптомов кризиса

С целью объективной оценки выраженности симптомов возрастного нормативного кризиса, указывающих на вероятную фазу его развития у женщин, была использована методика И.А. Шляпниковой «Симптомы нормативного кризиса (СНК)». Уровень выраженности симптомов кризиса измерялся в стэнах,

которые являются стандартизированной шкалой со средним показателем в 5 баллов и стандартным отклонением 2,5 балла, соответственно, значения до 2,5 баллов относятся к низким, от 2,6 баллов до 7,6 баллов - к средним, выше 7,6 балла - к высоким. По результатам диагностики, большая часть обратившихся к нам женщин (61%) имеют средний уровень переживания кризиса, 15% переживают сильные проявления кризиса, 24% указывают на незначительную выраженность симптомов кризиса.

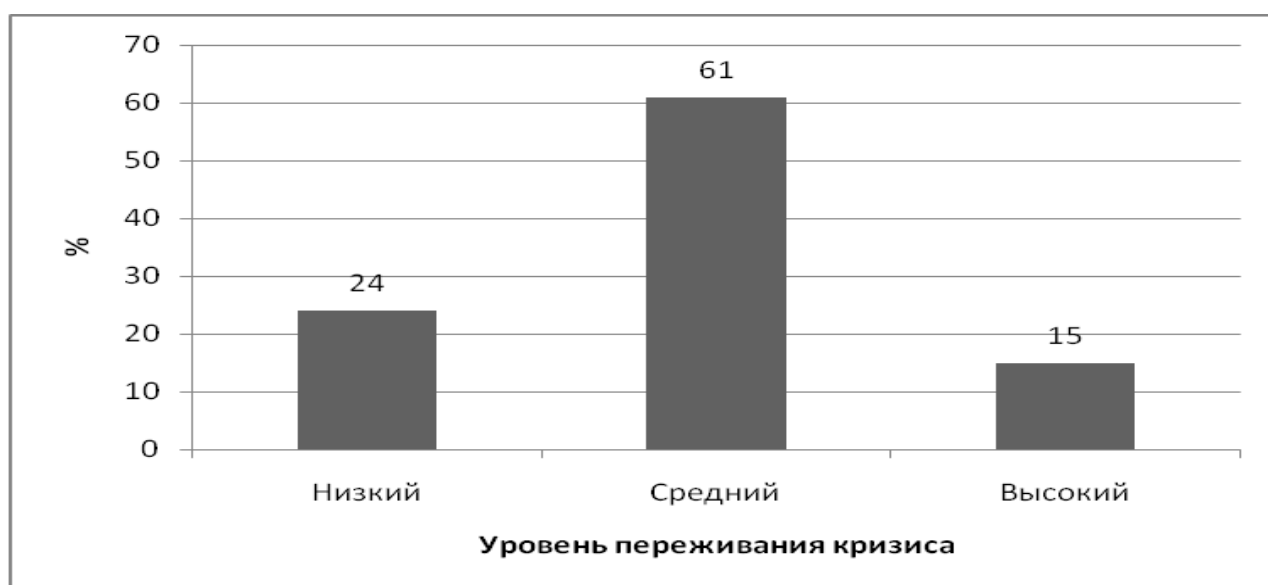


Рисунок 2. Распределение уровней переживания кризиса.

На основании полученных с помощью данной методики результатов (Рисунок 2) можно говорить о том, что нами выделены три группы, которые отражают разные типы переживания при нормативном кризисе. У 15 % женщин отмечен активный тип переживания кризиса, связанный с повышенной раздражительностью и конфликтностью (направленной как на себя, так и вовне). В данной группе отмечены максимальные значения на пункты «Болезненные и мучительные внутренние переживания и конфликты», «Раздражительность, недовольство собой», «Частая смена настроения», «Раздражительность без видимых причин, недовольство близкими и окружающими людьми», «Конфликты, ощущение, что перестали понимать окружающие».

В группе женщин со средним уровнем проявления симптомов кризиса установлен средний уровень выраженности по показателям: депрессивные переживания, эмоциональная усталость, невротические расстройства, чувство опустошения, регрессия, душевная боль, снижение интереса ко всем событиям или удовольствия от них, апатия, систематическое отсутствие или снижение энергии, раздражительность и конфликтность. При этом у женщин данной группы отмечались высокие показатели по сниженному эмоциональному тону, опустошенности, истощенности, потере интереса.

Сравнение феноменологических данных женщин с различной выраженностью симптомов кризиса с помощью критерия Манна-Уитни показало, что женщины с выраженными симптомами кризиса испытывают неблагоприятные психические состояния ($U=657,5$; $p<0,001$): раздражение ($U=647,5$; $p<0,001$), тревогу ($U=1555$; $p<0,001$), частую смену настроения ($U=657$; $p<0,001$), конфликты ($U=737,5$; $p<0,001$), торопятся жить ($U=428$; $p<0,001$), испытывают чувство одиночества ($U=797,5$; $p<0,001$); не указывают на переживание жизненного подъёма ($U=2742,5$; $p<0,001$) или на новые возможности в своей жизни ($U=4822$; $p<0,001$).

ВЫВОДЫ:

1. По выраженности симптомов кризиса выявлено три группы респондентов: у 15% женщин симптомы кризиса имеют критический характер, 61% имеют средний уровень выраженности симптомов кризиса, у 24 % респондентов эти симптомы выражены не значительно, что указывает на необходимость дифференцированного подхода к изучению психических состояний женщин с разным уровнем выраженности симптомов кризиса и к разработке психологоакмеологической коррекции психических состояний.

2. Существуют значимые различия в феноменологических характеристиках психических состояний у женщин с разной выраженностью симптомов кризиса, указывающие на то, что женщины с высокой выраженностью симптомов кризиса чаще указывают на негативные психические состояния,

затрагивающие их эмоциональный, социальный, энергетический компоненты, жизненную спешку, а не на жизненный подъем новые возможности.

3.1.3. Структурные характеристики психических состояний женщин

Численные показатели теста М. Люшера показывают в среднем по группе незначительное отклонение от нормы: вегетативный коэффициент составляет 1,13 балла при норме 1 балл и потенциально возможном максимуме 5 баллов. Отклонение от аутогенной нормы составляет 20,99 балла (диапазон от 0 до 32). Модальный цветовой профиль выборки следующий: 0, 2, 1, 6, 2, 3, 5, 5. Эта подборка цветов свидетельствует о том, что в данный момент большинство респондентов находятся в эмоциональной напряженности и желают найти выход из создавшейся ситуации, оценивают обстановку враждебной и изнурены конфликтами; многие из них могут считать себя несчастными, желают самоутвердиться, реализовать свои планы; отмечается эгоцентричность; основной потребностью у многих может быть потребность в опоре, безопасности.

Показатель отклонения от аутогенной нормы по тесту М. Люшера имеет достаточно сильную положительную корреляцию с показателем «негативные состояния» ($r=0,4$; $p<0,001$) и общим показателем силы кризиса ($r=0,29$; $p<0,001$). Эти корреляции сохраняются в случае полной и частной связи. (Таблица 34, Приложение 5). Также отклонение от аутогенной нормы имеет полные положительные связи с такими показателями субъективного компонента социальной ситуации развития, как «недовольство своим образованием» ($r=0,22$; $p<0,001$), «неудовлетворенность отношениями с коллегами» ($r=0,16$; $p<0,01$), фактором фрустрации «неудовлетворенность жизнью в целом» ($r=0,19$; $p<0,001$), сценностью высокого материального положения ($r=0,2$; $p<0,001$).

Таким образом, показатели негативных психических состояний, выявленные с помощью проективной методики и феноменологического метода, находятся в прямой связи с показателем «силы кризиса». Можно предположить, что женщины, у которых симптомы кризиса сопровождаются выраженными негативными психическими состояниями испытывают неудовлетворенность

своим образованием, отношениями с коллегами, жизнью в целом, более значимой для них является ценность высокого материального положения.

В.А. Ганзен считал, что актуальное психическое состояние характеризуется совокупностью значений параметров одновременно протекающих психических процессов. Параметрический подход призван выделить некоторое количество параметров психических состояний для достаточно полного описания психических состояний. Для реализации цели исследования респондентам при использовании теста М. Люшера задавался вопрос: «Как вы чувствовали себя в последнее время, каким чаще всего было Ваше состояние?»

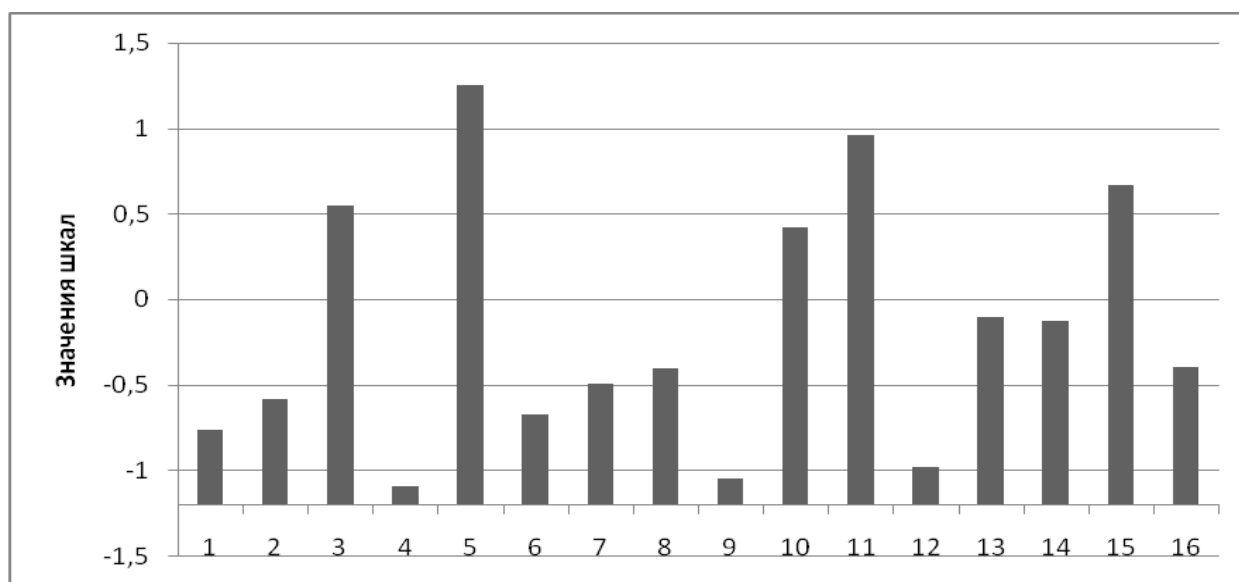


Рисунок 3. Усредненный профиль 16 параметров психических состояний.

(1. Энергичность - утомление; 2. Расслабленность - напряженность; 3. Хладнокровие - стресс; 4. Спокойствие - тревожность; 5. Терпимость - принципиальность; 6. Расслабленность - критичность; 7. Общительность - замкнутость; 8. Конформность - фанатичность; 9. Восхищенность - возмущенность; 10. Синтония - асинтония; 11. Симпатия - антипатия; 12. Любовь - ненависть; 13. Готовность - растерянность; 14. Любопытство - скука; 15. Сытость - голод; 16. Дружелюбие – враждебность).

Согласно данным, приведенным в Рисунке 3, по параметрам эмоционального состояния можно отметить, что многие женщины более

дружелюбны, чем враждебны; более склонны проявлять интерес, чем скучать; более готовы действовать. Характеристики практических параметров психических состояний свидетельствуют, что многие женщины чувствуют себя достаточно энергичными, в меру спокойными, однако, при этом у многих из них отмечается некоторое стресснапряжение. Мотивационные состояния, как типичные состояния, которые появляются в процессе межличностного взаимодействия, характеризуются проявлениями у многих женщин антипатии, некоторым ограничением в способности гармонично откликаться на состояния других людей, при этом многие женщины склонны испытывать восхищение и любовь, чем переживать возмущение и ненависть. Их гуманитарные состояния, как психические состояния, обусловленные поисками информации, установлением ее истинности, у многих женщин представлены принципиальностью, но при этом расположенностью к людям, к восприятию новой информации вообще, состояниями конформности, общительности.

С целью выявления различий в параметрах психических состояний женщин при вхождении в кризис середины жизни и на его пике сравнивались данные двух крайних групп.

Таблица 12. Различия в параметрах психических состояний у женщин 1-й и 3-й групп.

Параметры эмоционального состояния	1 группа	3 группа	U	p
Утомление - Энергичность	-1,04	-0,07	436,5	0,314
Расслабленность - Напряженность	2	-1,51	190,5	<0,001
Стресс - Хладнокровие	0,44	-0,34	606	0,215
Спокойствие - Тревожность	2,36	0,17	334,5	0,018
Терпимость - Принципиальность	-1,36	0,56	685	0,022
Расслабленность - Критичность	2,16	-1,34	247,5	<0,001
Общительность - Замкнутость	3,04	- 1,17	148,5	<0,001
Конформность - Фанатичность	1,36	-0,29	358,5	0,041
Восхищенность - Возмущенность	3,48	- 1,51	138,5	<0,001
Аситония - Синтония	0,2	1,51	367	0,053
Антипатия - Симпатия	0,64	1,17	448,5	0,396
Любовь - Ненависть	3,36	-1,8	147,5	<0,001
Готовность - Растерянность	1,68	- 0,88	305	0,006
Любопытство - Скука	1,72	-1	265	0,001
Сытость - Голод	-0,64	0,95	377,5	0,073
Дружелюбие - Враждебность	0,28	-0,24	544,5	0,675

В отношении различий в параметрах психических состояний выявлены значимые различия (при $p < 0.005$) (Таблица 12), которые свидетельствуют, что женщины с выраженностью симптомов кризиса по сравнению с теми, кто указывает на незначительные проявления кризиса, более напряжены, тревожны, критичны, замкнуты, ригидны, более настроены на возмущение, менее испытывают чувство любви, более растеряны, в меньшей мере проявляют интерес к миру.

Факторный анализ позволяет выделить варианты профилей параметров психических состояний, характерных для данной выборки женщин. Факторный анализ осуществляется методом главных компонент с облимин вращением. Вращение типа облимин было выбрано в связи с тем, что мы не имеем гипотезы о независимости потенциальных факторов, поэтому допускаем корреляции между ними. Для определения количества факторов используется процедура параллельного факторного анализа. В этой процедуре факторный анализ сначала проводится множество раз на случайно сгенерированных данных и строится усредненный график убывания собственных значений. Затем проводится факторизация реального массива данных и строится эмпирический график убывания собственных значений. В точке пересечения теоретической и эмпирической кривой мы можем определить количество факторов. (L. Humphreys, R. Montanelli, 1975).

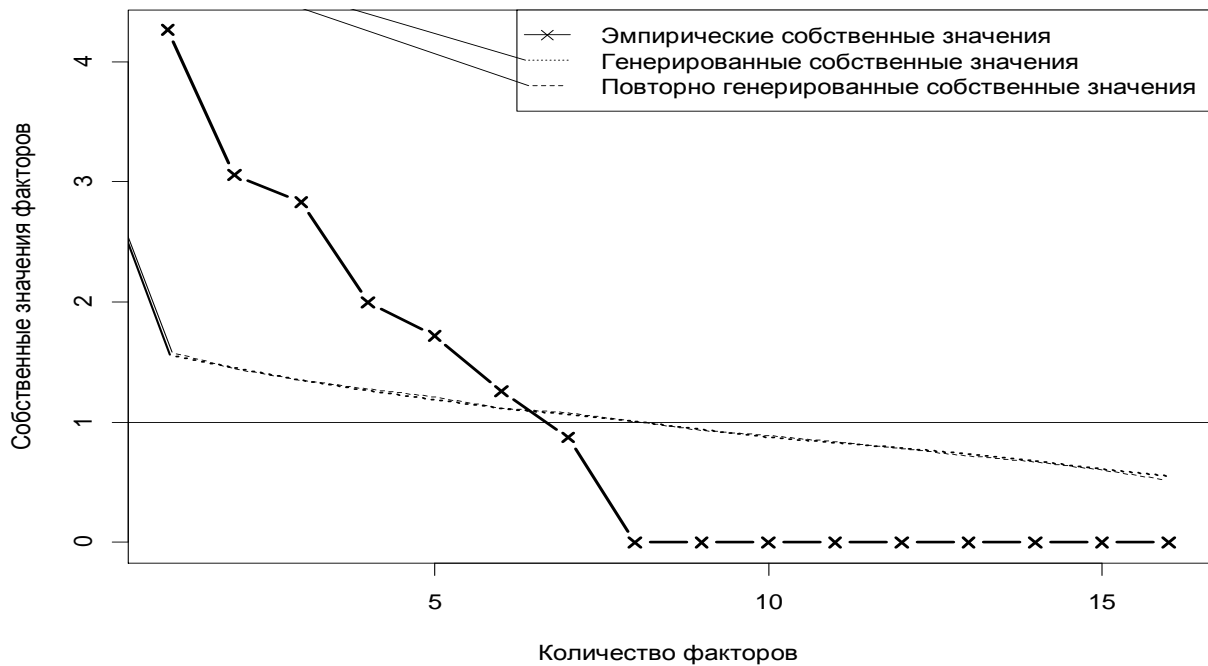


Рисунок 4. Эмпирические и теоретические собственные значения факторов для характеристик по тесту Люшера.

Из полученного графика (Рисунок 4) следует, что 6 факторов является их оптимальным количеством. Рассмотрим факторные нагрузки характеристик.

Таблица 13. Факторные нагрузки по тесту Люшера.

Параметры эмоционального состояния	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6
Симпатия - антипатия	0,875	-0,294	0,039	0,112	-0,010	-0,105
Любовь - ненависть	0,792	0,189	0,264	-0,007	-0,273	0,059
Конформность – фанатичность	0,739	0,156	-0,610	-0,045	-0,009	0,069
Спокойствие - тревожность	-0,147	0,985	0,024	-0,157	0,022	0,057
Любопытство - скука	0,532	0,757	0,055	-0,070	0,015	-0,024
Расслаблен. - критичность	0,030	0,733	0,030	0,629	-0,023	-0,007
Дружелюбие – враждебность	-0,196	0,603	-0,110	-0,009	-0,588	-0,037
Расслабленность – напряжен.	0,145	0,057	0,949	0,039	-0,309	-0,004
Сытость - голод	-0,004	0,054	0,758	-0,019	0,572	-0,058
Готовность - растерянность	-0,142	-0,018	0,652	-0,061	0,166	0,607
Синтония - асинтония	0,204	-0,214	0,010	0,955	-0,054	-0,074
Хладнокровие - стресс	0,530	-0,042	0,023	-0,800	0,042	-0,017

Терпимость – принципиальность	-0,154	0,001	-0,143	-0,061	0,953	-0,061
Энергичность - утомление	-0,173	-0,087	-0,105	-0,054	-0,486	0,828
Общительность – замкнутость	0,586	0,136	0,072	-0,108	0,163	0,701
Восхищенность– возмущенность	0,069	0,165	0,047	0,621	0,114	0,670
% раскрытой дисперсии	0,19	0,18	0,16	0,15	0,13	0,14

Выявлено 6 факторов, которые раскрывают 95% вариативности входящих в них показателей, что является очень высоким значением. Психологическое наполнение выявленных факторов, которые получили условные названия по показателю с наибольшей корреляционной нагрузкой, следующее: Ф1 - «Антипатия» - антипатия, ненависть, фанатичность, скука, стресс, замкнутость; Ф2 - «Тревожность» - тревожность, скука, критичность, враждебность; Ф3 - «Напряженность» - напряженность, конформность, растерянность; Ф4 - «Асинтония» - асинтония, критичность, хладнокровие, возмущенность; Ф5 - «Принципиальность» - принципиальность, дружелюбие; Ф6 - «Утомление» - утомление, растерянность, замкнутость, возмущенность.

Содержание факторов указывает на варианты доминирующих компонентов, когда само состояние становится зависимой составляющей. Большинство профилей параметров психических состояний имеют негативную модальность. Фиксация и выраженность таких доминирующих компонентов в структуре психических состояний у женщин, как антипатия, тревожность, напряженность, асинтония, утомление может способствовать формированию негативных психических состояний в целом, усиливающих силу кризиса (на что указывает положительная корреляционная связь), и затрудняющих личностные и социальные трансформации в кризисе середины жизни.

Выявленные профили параметров психических состояний могут указывать на условия формирования доминирующих негативных психических состояний у женщин при переживании кризиса середины жизни, фиксация которых может затруднять позитивную трансформацию кризиса. К таким доминирующим компонентам параметров психических состояний могут быть отнесены

мотивационные состояния: антипатия и асинтония; практические состояния: тревожность, напряженность и утомление. Негативное отношение к людям, неспособность гармонично откликаться на состояния других людей, т.е. закрытость по отношению к социальному миру, а также тревожность, хроническая напряженность и утомление затрудняют образование новых смыслов, поиск и осуществление новых действий по самопреобразованию и поиску в среде тех условий, которые бы служили точкой реализации новых возможностей женщин, тем самым трансформируя кризис в новый образ жизни.

Антипатия, как проявление мотивационного параметра психического состояния, негативно влияющего на конструктивность межличностного общения в разных сферах жизни, прямо связана с таким мотивационным состоянием как ненависть, гуманитарными состояниями - замкнутостью и ригидностью, эмоциональным состоянием скуки и переживанием стрессов. Тревожность, как проявление практического состояния, связана с эмоциональными состояниями враждебности и скуки, а также критичностью, как гуманитарным состоянием. Рост внутренней напряженности связан с увеличением конформности в гуманитарной направленности состояний и эмоциональным состоянием растерянности. Неспособность гармонично откликаться на состояния других людей связана с мотивационным состоянием возмущенности, критичностью, как проявлением гуманитарного состояния, «хладнокровием», вариантом практического состояния. Состояние утомления прямо связано с возмущенностью (мотивационным состоянием), растерянностью (эмоциональным состоянием), замкнутостью (гуманитарным состоянием).

В то же время такая характеристика как принципиальность, прямо связанная с дружелюбием, вероятно, позволяет женщинам проявлять конструктивность к возрастным изменениям, занимать принципиальную позицию по отношению к ним, при этом дружелюбие, открытость социальному миру способствуют, вероятно, позволяют женщине получить эмоциональную поддержку в развитии и реализации новых изменений. Эти синергетические связи

должны быть учтены в планировании и осуществлении индивидуального подхода в акмеопсихологической коррекции психических состояний у женщин.

Учитывая, что мотивационные составляющие в структуре психических состояний выделяются многими авторами, нами осуществлен анализ доминирующих мотивов. Этот анализ в силу цветового разброса в выборах цветов осуществлялся методом качественного анализа с указанием на количественные данные частоты их встречаемости. (Приложение 1, Таблица 33).

Методом частотного анализа установлена частота встречаемости доминирующих мотиваций в группе респондентов. Варианты наиболее часто указываемых доминирующих мотиваций представлены мотивацией поиска позитивных ощущений, мотивацией конструктивного самовыражения, мотивацией самоутверждения, мотивацией аффилиации. Эти доминирующие мотивации были классифицированы по критерию активности-пассивности, внутренней конфликтности, значимости для развития и трансформации кризиса.

Мотивация конструктивного самовыражения, эффективная для трансформации кризиса, связана со следующими потребностями и устремлениями: потребность в самореализации в сочетании с потребностью в обладании жизненными благами, стремлением к доминированию, высокой мотивацией достижения, целенаправленностью действий, поиском новых контактов и сфер интересов. Мотивация достижения связана с потребностями в обладании жизненными благами, стремлением к доминированию и независимости, стремлением привлечь внимание к себе, а также отмечается активность самореализации, проявляющаяся в стремлениях к нетривиальному подходу к решению проблем, сопровождающаяся напряженностью биологических потребностей, повышенной тревожностью.

Конфликт разнонаправленных мотивационных тенденций в мотивации самоутверждения: с одной стороны - потребность в отстаивании собственных установок, в значимости собственной социальной позиции, стремление укрепить свою самооценку, повышенное чувство собственного достоинства и болезненное самолюбие, с другой - потребность в эмоциональной вовлеченности, в переменах, в

общении; ориентировка на мнение значимых других и референтной группы. Варианты конфликтов разнонаправленных мотивационных тенденций в мотивации конструктивного самовыражения:

- потребность достижения успеха и независимой самореализации, с одной стороны, и потребность в отсутствии активных действий, в отдыхе, с другой, в силу переутомления, внутренней напряженности; ощущение непреодолимых трудностей, заблокированных временным снижением активности;

- потребность в действии, эмоциональной вовлеченности, в переменах, поиск признания и стремление к сопричастности, с одной стороны, и стремление к покою, уединенности, с другой; при этом тенденция к избеганию ответственности;

- потребность в самореализации при недостаточно развитом контроле; потребность привлечь внимание окружающих; высокий уровень притязаний и трудности социальной адаптации в силу повышенной сензитивности и выраженной индивидуалистичности.

Доминирующая мотивация самоутверждения, представлена следующими вариантами потребностей и стремлений женщин:

- потребность в доминировании, в противодействии давлению внешних факторов, в самостоятельности принятия решений; стремление к преодолению стоящих на пути к реализации своих намерений препятствий;

- потребность в признании своего авторитета в глазах окружающих; при этом трудности межличностных отношений, сензитивность к критическим замечаниям со стороны окружающих, недоверчивость.

Доминирующая мотивация поиска позитивных ощущений, разрядки напряжения представлена следующими вариантами потребностей и стремлений женщин:

- доминирующая потребность в разрешении невыносимой ситуации при ощущении ее неразрешимости (19 случаев); неудовлетворенность и пассивно-протестная реакция против сложившихся обстоятельств, неустойчивость

состояния, несбалансированность эмоционально-вегетативного тонуса; эмоциональная напряженность, психосоматические расстройства;

- потребность в стабильной обстановке, связанная с необходимостью разрешения конфликтной ситуации и возможностью сохранить свой социальный статус и уважение окружающих при этом отход от контактов в связи с тем, что отношения не складываются;

- потребность в избавлении от гнета ощущения непреодолимых трудностей; пассивность, беспокойство, тревожное состояние, отсутствие возможности самореализации, сниженный фон настроения; потребность в помощи и отдыхе;

- потребность в покое, избегании конфликтов, стремление к расслаблению и отдыху; сниженный фон настроения, трудности общения, переживание чувства непонятости и одиночества.

Мотивация аффилиации представлена следующими сочетаниями потребностей:

- потребность в понимании, любви и поддержке в сочетании с потребностью в покое, уединенности, избавлении от стресса;

- потребность в защите и помощи, при этом отмечается пассивность, зависимость, тревожность, неуверенность в себе, мнительность и боязливость, опасения за свое здоровье, переживание непонятости, недостатка эмоционального тепла со стороны окружающих.

Варианты конфликтных тенденций мотивации аффилиации:

- с одной стороны - потребность в прочной и глубокой привязанности, в понимании и любви, эмоциональном комфорте, с другой – потребность в защите от внешних воздействий, потребность в оберегании от посягательств своей социальной позиции, доминирование мотивации избегания неуспеха и ригидности установок;

- с одной стороны - потребность в общении, эмоциональной вовлеченности, в признании со стороны окружающих, в сильных переживаниях, с

другой - потребность в переменах, эмоциональной переключаемости без глубины переживаний, непостоянство в привязанностях.

ВЫВОДЫ:

1. Отклонение от аутогенной нормы по тесту М. Люшера имеет достаточно сильную положительную корреляцию с показателем «негативные состояния» и общим показателем силы кризиса и свидетельствует о взаимодополнительности проективных, феноменологических и номотетических показателей психических состояний.

2. Отклонение от аутогенной нормы по тесту М. Люшера имеет полные положительные связи с такими показателями субъективного компонента социальной ситуации развития, как «недовольство своим образованием», «неудовлетворенность отношениями с коллегами», «неудовлетворенность жизнью в целом», что позволяет сделать предположение о том, что концентрация на материальном достатке сопровождается у женщин ростом эмоциональной напряженности, неудовлетворенностью состоянием ряда жизненных сфер, ростом депрессивных проявлений.

3. Выявлен усредненный профиль параметров психических состояний, который указывает на положительные характеристики эмоциональных состояний у многих женщин (дружелюбие, заинтересованность, готовность действовать), практических состояний (достаточную энергичность, исключение составляет показатель стресса, свидетельствующего о его наличии у многих женщин), гуманитарных состояний (конформность, общительность, принципиальность). Мотивационные состояния, как типичные состояния, которые появляются в процессе межличностного взаимодействия, характеризуются проявлениями у многих женщин антипатии, ограничением в способности гармонично откликаться на состояния других людей.

4. Выявлены параметры психических состояний, выраженность и фиксация которых может способствовать формированию негативных психических состояний в целом, затрудняющих личностные и социальные

трансформации в кризисе середины жизни. К ним относятся: антипатия, тревожность, напряженность, асинтония, утомление.

5. Выявленные в факторном анализе профили параметров психических состояний могут указывать на эмоционально-установочные комплексы, фиксация которых в структуре психических состояний женщин приводит к усилению негативных симптомов кризиса и затрудняет трансформацию кризиса середины жизни.

6. Сочетание таких параметров психических состояний как принципиальность и дружелюбие может выступать личностным ресурсом для трансформации негативных психических состояний в фазах развития кризиса середины жизни.

7. Установлена частота встречаемости доминирующих мотивации в группах респондентов. Получены данные оценки доминирующих мотиваций по критерию активности-пассивности, внутренней конфликтности, значимости для развития и трансформации кризиса.

3.1.4. Выраженность патологичности негативных психических состояний

Важным для решения исследовательских задач было выявление, насколько выраженность негативных психических состояний влияет на функциональное состояние женщин, то есть на риск развития патологических процессов. С этой целью использовался тест-опросник ДАТ. Результаты теста-опросника ДАТ показывают незначительный перевес в сторону симптомов депрессии, который в среднем по группе не выходит за рамки граничного значения -1,28 и составляет -1,13, так как по ключу ДАТ показатели психических состояний в пределах $-1,28$ и до $+1,28$ обозначают норму, свыше $+1,28$ – хорошее самочувствие, ниже $-1,28$ – патологические изменения.

Существует общее понятие центральной тенденции в данных. Обычное среднее арифметическое является специфичной мерой центральной тенденции для нормального распределения данных. Его использование для ненормального

распределения ошибкой не считается. При этом среднее арифметическое не всегда является совершенно правильным, поэтому рассмотрим другие меры центральной тенденции: мода - это конкретное значение из ряда данных, которое встречается чаще остальных. Медиана - это значение, которое находится ровно посередине ряда данных, если его упорядочить. Взвешенное среднее - это особо рассчитанное среднее арифметическое с поправкой (взвешиванием) относительно медианы. Если распределение идеально нормальное, все перечисленные здесь меры центральной тенденции являются одним и тем же числом. Взвешенное среднее является наиболее адекватным компромиссом между привычным средним арифметическим и медианой.

Таблица 14. Показатели средневзвешенных данных по методике «ДАТ».

	Среднее арифметическое	Взвешенное среднее	Медиана	Мода	Мин	Макс
Депрессия	-0,76	-1,13	-1,43	-1,66 и 1,28	-9,78	7,63
Астения	-0,02	0,77	1,2	1,28	-9,56	9,42
Тревога	0,51	0,94	1,14	-1,18	-8,09	8,45

Согласно данным Таблицы 14, многие женщины не имеют патологических отклонений в симптомах депрессии. Однако по данным моды и медианы, среди респондентов есть такие, у которых показатели депрессии ниже нормы указывают на болезненность переживаний. Рассматривая показатели по астении, мы видим, что паталогичность астении не характерна для женщин данной выборки. По показателю тревоги отметим также норму среднегруппового показателя – 0,94, хотя показатель моды указывает, что у многих женщин тревожность на грани низкой нормы.

Среднегрупповые показатели выраженности психических состояний (тревога и астения) при переживании возрастного кризиса у большинства женщин не имеют патологических отклонений. Однако выявлены индивидуальные

проявления состояний тревожности и депрессии, свидетельствующие о патологических изменениях.

Корреляционный анализ связи выраженности симптомов кризиса с показателями ДАТ (Приложение 7, Таблица 36) установил, что рост выраженности симптомов кризиса прямо связан с повышением уровня депрессии ($r=0,35$; $p<0,001$). Полученные данные в отношении депрессии позволяют предположить, что для женщин, имеющих трудности в переживании кризиса середины жизни, появление симптомов депрессии может выступать начальным, прогностическим фактором в формировании негативных психических состояний у женщин, фиксация которых, выступает препятствием процессу саморазвития в динамике возрастных изменений.

Среднегрупповые показатели выраженности психических состояний (тревога, астения и депрессия) указывают на то, что у многих женщин эти состояния при переживании возрастного кризиса не имеют патологических отклонений. В то же время отмечаются индивидуальные проявления состояний астении и депрессии, свидетельствующие о патологических изменениях у некоторых женщин.

Общие выводы:

1. Описаны феноменологические характеристики психических состояний при переживании кризиса середины жизни у женщин.

2. Выявлено три группы женщин по критерию выраженности симптомов кризиса: группа с критическим характером выраженности симптомов кризиса (1-я группа), группа со средним уровнем выраженности симптомов кризиса (2-я группа), группа с незначительной выраженностью симптомов кризиса (3-я группа).

3. Показано, что появление состояний депрессии может выступать прогностическим фактором в формировании негативных психических состояний у женщин, фиксация которых, выступает препятствием процессу саморазвития в динамике возрастных изменений.

4. Структурные проявления описаны через параметры психических состояний у женщин; выявлены параметры психических состояний, способствующие формированию негативных психических состояний в целом, затрудняющих личностные и социальные трансформации в кризисе середины жизни, а также такие, которые могут способствовать конструктивным трансформациям кризиса середины жизни.

5. Выявлены профили параметров негативных психических состояний, указывающих на актуальные смысловые состояния женщин, фиксация которых может затруднять трансформационные процессы в развитии кризиса середины жизни.

6. В структуре психических состояний установлены основные доминирующие мотивации. Представлено качественное описание доминирующих мотивов в структуре психических состояний у женщин с разной выраженностью симптомов кризиса.

7. Психические состояния (тревога и астения) при переживании возрастного кризиса у большинства женщин не имеют патологических отклонений. При этом выявлены индивидуальные проявления состояний тревожности и депрессии, свидетельствующие о патологических изменениях. Появление состояний депрессии могут выступать начальным, прогностическим фактором в формировании негативных психических состояний у женщин, затрудняющих процесс саморазвития в динамике возрастных изменений.

3.2. Представление объективного компонента социальной ситуации развития женщин

Объективный уровень социальной ситуации определялся по вопросам анкеты, направленной на выявление изменений в значимых сферах жизни в настоящем, прошлом и будущем. Основные объективные характеристики социальной ситуации развития женщин в исследуемой выборке приведены в Таблице 15.

Таблица 15. Распределение основных демографических характеристик.

Характеристика	Значение	Распределение (%)	Распределение (чел)
Семейное положение	В разводе	35	59
	Замужем	56	94
	Не замужем	9	15
Была в разводе (предыдущая семья)	Была	37	62
	Не была	63	106
Количество детей	Нет	6	10
	Один	37	62
	Два	36	60
	Более двух	21	35
Родительская семья	Полная	17	29
	Без мамы	26	44
	Без папы	39	66
	Вне семьи	18	30
Образование	Среднее	2	3
	Ср. техн.	36	60
	Ср. спец.	36	60
	Высшее	26	44
Работа	Безработная	18	30
	На обучении	3	5
	Временная работа	6	10
	Постоянная работа	73	123

Характер работы	Специалист	10	17
	Соц. работа	40	67
	Руководитель	7	12
	ИП	22	37
	Не работает	21	35

Согласно данным Таблицы 15, наибольшее количество женщин находится в браке – 94 (56%), из них многие женщины находятся во втором браке – 62 (37%). Из общего числа незамужних женщин наибольшее количество находится в разводе и составило 59 человек (35%). Большинство замужних женщин находятся в возрасте от 37 до 39 лет, а разведенные женщины в своем большинстве представлены 37-летним возрастом. Кроме того, самое большее количество женщин, находящихся во втором браке, зафиксировано также у 37 - 39-летних – 9 (14,52%) и 7 (11,29 %). Наибольшее количество женщин, которые ни разу не вступали в брак отмечено у 35-летних – 5 (6,75 %).

Распределение обследуемых женщин по количеству детей в соответствии с приводимыми в Таблице 15 данными показывает, что большинство респондентов имеют по 1 или 2 ребенка во всех возрастных группах. Кроме того, следует отметить, что в исследовании не учитывался тот факт, что некоторые женщины имели приемных детей. Наличие одного ребенка у 62 (37%), наличие двух – 60 (36%), больше двух детей – 35 (21%). Отсутствие детей отмечалось у 10 (6%) респонденток.

В Таблице 15 приведены показатели, касающиеся наличия в контингенте обследуемых родителей, при этом выявлено, что у большинства женщин среднего возраста отсутствует один из родителей -110 (65%). Многие респондентки выросли без родного отца – 66 (39%).

Наибольшее количество респонденток имеют среднеспециальное и техническое образование – 60 (36%) и 60 (36%). Возможно, это связано с

фактором проживания женщин в городе закрытого типа и наличии здесь единственного градообразующего химического предприятия.

В профессиональной деятельности у большинства респонденток можно отметить наличие постоянного места работы - 123 (73%), количество женщин без работы – 30 (18%). Анализ характера профессиональной деятельности (Таблица 15) позволил сделать вывод, что наибольшее количество женщин имеют социальную работу 67 (40%) – педагоги, социальные работники и пр. Отметим, что 22% женщин данной группы имеют собственный бизнес.

Вывод:

1. Объективный компонент социальной ситуации развития у женщин данной выборки характеризуется неоднородностью в отношении их семейного положения, количества детей, характера работы. В то же время можно отметить, что констатируется достаточно большой процент женщин, которые выросли без отца, в отношении образования преобладают женщины, имеющие среднее специальное и среднее техническое образование, и женщины, имеющие работу.

3.2.1. Представление субъективного компонента социальной ситуации развития женщин

В отношении субъективной составляющей социальной ситуации развития женщин получены следующие данные.

В ходе интервью, более половины женщин (52%) указали, что их условия воспитания в родительской семье были нормальными, 18% отметили гиперопеку со стороны родителей и 10% попустительский стиль воспитания родителей. Большая часть женщин (74%) удовлетворены своим семейным положением и считают их брак вполне благополучным, 24% проявляют неуверенность и лишь 2% считают свою семью неблагополучной.

В ходе интервью были собраны основные факторы недовольства ситуацией в семье, которые распределились следующим образом (Таблица 16).

Таблица 16. Причины недовольства отношениями в семье.

Факторы	%	Чел.
Конфликты	27	45
Бытовые и материальные проблемы	17	29
Взаимное непонимание	13	22
Одиночество	12	20
Нарушения в сексуальной сфере	7	12
Употребление ПАВ	5	8
Насилие	2	3

Основными факторами, провоцирующими неудовлетворенность семейной жизнью, являются конфликты и неудовлетворенность материальным положением семьи; непонимание и одиночество были отмечены у 13% и 12% женщин, соответственно; остальные проблемы гораздо менее распространены. Следует отметить, что, несмотря на распространённость конфликтов в семьях, лишь 2% женщин указали на наличие насилия в их семьях. Проверка возможности суммирования факторов неудовлетворенности семейной жизни показала, что коэффициент гомогенности Кронбаха для них составляет $\alpha=0,28$. Это очень низкое значение, поэтому мы не можем рассматривать суммарный показатель количества семейных проблем как достаточно надёжный обобщённый показатель. В дальнейшем мы используем все указанные факторы по отдельности.

В трудовой сфере основными жалобами женщин являются чрезмерные перегрузки (32%) и конфликты на работе (24%). Недовольны своей профессией 14% женщин. Проверка гомогенности этих трёх пунктов анкеты показывает, что коэффициент Кронбаха для них составляет $\alpha=0,53$. Это низкое значение, поэтому в дальнейшем мы не используем суммарный показатель неудовлетворенности работой, а анализируем все три характеристики неудовлетворенности отдельно.

С помощью теста социальной фрустрированности В. В. Бойко изучались те сферы жизни, которые вызывают наибольшие трудности у женщин, то есть определялся уровень их социальной фрустрированности. Были получены следующие результаты.

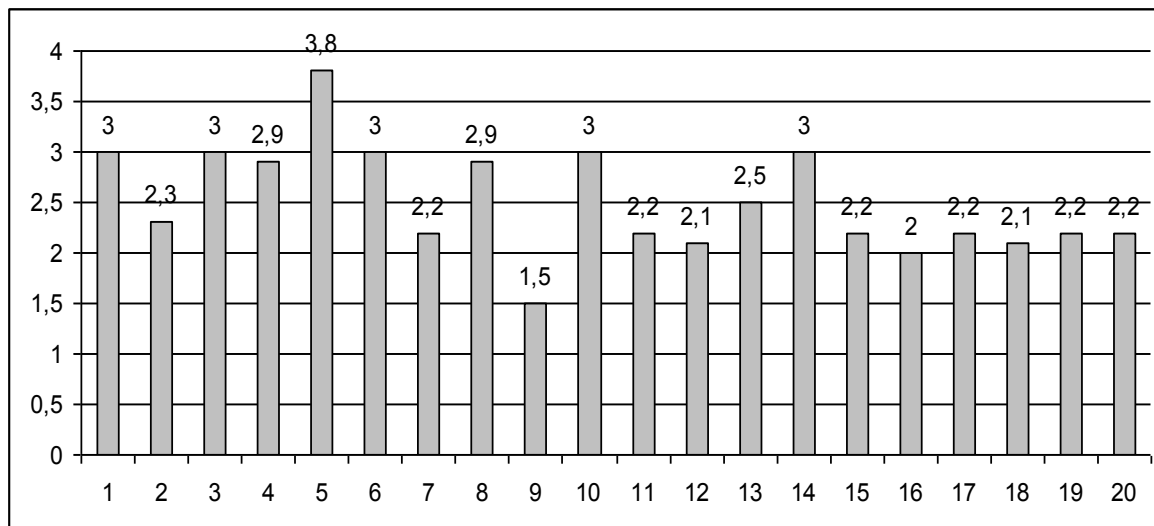


Рисунок 5. Факторы фрустрации в целом по выборке.

- (1. Своим образованием; 2. Взаимоотношениями с коллегами по работе; 3. Взаимоотношениями с администрацией на работе; 4. Взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, учащиеся, клиенты); 5. Содержанием своей работы в целом; 6. Условиями профессиональной деятельности (учебы); 7. Своим положением в обществе; 8. Материальным положением; 9. Жилищно-бытовыми условиями; 10. Отношениями с супругом; 11. Отношениями с ребенком (детьми); 12. Отношениями с родителями; 13. Обстановкой в обществе (государстве); 14. Отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми; 15. Сферой услуг и бытового обслуживания; 16. Сферой медицинского обслуживания; 17. Проведением досуга; 18. Возможностью проводить отпуск; 19. Возможностью выбора места работы; 20. Своим образом жизни в целом).

Учитывая, что параметры границы нормы определены в пределах от 1,8 до 2,4, в наибольшей степени многие женщины фрустрированы условиями профессиональной деятельности. Далее следует ряд не менее важных фрустрирующих факторов: отношения с детьми, знакомыми и администрацией на работе, положением в обществе и образованием, сферой услуг и бытовыми условиями. Меньше всего вызывают фрустрацию потенциальные возможности выбора места работы, проведение досуга и отношения с супругом. Полученные данные подтверждают тот факт, что неудовлетворенность профессиональной

сферой является одним из важнейших источников ухудшения психологического состояния женщин.

В.В. Бойко предлагает усреднять все характеристики фрустрированности для получения одной общей оценки, однако проверка гомогенности показала, что для всех 20 пунктов $\alpha=0,65$. Полученное значение является недостаточным для признания гомогенности всех 20 шкал оценки, кроме того, часть пунктов имеет отрицательную корреляцию с другими, поэтому не может входить в общую сумму с необращенным знаком. В связи с этим мы проводим процедуру факторного анализа для выявления более надёжных суммарных шкал на основе списка из 20 пунктов В.В. Бойко.

Факторный анализ осуществляется методом главных компонент с облимин вращением. Вращение типа облимин было выбрано в связи с тем, что мы не имеем гипотезы о независимости потенциальных факторов, поэтому допускаем корреляции между ними. Для определения количества факторов используется процедура параллельного факторного анализа. В этой процедуре факторный анализ сначала проводится множество раз на случайно сгенерированных данных и строится усредненный график убывания собственных значений. Затем проводится факторизация реального массива данных и строится эмпирический график убывания собственных значений. В точке пересечения теоретической и эмпирической кривой мы можем определить количество факторов (L. Humphreys, R. Montanelli, 1975.).

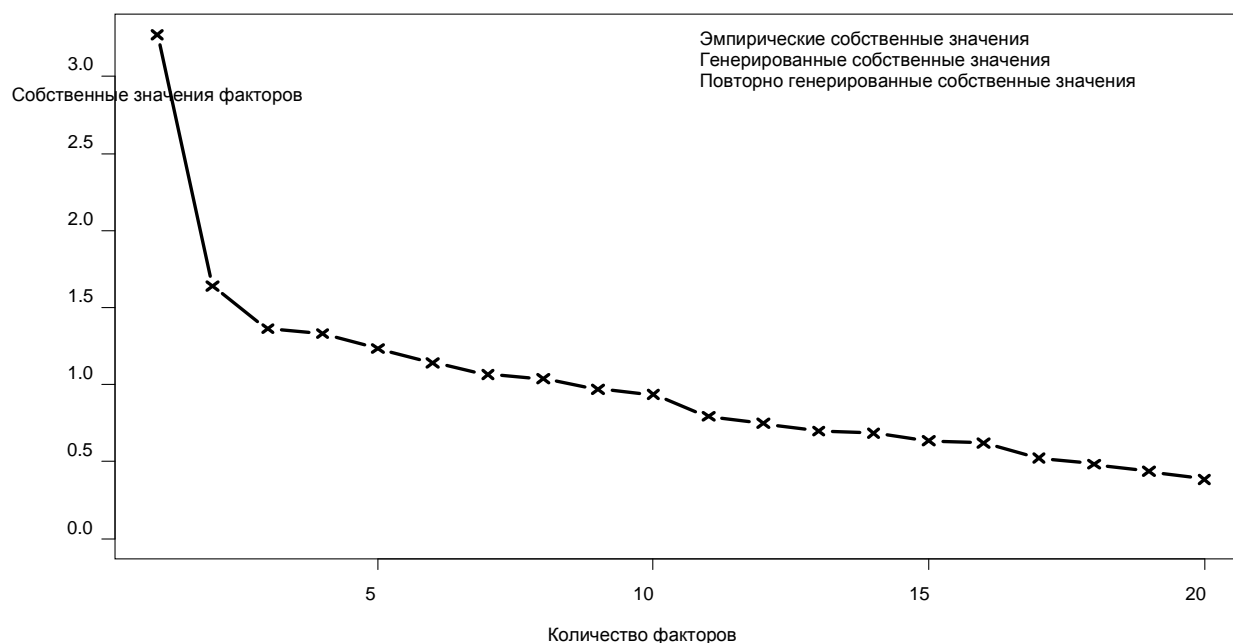


Рисунок 6. Эмпирические и теоретические собственные значения факторов.

На Рисунке 6 мы можем видеть, что линия теоретических собственных значений отсекает 2 фактора на линии эмпирических значений. Попытка выделения 2-х факторов показала, что они охватывают 11 показателей из 20, раскрывают всего 24% изменчивости всех показателей, содержательно представляют собой фактор недовольства обществом и его институтами и фактор недовольства отношениями, корреляция между ними очень слабая, незначимая и составляет $r=0,019$. Такая структура является малодетализированной, но квадратичная усредненная ошибка аппроксимации (RMSEA) для этой модели составляет 0,047, что является удовлетворительным результатом.

На Рисунке 6 можно видеть, что согласно критерию «каменной осыпи» допустимо выделять 3 фактора, так же видно, что линия теоретических собственных значений очень приближена к линии эмпирических на значении 4 фактора. В модели из 4-х факторов не задействованными остаются только 4 показателя, эта модель объясняет 38% изменчивости показателей, что так же является недостаточно высоким результатом, квадратичная усредненная ошибка аппроксимации (RMSEA) для этой модели составляет 0,08 (для

удовлетворительной модели должна быть менее 0,05). Полученные данные свидетельствуют о том, что предложенный В. В. Бойко набор из 20 пунктов не может быть объединен в один показатель, но допустимо выделять 2 фактора, а оставшиеся пункты анализировать как отдельные переменные. Далее рассмотрим таблицу факторных нагрузок для 2-х факторной модели с облимин вращением.

Таблица 17. Факторные нагрузки переменных из перечня В.В. Бойко.

	Фактор 1	Фактор 2
Сферой услуг и бытового обслуживания	0,72	-0,05
Сферой медицинского обслуживания	0,64	-0,19
Возможностью проводить отпуск	0,62	-0,03
Обстановкой в обществе (государстве)	0,62	0,06
Отношениями с супругом	0,61	0,12
Материальным положением	0,51	0,22
Своим образом жизни в целом	0,50	-0,10
Возможностью выбора места работы	0,45	0,10
Своим образованием	0,36	0,33
Условиями профессиональной деятельности (учебы)	0,28	0,25
Жилищно-бытовыми условиями	0,27	-0,04
Своим положением в обществе	0,20	0,00
Отношения с субъектами своей проф. деят.	0,18	0,08
Отношениями с администрацией на работе	0,03	0,56
Отношениями с родителями	0,13	0,53
Отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми	-0,09	0,49
Отношениями с ребенком (детьми)	-0,13	0,49

Содержанием своей работы в целом	-0,19	0,38
Взаимоотношениями с коллегами по работе	-0,10	0,30
Проведением досуга	0,11	0,29
Собственные значения	3,22	1,69
Доля раскрытой дисперсии	0,16	0,08

Фактор 1 включает 7 фрустрирующих сфер жизни: недовольство сферой услуг и бытового обслуживания, сферой медицинского обслуживания, обстановкой в обществе, материальным положением, возможностью проводить отпуск, отношениями с мужем и своим образом жизни в целом. Согласно этим показателям данный фактор мы обозначаем как фактор «Недовольство жизнью в целом».

Фактор 2 включает 4 пункта, все они связаны с взаимоотношениями: с администрацией, родителями, друзьями, ребенком. Мы можем заметить, что сферы общения с администрацией на работе и с близкими людьми объективно не пересекаются, но, тем не менее, они находятся в одном факторе, а значит, имеют общую причину совместной изменчивости. Этой причиной может выступать личность самой женщины, недостаточно компетентная в общении либо же конфликтная, но, тем не менее, влияющая на все перечисленные сферы общения. Мы обозначаем этот фактор как фактор «Трудности социальных взаимоотношений».

Исходя из вышеизложенного, мы можем сформулировать два определяющих фрустрирующих фактора у женщин при переживании возрастного кризиса – это недовольство жизнью в целом («депрессивная триада») и трудности в социальных контактах. В дальнейшем анализе мы обращаемся к выявленным двум факторам, а их составляющие не рассматриваем отдельно, оставшиеся 9 показателей рассматриваются как независимые показатели.

Сравнение интегральных показателей фрустрированности в трех группах, выделенных по критерию выраженности симптомов кризиса, позволило установить, что значимо ($p=0,047$) наиболее фрустрированной оказалась первая группа (46,3), менее фрустрированной – третья группа (40,5).

Выводы в отношении субъективного компонента социальной ситуации развития:

1. Половина выборки женщин указала на удовлетворяющие их условия воспитания в родительской семье, практически треть респондентов воспитывалась в условиях гипо- и гиперопеки.

2. Большинство женщин удовлетворены своим семейным положением, треть выборки выражают сомнение в своей удовлетворенности семейной жизнью.

3. Определены причины неудовлетворенности отношениями в семье. Эти причины различны и актуальны в конкретной социальной ситуации развития женщин.

4. Определены причины неудовлетворенности в профессиональной сфере, которые не рассматриваются в своей совокупности, а специфичны, индивидуальны в определенной социальной ситуации развития женщин.

5. Выявлено два основных фактора фрустрированности женщин – неудовлетворенность жизнью в целом («депрессивная триада») и трудности социальных взаимоотношений.

3.2.2. Особенности самореализации женщин с различным уровнем выраженности симптомов кризиса середины жизни

Изучение значимых жизненных сфер самореализации женщин с помощью Опросника терминальных ценностей выявило следующие особенности (Таблица 18):

Таблица. 18. Выраженность значимости жизненных сфер у женщин всей выборки.

Шкала	Среднее по выборке – сырой балл (n=168)	Стены
Общественная жизнь	51,5	8
Семейная жизнь	54,9	7
Профессиональная жизнь	53,1	5
Обучение и образование	49,9	4
Увлечения	43,5	4

Как видно из Таблицы 18, произошло следующее распределение по сферам: максимальное значение по Общественной жизни – 51,5 (стенный балл – 8) и Семейной жизни – 54,9 (стенный балл 7). Средние значения имеют Профессиональная жизнь – 53,1 ((стенный балл – 5), Обучение и образование – 49,9 (стенный балл – 4) и Увлечения – 43,5 (стенный балл – 4).

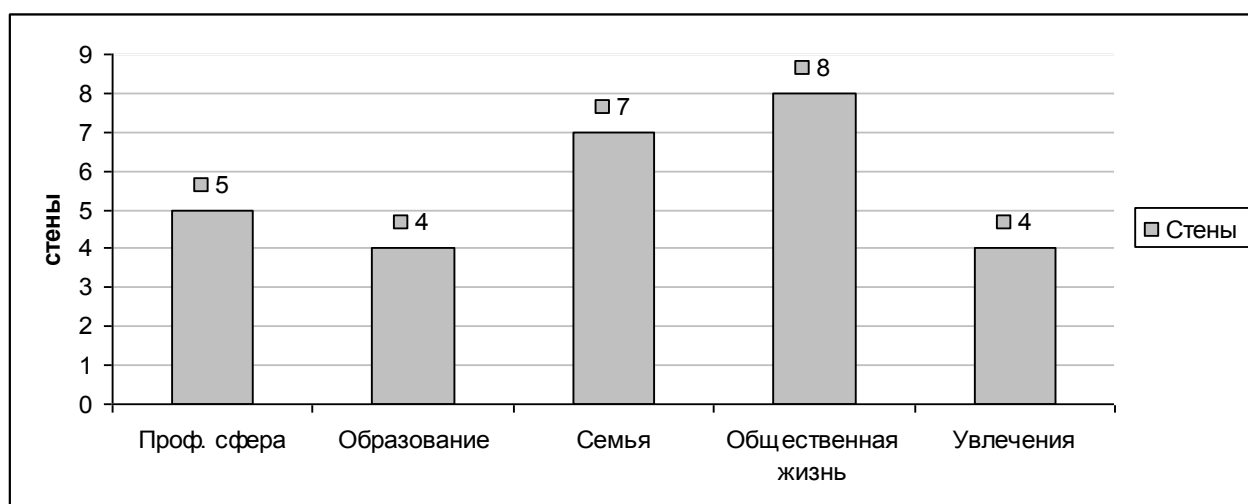


Рисунок 7. Средний показатель значимости жизненных сфер в целом по выборке.

Сравнение выраженности значимости сфер показывает, что наиболее значимыми и актуальными для самореализации многих женщин жизненными

сферами являются общественная жизнь и семейная жизнь. Сферы - Профессиональная жизнь, Обучение и образование и Увлечения имеют среднее стеновое значение. Можно сказать, что сфера профессиональной жизни, как и сферы образования и увлечения не являются для многих женщин пространством актуальных смыслов, значимых для их самореализации.

Средние показатели значимости жизненных сфер по группам, выделенным по критерию выраженности симптомов кризиса, представлены в Таблице 19:

Таблица 19. Средние показатели по значимости жизненных сфер по группам.

Сферы	1 группа (высокая выраженность)	2 группа (средняя выраженность)	3 группа (низкая выраженность)
Профессиональная жизнь	5,1	5	5,2
Увлечения	4,9	4,4	4,1
Семейная жизнь	7,4	7,8	7
Общественная жизнь	8	7,5	8,3
Обучение и образование	4,3	4	4,2

Учитывая требования методики, важным является рассмотрение выраженности ценностей в жизненных сферах женщин. С этой целью были выявлены особенности иерархии структуры ценностей, как детерминант, определяющих пространство самореализации (Таблица 19), а затем выявлены значимые различия в ценностях в различных сферах жизни.

Таблица 20. Средние показатели по сферам и ценностям в целом по выборке.

Значимые ценности	Стены
Собственный престиж	7
Высокое материальное положение	8
Креативность	6
Активные социальные контакты	6
Развитие себя	6
Достижения	7
Духовное удовлетворение.	5
Сохранение собственной индивидуальности	5

Наиболее значимыми для многих женщин всей выборки (Таблица 20) явились ценности высокого материального положения и достижения, которые не имеют между собой статистических различий ($p > 0.35$). Их стеновые показатели свидетельствуют о том, что именно эти ценности могут определять характер и пространство самореализации женщин, создавать основу для актуальных смыслов. Далее следуют ценности собственного престижа, развития себя, креативности и социальных контактов (нет значимых различий между ними, $p > 0.31$ для любой из пар), их показатели соответствуют средним стеновым показателям и указывают на то, что эти ценности не являются для многих женщин эмоционально привлекательными, не создают пространства самореализации женщин. Последние места в иерархии занимают ценности духовного удовлетворения и сохранения индивидуальности, существенно ниже всех остальных ценностей ($p < 0.05$), что указывает на низкую значимость в структуре ценностей многих женщин, что эти ценности не детерминируют поведение и образ жизни многих из них.

Анализ соотношения значимых жизненных сфер и доминирующих ценностей указывает на некоторое не соответствие, расхождение образа мира и образа жизни респондентов. Так доминирующей ценностью в семье у женщин всех групп является ценности высокого материального положения и достижений. У женщин с высоким и средним уровнем выраженности симптомов кризиса такие ценности, как «социальные контакты», «духовное удовлетворение», «Креативность» и «развитие себя», не являются значимыми для их реализации в семье. Если в семье не значимы ценности, которые позволяют создать эмоциональный, духовный комфорт, то возникает опасность фиксации, негибкости и обеднения смыслов, определяющих поведение женщины в семье, что способствует конфликтам, росту неудовлетворенности, следствием которых является возникновение и фиксация негативных психических состояний. Учитывая, что профессиональная сфера и образование, как средства взрослого человека, позволяющие ему обеспечить материальный достаток и реализацию достижений, не являются сферами образования значимых смыслов и усилий респондентов, то можно предположить о вероятных трудностях воплощения доминирующих ценностей в реальную жизнедеятельность этих женщин, что также приводит к неудовлетворению, формированию негативных психических состояний.

Анализируя структуру иерархии ценностей в сфере общественной жизни (Таблица 21), как значимой для респондентов, можно отметить, что у многих женщин всех групп в иерархии доминирует ценность высокого материального положения, то есть большинство из них рассматривает сферу общественной жизни, как средство повышения своего материального благосостояния, забывая об истинной социальной миссии общественной работы. Такая ситуация несоответствия может порождать у респондентов неоправданные ожидания, служить фактором развития неудовлетворенности и хронического стресса. Многие женщины первой группы в общественной сфере стремятся реализовать ценность активных социальных контактов. Ценности в сфере общественной жизни значимо не различаются в группах эмпирической выборки.

Таблица 21. Сравнение средних (балльных) показателей выраженности ценностей в общественной сфере в группах женщин.

Сфера общественная жизнь (ценности)	Высокие	Средние	Низкие	H	p
Собственный престиж	5,95	5,98	5,48	0,37	0,832
Высокое материальное положение	7,68	7,79	7,84	0,51	0,774
Креативность	5,97	6,08	6,41	2,45	0,294
Активные социальные контакты	7,02	6	6,92	1,74	0,419
Развитие себя	6,14	5,79	6,23	4,65	0,098
Достижения	6,8	6,03	7	3,15	0,207
Духовное удовлетворение.	6,88	6,49	6,83	1,25	0,535
Сохранение индивидуальности собственной	6,75	5,17	6,18	4,41	0,11

Рассматривая выраженность наиболее доминирующих ценностей в жизненных сферах и их соответствие им, можно заметить, что ценности высокого материального положения доминируют во всех жизненных сферах, указывая на свою высокую значимость для респондентов. Ценности достижения выражены в сфере семьи, особенно у женщин с выраженностью симптомов кризиса ($H=15,35$; $p<0,001$). При наличии стремления к достижениям, материальному благополучию, ориентации на признание со стороны окружающих может возникать подмена ими ценностей социально-духовной направленности в семье, что способствует возникновению непонимания, конфликтности, постоянного стресснапряжения и, как следствие, формированию неудовлетворенности, негативных психических состояний. Ценности собственного престижа ($H=6,25$; $p=0,044$) и материального положения ($H=10,28$; $p=0,006$) наиболее значимы, по сравнению с другими группами, у женщин со средним уровнем переживания кризиса.

Таблица 22. Сравнение средних (балльных) показателей выраженности ценностей в сфере семьи в группах женщин.

Сфера семейная жизнь (ценности)	Высокие	Средние	Низкие	H	p
Собственный престиж	7	7,65	6,73	6,25	0,044
Высокое материальное положение	8,08	8,44	7,23	10,28	0,006
Креативность	7,48	7,49	5,94	1,64	0,44
Активные социальные контакты	6,2	6,53	6,11	1,05	0,592
Развитие себя	7	7,34	5,26	4,61	0,1
Достижения	8,02	7,83	5,85	15,35	<0,001
Духовное удовлетворение.	7,17	7,57	7,15	0,88	0,644
Сохранение собственной индивидуальности	6,13	5,99	6,87	1,11	0,575

Большинство женщин всех групп заинтересовано во мнении других людей относительно своей работы или профессии, многие стремятся добиться признания в обществе путем выбора наиболее социально одобряемой работы или профессии. Также многие женщины всей выборки стремятся иметь работу или профессию, гарантирующую высокую зарплату, другие виды материальных благ. Высокое материальное положение в профессиональной сфере имеет меньшую ценность для женщин с низким уровнем переживания кризиса ($H=7,76$; $p=0,021$), по сравнению с другими группами. У женщин первой группы профессиональная сфера рассматривается, как возможность удовлетворить свои потребности в социальных контактах. Однако сама профессиональная сфера не является значимой в жизни большинства женщин всех групп. В связи с этим можно говорить о несоответствии, расхождении их образа мира, уровня их притязаний, и их реального профессионального развития. Такой разрыв может выступать

условием возникновения переживаний в связи с не оправдавшимися надеждами, негативных психических состояний.

Таблица 23. Сравнение средних (балльных) показателей выраженности ценностей в профессиональной сфере в группах женщин.

Сфера профессиональная жизнь (ценности)	Высокое	Среднее	Низкое	H	p
Собственный престиж	7,02	7,14	7,27	0,95	0,622
Высокое материальное положение	7,84	8,03	7,19	7,76	0,021
Креативность	5,81	6,14	6,22	1,05	0,591
Активные социальные контакты	7,55	6,15	6,86	0,57	0,751
Развитие себя	5,8	5,84	6	0,48	0,787
Достижения	5,29	6,07	6,83	2,25	0,324
Духовное удовлетворение.	6,03	7,01	7,13	1,36	0,506
Сохранение собственной индивидуальности	6,81	6,01	6,8	1,64	0,441

Данные, полученные в отношении различия значимости ценностей высокого материального достатка, социальных контактов и сохранения собственной индивидуальности в сфере увлечений в группе с высокой выраженностью симптомов кризиса, могут свидетельствовать о том, что в представлениях женщин удовлетворить свои материальные потребности, потребности в социальных контактах и проявить собственную индивидуальность они могут посредством увлечений и хобби, то есть в сфере, которая для них является значимой в их жизнедеятельности. Такое соответствие значимых ценностей и жизненной сферы может рассматривать в качестве важного личностного ресурса в акмеопсихологической коррекции психических состояний у женщин при переживании кризиса.

Таблица 24. Сравнение средних (балльных) показателей выраженности ценностей в сфере увлечений в группах женщин.

Сфера Увлечений (ценности)	Высокие	Средние	Низкие	H	p
Собственный престиж	5,97	5,25	4,87	6,1	0,047
Высокое материальное положение	7,14	6,14	4,84	13,65	0,001
Креативность	6,1	5,46	5,05	2,75	0,253
Активные социальные контакты	7,11	5,17	4,49	10,8	0,005
Развитие себя	6,03	5,13	5,13	1,91	0,385
Достижения	5,22	5,14	5,26	1,42	0,491
Духовное удовлетворение.	5,85	5,81	5,12	1,62	0,444
Сохранение собственной индивидуальности	6,77	5,18	4,96	8,28	0,016

Что касается сферы образования, то многие женщины выражают стремление иметь такой уровень образования, который гарантирует высокую зарплату и другие виды материальных благ, желание повышать уровень своего образования, если существующий его уровень не приносит желаемого материального благополучия. Однако, учитывая, что сфера образования не является для них значимой, можно предположить, что женщины будут стремиться к получению диплома, а не к качеству образования, самореализация в сфере образования будет носить репродуктивный характер, а не продуктивно-творческий. Такая невозможность самореализации в сфере образования также может стать источником разного рода негативных состояний. Ценности в сфере образования значимо не различаются в группах эмпирической выборки.

Таблица 25. Сравнение средних (балльных) показателей выраженности ценностей в сфере обучения и образования в группах женщин.

Сфера обучения и образования (ценности)	Высокое	Среднее	Низкое	Н	р
Собственный престиж	6,98	6,22	6,17	1,85	0,397
Высокое материальное положение	8,45	7,96	7,87	1,35	0,508
Креативность	4,96	5,78	5,79	0,65	0,723
Активные социальные контакты	5,82	6,55	6,74	2,13	0,344
Развитие себя	6,07	5,98	5,8	0,51	0,776
Достижения	5,82	6,27	6,76	3,45	0,178
Духовное удовлетворение.	6,02	6,11	6,23	0,38	0,829
Сохранение собственной индивидуальности	6,12	5,22	6,04	3,35	0,187

ВЫВОДЫ:

1. Жизненные сферы семьи и общественной жизни являются наиболее значимыми для самореализации многих респондентов всей выборки в то время, как сфера профессиональной жизни, как и сферы образования и увлечения не являются для многих женщин пространством актуальных смыслов, значимых для их самореализации.

2. Для большинства женщин всей выборки доминирующими в иерархии ценностей являются ценности высокого материального положения и достижения. Именно они могут определять доминирующие мотивы и характер самореализации. Ценности, которые детерминируют самореализацию продуктивно-творческого типа, такие, как развитие себя, креативность, социальные контакты, сохранение индивидуальности и духовного удовлетворения соответствуют средним значениям, т.е. не составляют эмоционально-энергетическую основу для образования смыслообразующих мотивов во многих жизненных сферах у большинства женщин; ценности сохранение индивидуальности и духовного удовлетворения не детерминируют поведение и образ жизни многих женщин.

3. Установлено несоответствие значимых жизненных сфер и доминирующих ценностей, указывающее на разрыв в ценностно-смысловых полях жизненного мира респондентов, что способствует образованию и фиксации негативных психических состояний:

- в сфере семейной жизни при наличии стремления к достижениям, материальному благополучию, ориентации на признание со стороны окружающих возникает подмена ценностей социально-духовной направленности в семье, что способствует возникновению непонимания, конфликтности, постоянного стресснапряжения и, как следствие, формированию неудовлетворенности, негативных психических состояний;

- профессиональная сфера рассматривается, как возможность удовлетворить свои потребности в социальных контактах, однако, сама профессиональная сфера не является значимой в жизни большинства женщин всех групп;

- сфера образования не является для многих женщин значимой, в связи с этим можно предположить, что женщины будут стремиться к получению диплома, а не к качеству образования, самореализация в сфере образования будет носить репродуктивный характер, а не продуктивно-творческий.

4. Ценности собственного престижа может служить энергетически насыщенным мотивационным фактором, на который необходимо опираться в акмеопсихологической коррекции.

5. Выявлены психологические условия репродуктивного характера самореализации женщин в сфере образования.

3.2.4. Взаимосвязи объективного и субъективного компонентов социальной ситуации, особенностей самореализации женщин с психическими состояниями, сопровождающими фазы развития кризиса у женщин

На первом этапе был осуществлен статистический анализ данных с помощью критериев Крускала-Уоллиса и Манна-Уитни, который позволил выявить следующие значимые закономерности в отношении связи психических состояний, сопровождающих фазы развития кризиса, и показателей субъективного и объективного компонентов социальной ситуации развития, характеристик самореализации.

Наиболее сильны негативные психические состояния в группе женщин без работы и с временной работой ($N=19,33$; $p=0,001$). Степень переживания кризиса сильнее у тех женщин, которые выросли без матери или без отца ($N=14,07$; $p=0,003$), которые работают в коллективе ($N=8,24$; $p=0,041$). Женщины с более высоким уровнем кризиса отмечают средний уровень семейного благополучия ($N=14,9$; $p=0,001$), отмечают конфликты в семье ($U=1776,5$; $p<0,001$), указывают на проблему употребления ПАВ ($U=445$; $p=0,057$), испытывают бытовые и материальные проблемы ($U=997,5$; $p<0,001$), не удовлетворены своей профессией ($U=878$; $p<0,001$), отмечают проблемы на работе ($U=408$; $p<0,001$) и в жизни ($U=626,5$; $p<0,001$).

Выявлены особенности ценностей, обуславливающих направленность самореализации у женщин с определенными характеристиками объективного компонента социальной ситуации. Сфера обучения и образования более важна для женщин, имеющих работу ($N=19,68$; $p=0,001$). Собственный престиж более значим для женщин, имеющих работу ($N=19,62$; $p=0,001$). Достижения менее ценны для незанятых работой женщин ($N=16,05$; $p=0,003$), так же для них менее значимо духовное удовлетворение ($N=16,29$; $p=0,003$). Сохранение собственной индивидуальности является более актуальной ценностью для женщин, которые заняты на временной работе ($N=24,07$; $p<0,001$), вероятно, потому, что эти женщины находятся в поиске профессиональных условий, соответствующих их собственной индивидуальности.

Для замужних женщин менее значимыми являются сферы обучения ($N=17,26$; $p<0,001$), общественной жизни ($N=26,42$; $p<0,001$) и увлечений ($N=10,21$; $p=0,006$). Для замужних женщин менее значимы ценности социальных

контактов ($N=12,8$; $p=0,002$), развития себя ($N=15,2$; $p=0,001$), достижений ($N=19,19$; $p<0,001$), духовного удовлетворения ($N=11,37$; $p=0,003$) и сохранения индивидуальности ($N=25,62$; $p<0,001$). При этом высокое материальное положение является для них более важным ($N=5,78$; $p=0,056$). Женщины, находящиеся в разводе больше ценят собственный престиж ($N=6,7$; $p=0,035$). На основании вышеуказанных статистически значимых данных можно предположительно говорить о наличии взаимосвязей объективного, субъективного компонентов социальной ситуации развития и особенностей самореализации женщин.

С целью проверки данного предположения, а также для выявления взаимосвязей показателей объективной, субъективной составляющих с выраженностью симптомов кризиса у женщин были рассчитаны полные и частные корреляции. (Таблица 35, Приложение 6; Таблица 36, Приложение 7; Таблица 37, Приложение 8). Частные корреляции – это взаимосвязи показателей, которые не обусловлены другими показателями. Такие изолированные корреляции позволяют предположить причинно-следственную связь в паре показателей, но, как и для полных корреляций, мы формально не можем утверждать, какой из показателей является причиной, а какой следствием. Частные корреляции позволяют сформулировать утверждение о взаимосвязи как о непосредственной, т.е. не обусловленной другими показателями.

Сила кризиса зависит от возраста женщин. Эта корреляция значима в случае полных корреляций ($r=0,16$; $p<0,05$) и сохраняется в случае частной корреляции ($r=0,19$; $p<0,05$). Учитывая, что возраст является объективным показателем, то можно утверждать, что усиление симптомов возрастного кризиса встречается у женщин более старшего возраста, в данной группе, как результат невозможности его позитивной для личностного развития трансформации, его неразрешенности. Фактор «неудовлетворенность жизнью в целом» как условие фрустрации женщин можно рассматривать как показатель и важный симптом проявления кризиса. Полная связь фактора «Неудовлетворенности жизнью в целом» с показателем выраженности симптомов жизненного кризиса составляет

$r=0,89$ ($p<0,001$), частная $r=0,87$ ($p<0,001$). Таким образом, можно говорить о том, что усиление симптомов возрастного кризиса отмечается у женщин более старшего возраста (в данной возрастной группе), переживающих неудовлетворенность жизнью.

Эти выводы косвенно подтверждаются следующей связью. Категория «негативные психические состояния», выявленные на основании данных первичного анкетирования, так же имеет значимую полную ($r=0,89$; $p<0,001$) и частную ($r=0,87$; $p<0,001$) корреляции с силой возрастного кризиса, что указывает на то, что невозможность самостоятельного совладания с негативными психическими состояниями при переживании кризиса середины в большей мере наблюдается у женщин с выраженными симптомами кризиса. Одна корреляция проявляется на уровне тенденции только как частная: показатель кризиса и ценность развития себя имеют положительную связь ($r=0,21$; $p<0,01$), которую можно понять как то, что, чем более значима у женщин ценность развития себя, тем сильнее у них проявляются симптомы кризиса.

При рассмотрении взаимосвязей, которые значимы в матрице полных корреляций и отсутствуют в матрице частных корреляций, видно, что в матрице полных корреляций выраженности симптомов кризиса могут сопутствовать: повышение значимости профессиональной сферы ($r=0,34$; $p<0,001$), сферы увлечений ($r=0,28$; $p<0,001$), рост ценности высокого материального положения ($r=0,26$; $p<0,001$), повышение недовольства своим образованием ($r=0,3$; $p<0,001$), отношениями с коллегами по работе ($r=0,16$; $p<0,05$), условиями труда ($r=0,18$; $p<0,05$), ограничением выбора места работы ($r=0,28$; $p<0,001$). Все перечисленные корреляции силы жизненного кризиса и сам показатель жизненного кризиса, как указывалось выше, одновременно представлены положительными связями с «неудовлетворенностью жизнью в целом» и смысловой категорией «негативные психические состояния» анкеты. Таким образом, новые смыслы, требующие перестройки жизненного мира женщин в кризисе середины жизни могут быть связаны с: повышением значимости профессиональной самореализации, стремлением к самовыражению себя в увлечениях и хобби, стремлением к

материальному достатку, потребностью в более широких возможностях выбора работы, неудовлетворенностью образованием, условиями труда, социальными отношениями на работе.

Полученные нами данные согласуются с результатами изучения переживания нормативных кризисов взрослости и моделью нормативного кризиса развития личности взрослого человека Е.Л. Солдатовой, где показано, что изменения в кризисе затрагивают не свойства личности, а систему ее отношений. Как было показано в ее работах, зародившиеся в предыдущей стабильной стадии новообразования, в дебюте нормативного кризиса (I фаза) усиливаются открытием новой возрастной формы развития и изменившейся объективно системой отношений. Актуализируясь, эти образования осознаются как более соответствующие новым возрастным задачам - происходит фиксация на них. Изменения эмоционально насыщены и мало рефлексивны или даже вытесняемы в I фазе нормативного кризиса. По мере прохождения кризиса идеальный образ конфликтует с реальностью (сложившимися индивидуально-личностными особенностями, социальными отношениями), что приводит к внутреннему конфликту и переживаниям несоответствия себе, сомнениям в собственной системе ценностей, в целях (II фаза кризиса). Выход из кризиса (III фаза) связан с адаптацией к задачам и присвоением (персонализацией) личностных новообразований. Каждая фаза кризиса сопровождается специфическими переживаниями и рефлексией изменений. Рефлексия и принятие собственных изменений в кризисе – обязательное условие непрерывности развития личности и сохранения самоидентичности в ситуации глубоких изменений, она определяет принятие изменений и готовность личности к переходу на следующую стадию развития. То есть мы наблюдаем фазу диффузии - пик кризиса - выход на новообразования кризиса середины жизни. Эти трансформационные изменения сопровождаются определенной динамикой психических состояний.

ВЫВОДЫ:

1. Выявлена связь показателей объективного и субъективного компонентов социальной ситуации развития, особенностей самореализации с негативными психическими состояниями, сопровождающими развитие кризиса.

2. Усиление симптомов возрастного кризиса отмечается у женщин более старшего возраста (в данной возрастной группе), фрустрированных переживанием неудовлетворенности жизнью, что может рассматриваться как фиксация актуальных смысловых образований, отсутствие позитивной трансформации кризиса,

3. Чем более значима у женщин ценность развития себя и выражены негативные психические состояния, тем острее у них проявляются симптомы кризиса.

4. Новыми смыслами, требующими перестройки жизненного мира женщин в кризисе середины жизни, могут являться: повышение значимости профессиональной самореализации, стремление к самовыражению себя в увлечениях и хобби, стремления к материальному достатку, потребности в более широких возможностях выбора работы, в получении удовлетворяющего их запросы образования, в удовлетворяющем их содержании труда и социальными отношениям на работе.

5. Данные смыслы становятся доминирующим компонентом в структуре психических состояний женщин. Степень их реализации определяет эмоциональную модальность психических состояний.

3.3. Динамические характеристики психических состояний, сопровождающих развитие фаз кризиса

Для выявления динамических характеристик психических состояний, сопровождающих развитие фаз кризиса необходимо было решить следующие исследовательские задачи: 1) выявить наиболее чувствительные к дифференциации фаз развития кризиса показатели психических состояний, объективного и субъективного компонентов социальной ситуации развития, особенностей самореализации; 2) определить динамику актуальных смысловых

состояний и связанных с ними показателей структурных характеристик психических состояний, социальной ситуации развития в фазах развития кризиса.

1) Выявление возможных вариативных наиболее чувствительных к дифференциации фаз развития кризиса показателей психических состояний, объективного и субъективного компонентов социальной ситуации развития, особенностей самореализации. Выявление силы чувствительности данных факторов к выраженности симптомов кризиса позволяет указывать на прогностические возможности определения условий формирования психических состояний в фазах развития кризиса, их фиксации и ресурсов трансформации кризиса. Эти данные могут быть использованы на практике для диагностики факторов риска трудностей переживания кризиса, определения задач акмеоориентированного психологического консультирования и акмеоориентированной психологической коррекции психических состояний женщин. Профилактический эффект такого рода психологической помощи заключается в предотвращении развития аффективных нервно-психических и психосоматических расстройств широкого спектра, проблем социальной дезадаптации, снижения трудовой эффективности.

Такие прогностические возможности позволяет реализовать метод деревьев рекурсивного деления. Деревья рекурсивного деления оценивают регрессионное отношение бинарным рекурсивным делением. Далее, при описании алгоритма метода, входными (независимыми) переменными называются показатели, которые потенциально предсказывают (прогнозируют) выходную (зависимую) переменную. В нашем случае выходной, т.е. предсказываемой переменной, является уровень переживания жизненного кризиса (низкий, средний, высокий).

В общих чертах, алгоритм работает следующим образом: 1) Проверка глобальной нулевой гипотезы о независимости между любой из входных переменных и ответом (который может быть многомерным). Остановка, если эта гипотеза не может быть отклонена. В противном случае выбирается входная

переменная с сильной связью с ответом. Эта связь измеряется р-значением, соответствующим проверке на частичную нулевую гипотезу одной входной переменной и ответа. 2) Реализуется бинарное разделение в выбранной входной переменной. 3) Рекурсивно повторяются шаги 1) и 2) пока не будет достигнута наибольшая точность прогноза за счет выбора переменных с наибольшей дифференцирующей силой. (Torsten Hothorn, Kurt Hornikand, Achim Zeileis, 2006). Метод рекурсивного деления является очень гибким. Он не выражается одной формулой, как многие стандартные методы статистики, а на каждом шаге деления использует тот критерий, который соответствует входным данным. Т.е. если на вход подаётся количественная переменная, то используются критерии для количественных переменных, если на входе оказывается качественная переменная, то используется соответствующий её критерий. Этот метод так же не предполагает какого-то конкретного распределения данных (к примеру, нормального), т.к. при расчёте критериев на каждом шаге используется не табличное критическое значение коэффициента, а его симуляция методом Монте-Карло, что полностью устраняет искажения результатов, вносимые видом распределения данных.

В целом, метод рекурсивного деления можно условно сравнить с эволюционным процессом, в котором победа (место в дереве решений) достаётся только тем показателям, которые в достаточной мере чувствительны к изменениям в предсказываемой (зависимой) переменной.

Нашей задачей является построение трёх таких деревьев: 1) для оценки риска возрастного кризиса по объективному компоненту социальной ситуации развития, 2) по показателям субъективного компонента социальной ситуации развития и феноменологических характеристик переживания кризиса 3) по показателям пространственных характеристик самореализации и ее фрустрации.

Дерево №1. Основано на данных объективного компонента социальной ситуации развития женщин.

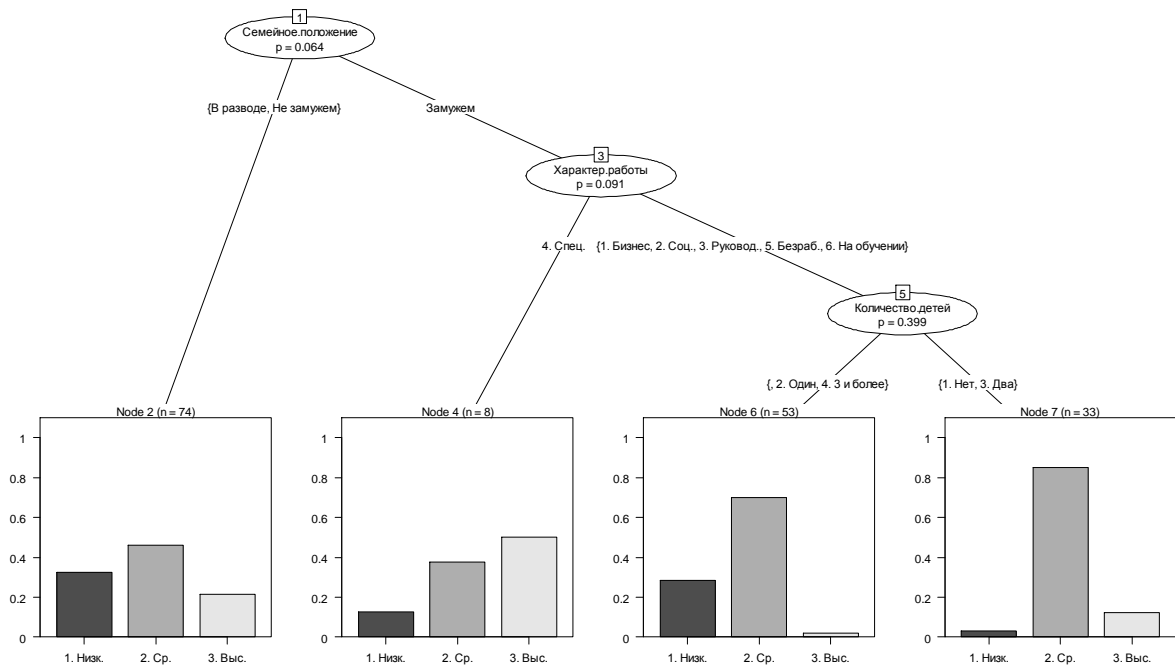


Рисунок 8. Дерево рекурсивного деления для оценки степени кризиса по демографической информации.

При рассмотрении данных объективного компонента социальной ситуации развития женщин выделены 3 основные цепочки (Рисунок 8), которые выстроились в результате обработки данных объективного компонента социальной ситуации развития, указывающие на такие характеристики, как семейное положение, характер работы, количество детей. Однако представленное в них распределение женщин свидетельствует о том, что показатели объективного компонента социальной ситуации развития не являются действительно дифференцирующими важными критериями для силы переживания возрастного кризиса.

Дерево №2. Основано на данных оценки субъективного компонента социальной ситуации развития и феноменологических характеристиках переживания кризиса у женщин.

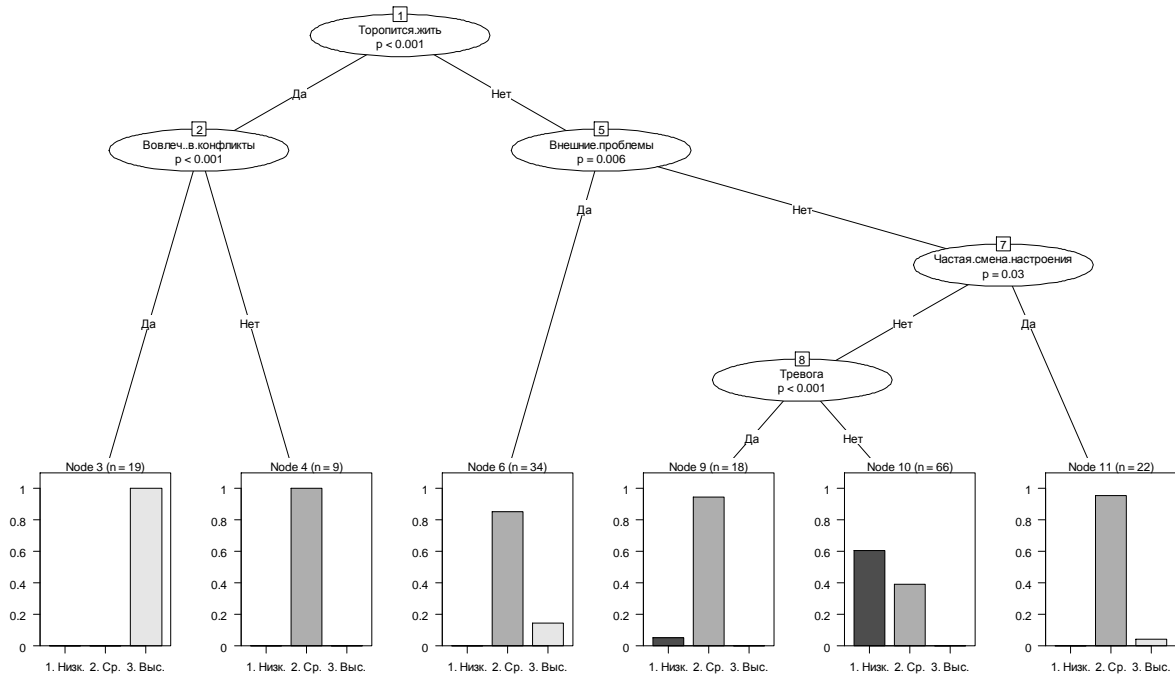


Рисунок 9. Дерево рекурсивного деления для оценки степени кризиса по информации, полученной в ходе первичного консультирования.

При рассмотрении следующего дерева, основанного на данных субъективного компонента социальной ситуации развития и феноменологических характеристиках переживания кризиса у женщин, мы видим на Рисунке 9, что существует набор условий, которые, достаточно, однозначно определяют женщину в определенную группу. Рассмотрим эти условия. Если женщина торопится жить и вовлечена в многочисленные конфликты в своей жизни, то вероятность высокого уровня переживания жизненного кризиса у неё составляет практически 100%. Женщины со средней степенью выраженности симптомов кризиса доминируют по показателям: торопятся жить, но, по сравнению с женщинами первой группы, не вовлечены в конфликты; переживают внешние изменения; у них отмечается частая смена настроения и тревога. Женщины, которые не торопятся жить, не испытывают переживаний по поводу внешних изменений, не склонны к частой смене настроения и тревоге попадают в группу с низким проявлением симптомов кризиса.

Дерево №3. Основано на результатах ценностно-смысловых детерминант самореализации и ее фрустрации.

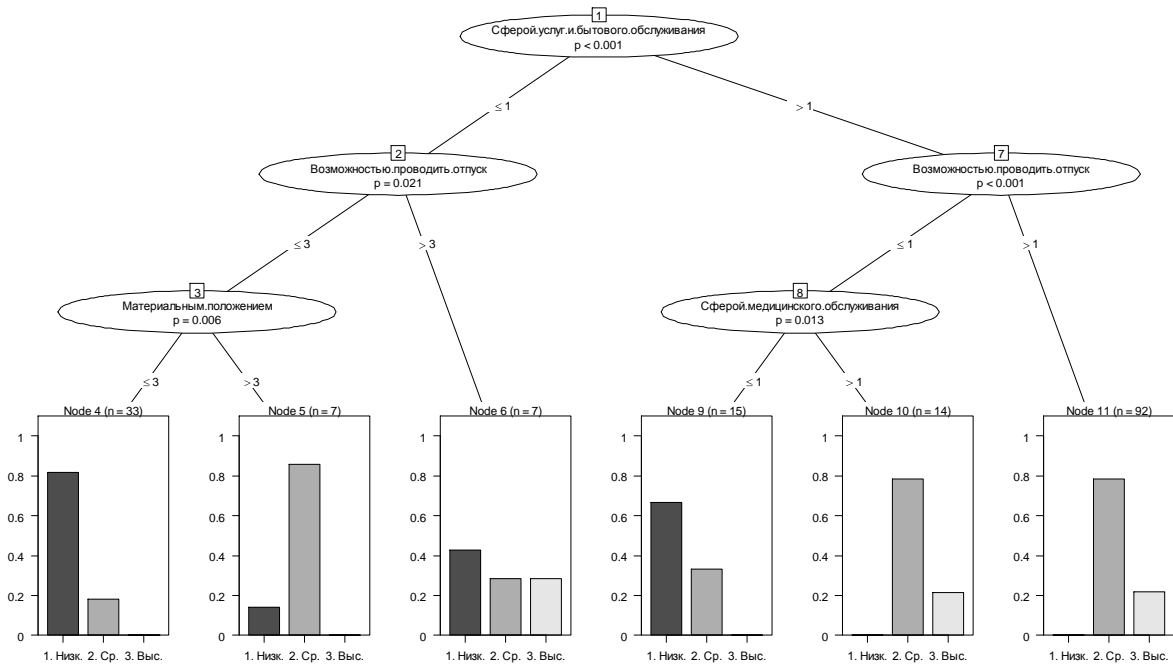


Рисунок 10. Дерево рекурсивного деления для оценки степени кризиса по психологическим показателям.

Данные, представленные на Рисунке 10, указывают на то, что в меньшей мере фрустрированы женщины с незначительными проявлениями кризиса. Среди женщин со средней выраженностью симптомов кризиса есть такие, у которых отмечается фрустрация в материальном положении, а также те, кто испытывает фрустрацию в ряде жизненных сфер (в сфере услуг, возможности отдыха, медицинской помощи). То есть степень неудовлетворенности различными жизненными сферами нарастает при усилении симптомов кризиса. Показатели фрустрированности не были явно зафиксированы у респондентов третьей группы, вероятно, в силу смещения переживаний на другие более значимые факторы. Ценности также не показали явную чувствительность к дифференциации в силу возрастной и половой однородности выборки.

Обобщая информацию, полученную с помощью метода рекурсивного деления, можно отметить, что дифференцирующими признаками усиления негативных симптомов кризиса при переходе от первой фазы ко второй оказались

характеристики психических состояний, субъективного компонента социальной ситуации развития и фрустрированности жизненных сфер: «желание больше успеть», рост тревоги, эмоциональная нестабильность, переживание внешних изменений, рост неудовлетворенности жизнью в определенных жизненных сферах. Дифференцирующим признаком перехода в критический уровень второй фазы оказались «желание больше успеть» и переживание вовлеченности в конфликты в субъективном компоненте социальной ситуации развития. На основании этих результатов можно говорить о том, что такой показатель, как желание больше успеть может свидетельствовать, что у женщин появляются новые жизненные смыслы, которые они желают реализовать в своей жизни, нарастает недовольство внешними изменениями, что сопровождается эмоциональной нестабильностью и тревогой. Вероятно, их активная реализация при сохранении негативных психических состояний не позволяет женщинам выходить на конструктивную деятельность, а встречая препятствия в социальной ситуации, расценивается и переживается как конфликты.

Выявленные закономерности позволяют дифференцировать задачи акмеопсихологической коррекции психических состояний женщин. Так, мишенями психологической коррекции, точками акмеопсихологического развития являются терпимость (толерантность, гибкость) в социальных отношениях и к собственным изменениям; трансформация негативной модальности психических состояний в позитивное отношение к миру, себе и людям; рефлексия своих ценностно-смысловых приоритетов и возможностей их реализации на уровне собственных ресурсов и значимых жизненных сред.

На профилактическом уровне акмеопсихологической коррекции важно создать условия для осознания и принятия симптомов тревожности и частой смены настроения в качестве естественных признаков закономерного хода развития, качественной динамики жизненного мира, создать условия для саморефлексии и определения тех новообразований, невозможность реализации которых порождает тревогу. В качестве профилактической задачи в акмеопсихологической коррекции может выступать создание условий для

поддержки позитивных новообразований в психических состояниях женщин, их использование в качестве личностно-акмеологических ресурсов в разрешении конкретных актуальных проблем в процесс трансформации кризиса середины жизни.

2) Для понимания динамики психических состояний, сопровождающих фазы развития кризиса и обуславливающих их детерминант был осуществлен сравнительный анализ (статистический анализ методом контрастных выборок - вся выборка разделена на две контрастные группы респондентов) психодиагностических данных двух групп с наиболее выраженными симптомами кризиса – условно обозначена Группа 1 и менее выраженными симптомами кризиса – условно обозначена Группа 2 (Таблица 26). Отметим, что рассматриваемые далее различия позволяют увидеть специфику изучаемых показателей в фазовой динамике развития кризиса.

Таблица 26. Результаты сравнительного анализа изучаемых переменных.

	1 группа (Высокий)	2 группа (Низкий)	U	p
Контент - анализ				
Возраст	38,03	35,94	659	0,053
Негативные психические состояния	5,27	0,01	1025	0
Данные ОТЕЦ				
Сфера «Профессиональная жизнь»	48,34	37,38	805	0
Сфера «Обучение и образование»	49,65	51,07	467	0,551
Сфера «Семейная жизнь»	55,36	50,94	640,5	0,092
Сфера «Общественная жизнь»	50,45	53,22	477,5	0,648
Сфера «Увлечения»	50,37	41,18	702,5	0,012
Ценность «Собственный престиж»	31,74	31,39	569	0,458
Ценность «Высокое материальное положение»	38,87	34,54	702	0,012
Ценность «Креативность»	31,52	30,09	550,5	0,619
Ценность «Социальные контакты»	32,45	30,84	587,5	0,324

Ценность «Развитие себя»	32,67	29,76	580,5	0,371
Ценность «Достижения»	31,12	31,62	506	0,937
Ценность «Духовное удовлетворение»	32,86	32,55	512,5	1
Ценность «Сохранение индивидуальности»	31,26	29,06	581,5	0,364
Данные ДАТ				
Депрессия	-4,1	2,51	205,5	0
Астения	-1,71	1,14	457	0,467
Тревога	1,58	1,29	501,5	0,89
Данные Оценки уровня фрустрированности (В.В. Бойко)				
Фрустр. Своим образованием	3,81	2,12	739,5	0,002
Фрустр. Взаимоотнош. с коллегами по работе	2,04	2,81	404,5	0,146
Фрустр. Отношениями с субъектами своей проф. деят.	2,3	2,05	623	0,13
Фрустр. Содержанием своей работы в целом	1,97	2,83	444,5	0,358
Фрустр. Условиями проф. деят.	3,88	2,97	643,5	0,077
Фрустр. Своим положением в обществе	3,17	2,37	610,5	0,186
Фрустр. Жилищно-бытовыми условиями	3,15	2,26	616,5	0,16
Фрустр. Проведением досуга	2,19	1,94	605,5	0,204
Фрустр. Возможностью выбора места работы	2,95	1,54	682,5	0,018
Факторы по уровню фрустрированности (В.В. Бойко)				
«Недовольство жизнью в целом»	3,22	1,31	1019,5	0
«Трудности социальных взаимоотношений»	2,81	2,72	546,5	0,656

При рассмотрении выборок с высоким и низким показателями выраженности симптомов кризиса, можно отметить, что наиболее значимые различия выявлены в следующих переменных: негативные состояния ($u=1025$, $p=0$), «неудовлетворенность жизнью», как показатель фрустрированности,

($u=1019,5$, $p=0$), ограничение возможности выбора места работы ($u=682,5$, $p=0$), неудовлетворенность образованием ($u=739,5$, $p=0$), ценность высокого материального положения и значимость сферы увлечений в равных позициях ($u=702$, $p=0$), значимость профессиональной сферы ($u=805$, $p=0$). Все полученные различия контрастных групп соответствуют полученным на этапе корреляционного анализа результатам и косвенно подтверждают возможность рассмотрения их в качестве характеристик, указывающих на фазовую динамику психических состояний и взаимосвязанных с ними показателей социальной ситуации развития.

В отношении различий в параметрах психических состояний, как указывалось в Параграфе 3.1.3. выявлены значимые различия (при $p < 0.005$) (Таблица 12), которые свидетельствуют, что женщины группы 1 более напряжены, тревожны, критичны, замкнуты, ригидны, более настроены на возмущение, менее испытывают чувство любви, более растеряны, в меньшей мере проявляют интерес к миру.

Для выявления динамики психических состояний и связанных с ними показателей субъективного компонента социальной ситуации развития и особенностей самореализации в фазах развития кризиса нами было осуществлено сравнение корреляций в контрастных выборках и получены следующие результаты.

Таблица 27. Сравнение корреляционных связей в двух группах с различным уровнем выраженности симптомов кризиса

Переменная 1	Переменная 2	1 группа (Высокие)	2 группа (Низкие)	p
Негативные психические состояния	Кризис	0,7***	0,14	0,006
«Недовольство жизнью в целом»	Кризис	0,05	0,88***	<0,001
Фрустр. Взаимоотнош. с коллегами по работе	Кризис	-0,49*	0,22	0,005
Сфера «Профессиональная жизнь»	Депрессия	0,22	-0,54***	0,002
Сфера «Профессиональная жизнь»	Фрустр. Жилищно-бытовыми условиями	-0,38	0,38*	0,003

Ценность «Собственный престиж»	Тревога	-0,4*	0,35*	0,004
Фрустр. Своим образованием	«Трудности социальных взаимоотношений»	0,7***	-0,1	<0,001
Фрустр. Содержанием своей работы в целом	Фрустр. Условиями проф. деят.	-0,57**	0,21	0,001

Исходя из динамической модели нормативного кризиса взрослости, а именно рассматривая субъективную составляющую социальной ситуации развития (возрастные новообразования личности), которая включает систему ценностей, жизненных целей, отношение к жизни, переживания, которые обусловлены изменениями в объективной системе социальных отношений взрослого человека, мы можем отметить те изменения и различия, которые характерны для женщин с разным уровнем выраженности симптомов кризиса.

В группе женщин с менее выраженными проявлениями симптомов жизненного кризиса показатель проявления кризиса прямо связан с фактором «неудовлетворенность жизнью в целом», как фактором фрустрации, ($r=0,88$; $p<0,001$); значимость профессиональной сферы связана с повышением показателя депрессии ($r=0,54$; $p<0,001$). Таким образом, мы можем наблюдать, что дебют нормативного кризиса (I фаза) может быть связан с усилением значимости профессиональной сферы и переживанием неудовлетворенности жизнью, появлением психических состояний депрессии.

В группе женщин с сильно выраженными признаками жизненного кризиса выявлено, что только в этой выборке переживанию кризиса сопутствуют негативные психические состояния ($r=0,7$; $p<0,001$), недовольство своим образованием положительно связано с нарушениями в отношениях ($r=0,7$; $p<0,001$); выраженность симптомов кризиса обратно коррелирует с удовлетворенностью отношениями с коллегами ($r=-0,49$; $p<0,05$) – вероятно, острота негативных психических состояний затрудняет социальное функционирование женщин, что отражается на взаимоотношениях с коллегами, порождая неудовлетворенность ими, что переживается женщинами, как было

указано выше, в качестве конфликтов. Чем больше недовольны женщины условиями работы, тем меньше их интересует ее содержание ($r=-0,57$; $p<0,01$), т.е., если для женщин важно содержание работы, тогда условия работы не вызывают у них негативных психических состояний, если содержание работы не является возможностью реализации значимых смыслов, тогда женщины будут склонны переживать неудовлетворенность условиями работы. В связи с этим возникает задача поиска соответствия своим возможностям в содержании профессиональной деятельности в конкретных условиях ее реализации. Таким образом, в данной группе женщин фиксация негативных психических состояний и усиление симптомов кризиса связаны с неудовлетворенностью своим образовательным статусом, социальными отношениями, невозможностью профессиональной самореализации, когда содержание работы не становится основанием для реализации значимых смыслов.

Существует одна полностью противоположная тенденция в выборках. Ценность собственного престижа в выборке с низкими проявлениями связана со снижением тревожности ($r=-0,35$; $p<0,05$), в то время, как у женщин с выраженными симптомами кризиса – повышение значимости ценности собственного престижа прямо связано с тревожностью ($r=0,4$; $p<0,05$).

Таким образом, мы можем предположить, что негативные психические состояния (как интегративные образования) на пике кризиса, их формирование связано с конкретными факторами: неудовлетворенностью образованием, неудовлетворенностью содержанием труда, неудовлетворенностью социальными отношениями, их нарушениями. При этом фиксация на значимости собственного престижа усиливает состояние тревоги. Эти данные, вероятно, характеризуют психические состояния и их смысловое содержание на пике кризиса середины жизни. Когда нарастает степень неудовлетворенности существующим образом жизни, с одной стороны, и возникает потребность в защите своей самооценки, однако, отсутствие осознания самоидентичности в новых условиях порождает тревогу. В связи с этим трансформация тревоги в поиск новой самоидентичности в новых условиях (по отношению к себе и внешним обстоятельствам)

способствует канализации эмоций и напряжения в рефлексивную деятельность по определению самоидентичности, тем самым снижает остроту психоэмоционального напряжения.

Данные полученные во второй группе позволяют сделать предположения следующего характера. Симптомы кризиса начинают появляться и нарастать при повышении значимости профессиональной сферы и появлении переживания неудовлетворенности жизненной реальностью, при этом отсутствие активных действий по разрешению этого противоречия приводит к состояниям депрессии. Фиксация такого рода актуального смыслового состояния лишает систему активности в поиске соответствующих значимости профессиональной деятельности своих возможностей и условий среды, позволяющих реализовать этот новый смысл у многих женщин. Некоторая динамика этого поиска может проявляться у женщин во второй фазе кризиса в возникновении новых смыслов - понимании недостаточности своего образовательного статуса для реализации значимых потребностей в профессиональной сфере. При этом отсутствие активности по саморефлексии и самоизменению может приводить к экстернальной позиции, что проявляется в конфликтных социальных отношениях и переживании неудовлетворенности условиями труда, за которой стоит проблема ненаполненности личностными смыслами содержания работы. Такой вариант закрытия системы усиливает неудовлетворенность жизнью, которая проходит сквозной характеристикой эмоционального компонента в психических состояниях женщин, фиксирует негативные психические состояния.

При этом, если ценность собственного престижа, своей устоявшейся самоидентичности, снижает состояние тревожности в первой фазе, то сохранение такого состояния может негативно сказываться на самооценку женщин, снижая их уверенность в себе и оказывая влияние на рост тревожности (что подтверждается данными метода рекурсивных деревьев), оказывающей влияние на формирование системы параметров негативных психических состояний (что также находит подтверждение в факторном анализе профилей параметров психических состояний).

Отношениями с субъектами своей проф. деят.					01	01	01	01	01	01
Фрустр. Условиями проф. деят.	0,015	0,014	0,04	<0,001	<0,001	<0,001	0,001	<0,001	0,089	<0,001
Фрустр. Возможностью выбора места работы	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
«Недовольство жизнью в целом»	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

Применение описанного алгоритма показало, что независимо от количества кластеров, все без исключения 10 показателей являются важными для классификации.

Следующим шагом является определение оптимального количества кластеров. Для определения количества кластеров, мы выделяли последовательно от 1 до 11 кластеров и подсчитывали внутригрупповые суммы квадратов. Получившийся график является аналогом графика «Каменная осыпь» для факторного анализа. Визуальный анализ данного графика предполагает нахождение точки, с которой начинает резко уменьшаться внутригрупповая сумма квадратов. Значение оси X, соответствующее этой точке и является количеством кластеров.

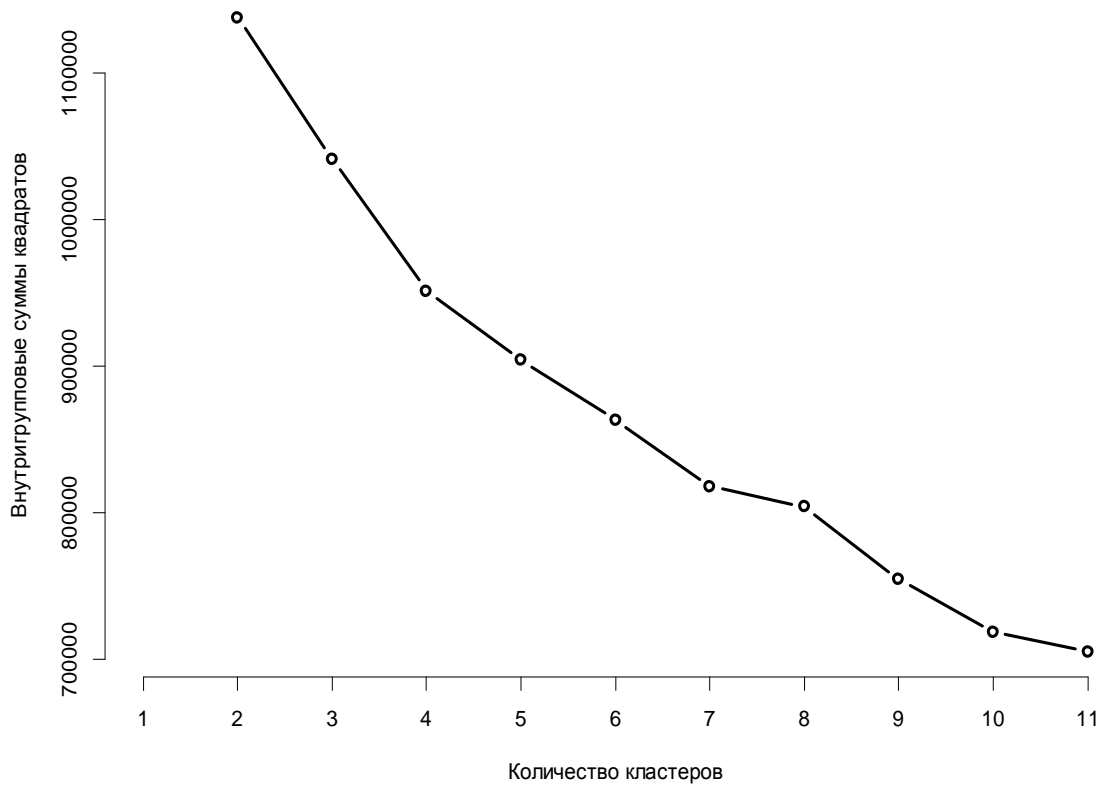


Рисунок 11. Убывание суммы внутригрупповых квадратов значений для количества кластеров от 1 до 11.

Полученный график свидетельствует о том, что исследуемая выборка преимущественно гомогенна, разделение её на кластеры не приведёт к достаточно чёткой классификации.

Второй метод определения количества кластеров является более точным. Для сферической модели кластера рассчитывается критерий информативности Байеса (ВИС), это повторяется для количества от 1 до 20 кластеров. Критерий Байеса принимает отрицательные значения, а в точке с наибольшим значением находится оптимальное количество кластеров.



Рисунок 12. График критерия информативности Байеса для количества кластеров от 1 до 20.

Наибольшее значение BIC принимает на отметке в 2 кластера, но значения для 3 и 4 кластеров мало от него отличаются, что так же свидетельствует об отсутствии приемлемой чёткой классификации. Тем не менее, далее мы осуществляем попытку выделения 2-х кластеров. В Таблице 30 представлены наиболее значимые различия по характеристикам методик, выделенные статистическими методами.

Таблица 29. Средние взвешенные значения переменных в кластерах.

	Кластер 1	Кластер 2	p
Негативные психические состояния	57,4	12,2	<0,001
Сфера «Профессиональная жизнь»	57,9	35,4	<0,001
Сфера «Увлечения»	56,6	36,9	<0,001
Ценность «Высокое материальное положение»	56,6	34,6	<0,001
Депрессия	39,4	63,4	<0,001
Фрустр. Своим образованием	45,8	30,2	<0,001
Фрустр. Отношениями с субъектами своей проф. деят.	48,1	27,7	<0,001
Фрустр. Условиями проф. деят.	43,1	33,1	<0,001
Фрустр. Возможностью выбора места работы	47,8	23,9	<0,001
«Недовольство жизнью в целом»	65,8	22,2	<0,001

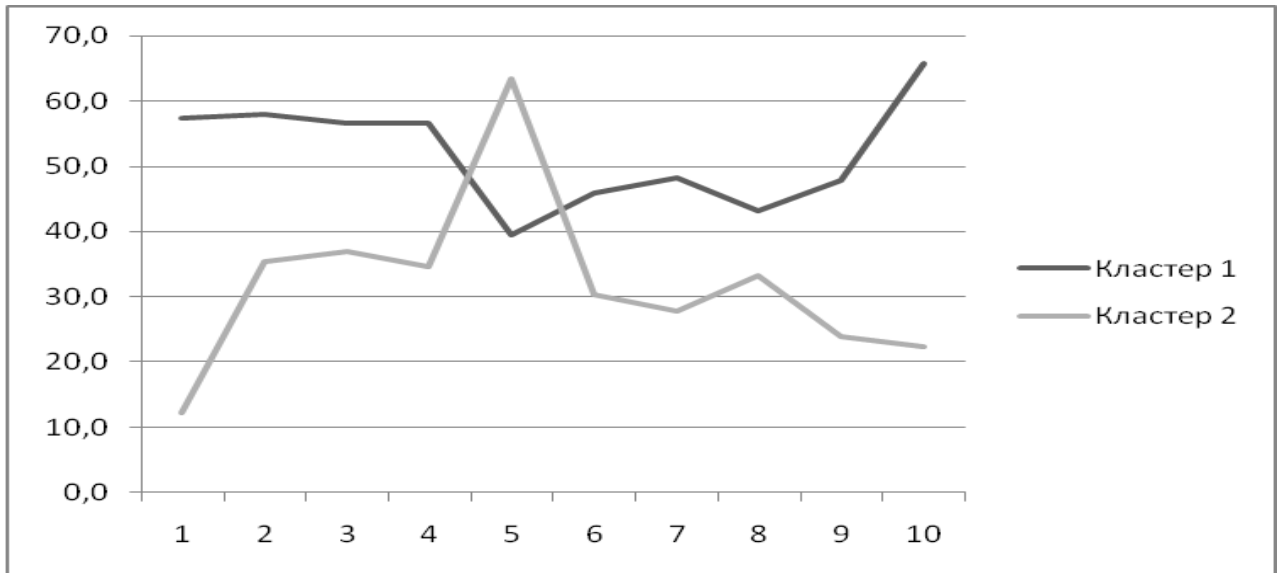


Рисунок 13. Профили кластеров по классифицирующим переменным.

(1. Негативные состояния; 2. Проф. сфера; 3. Увлечения; 4. Выс. матер. положение; 5. Депрессия; 6. Своим образованием; 7. Отношениями с субъектами своей проф. деятельности; 8. Условиями проф. деятельности; 9. Возможностью выбора места работы; 10. Внешние условия фрустрации).

Доля первого кластера в выборке составляет 58%, второго, соответственно, 42%.

Два кластера отражают высокий (кластер 1) и низкий (кластер 2) уровень всех использованных показателей и не несут информации большей, чем про наличие 2-х контрастных групп в выборке исследования, которые противоположны по своим характеристикам. Рассмотрим различия между кластерами более детально. В Таблице 30 представлены оставшиеся характеристики по методикам, выделенные статистическими методами.

Таблица 30. Сравнение средних значений остальных переменных в кластерах.

	Кластер 1	Кластер 2	U	p
Контент - анализ				
Возраст	36,76	35,99	3681	0,418
Кризис	6,44	2,55	6513,5	0
ОТЕЦ				

Сфера Образование	51,16	48,34	4103,5	0,03
Сфера Семейная жизнь	57,26	53,55	4183	0,015
Сфера Общественная жизнь	52,21	50,62	3621	0,54
Ценность Собств. престиж	33,62	30,93	4193	0,014
Ценность Креативность	32,24	30,09	3914	0,119
Ценность Социальные контакты	31,69	30,69	3903	0,128
Ценность Развитие себя	31,08	29,44	4005	0,064
Ценность Достижения	32,93	30,96	4080,5	0,036
Ценность Духовное удовлетворение	33,23	31,45	4100,5	0,031
Ценность Сохранение индивидуальности	28,63	28,19	3671,5	0,437
ДАТ				
Астения	-0,86	1,5	2905	0,091
Тревога	0,64	1,18	3211,5	0,483
Уровень фрустрированности (В.В. Бойко)				
Фрустр. Взаимоотнош. с коллегами по работе	2,26	2,78	3206	0,461
Фрустр. Содержанием своей работы в целом	2,19	2,94	2948	0,112
Фрустр. Своим положением в обществе	3,03	2,53	3893,5	0,128
Фрустр. Жилищно-бытовыми условиями	2,94	2,51	3699,5	0,374
Фрустр. Проведением досуга	2	2	3572,5	0,634
Факторы по уровню фрустрированности (В.В. Бойко)				
«Трудности социальных взаимоотношений»	2,81	2,73	3663,5	0,451

В первую очередь нужно отметить, что кластеры чётко различают женщин, с выраженными и менее выраженными симптомами кризиса ($U=6513,5$; $p<0,001$). В частности кластер 1 представлен женщинами со значительными проявлениями кризиса, кластер 2 – женщинами с менее выраженными симптомами кризиса. Мы можем утверждать, что для женщин, принадлежащим к кластеру 1, более значимы сферы обучения и семейной жизни. Они выше, чем женщины кластера 2, ценят собственный престиж, достижения и духовное удовлетворение.

Кроме того, для женщин кластера 1 на уровне тенденции более значима профессиональная деятельность и взаимоотношения на работе, выбор места работы. Для этих женщин также значимы и существенно отличаются с данными кластера 2 – увлечения, значения по депрессии у женщин кластера 1 значимо ниже, чем у женщин из кластера 2, что подтверждает ранее выдвинутую гипотезу,

что проявления депрессии является прогностическим показателем развития кризиса и трудностей его трансформации.

ВЫВОДЫ:

1. Женщины, которые не торопятся жить, не переживают внешние изменения, не склонны к частой смене настроения и тревожности, относятся к тем, у кого отмечаются незначительные симптомы кризиса.
2. Недовольство качеством жизни нарастает с усилением симптомов кризиса.
3. Дифференцирующими признаками (дополнительными вариативными прогностическими условиями) усиления негативных симптомов кризиса при переходе от первой фазы ко второй оказались характеристики психических состояний, субъективного компонента социальной ситуации развития и фрустрированности жизненных сфер: «желание больше успеть», рост тревоги, эмоциональная нестабильность, переживание внешних изменений, рост неудовлетворенности жизнью в определенных жизненных сферах. Дифференцирующим признаком перехода в критический уровень второй фазы оказались «желание больше успеть» и переживание вовлеченности в конфликты в субъективном компоненте социальной ситуации развития.
4. Выявлены динамические характеристики психических состояний, сопровождающие развитие фаз кризиса, условия их фиксации, закрывающие систему (человека) в развитии и усиливающие негативные симптомы кризиса.
5. Установлена взаимосвязь процесса устойчивости и гиперустойчивости собственного Я (идентичности) с состоянием тревожности у женщин в первой и второй фазе кризиса.
6. Результаты кластерного анализа подтверждают полученные ранее данные о фазовой динамике психических состояний при развитии кризиса, о доминирующем смысловом компоненте в психических состояниях, о характере детерминант, обуславливающих особенности

психических состояний, условия их фиксации и трансформации в разрешении кризиса.

3.3.1. Описание формирующего эксперимента – апробации акмеопсихологической коррекции психических состояний женщин, переживающих кризис середины жизни.

Акмеопсихологическая коррекционная программа направлена на работу с негативными эмоциональными переживаниями женщин при кризисе середины жизни. На основании установленных в эмпирической части закономерностей определены принципы, цель, задачи, формы и методы акмеопсихологической коррекции. Программа включает в себя три основных этапа: начальный, основной и заключительный, которые определены собственными целями и задачами, формами работы.

Первый этап. Мотивационный этап.

Цель первого этапа программы: введение эмоциональных методов стимулирования повышения мотивации для занятий, создание условий для осознания системы ценностей, расширения системы смыслов, образующих индивидуальную структуру эго-идентичности; акмеокоррекция и оптимизация установок, связанных с реализацией личности в период взрослости.

В качестве основных мишеней выступили:

1. Переживание страха старения
2. Переживания из-за осложнений в социальной жизни
3. Переживания нереализованности

Исходя из этого, определены **задачи** коррекционной программы:

1. Выработать у женщины сознательное развитие «возрастной терпимости» (толерантность, гибкость) к собственным изменениям.
2. Научить воспринимать себя в социальных отношениях, создать условия для трансформации негативной модальности психических состояний в новые смыслы, отражающие позитивное отношение к миру, себе и людям.
3. Снизить тревожность относительно процесса старения.
4. Повысить уровень взаимопонимания женщины с ее окружением.

5. Повысить уверенность женщины и рефлексию ее ценностно-смысловых приоритетов и возможностей их реализации на уровне собственных ресурсов и значимых жизненных сред.

6. Определить эффективность коррекционной работы по формированию положительного эмоционального состояния при тревожном стиле переживания, исследование динамики изменений.

Все занятия конкретизируются основной целью и соответствующей ее реализации задачами.

Форма занятий: 17 групповых занятий, длительностью по 3 часа. В целом полный курс рассчитан на 5 месяцев. Курс групповых занятий включает индивидуальные и групповые встречи.

В ходе акмеокоррекционной работы первого этапа используются следующие методы:

1) Информационно-организационный этап - беседа, лекторий с целью выявления потребностей клиенток.

2) Практикум с элементами психологического тренинга: теоретический материал; групповая дискуссия; показательные эксперименты; анализ конкретных ситуаций; групповые и индивидуальные упражнения; ролевые игры по теме кризиса среднего возраста и силе негативного переживания (высокий, низкий, средний уровни) и выраженности у них того или иного стиля.

Таким образом, в рамках первого этапа программы акмеопсихологической коррекции установок на негативные переживания у женщин среднего возраста сформировались предпосылки к новому мировоззрению и пониманию своего единства с окружающим миром, позитивное отношение к себе, осознание влияния отношений с окружающими людьми (в семье, на работе) на психическое и физическое здоровье, что в целом способствовало психологической коррекции эмоциональных состояний и поведения.

Второй этап. Основной.

Основная цель: формирование опыта собственных чувств и собственного образа в данном (среднем) возрасте с рефлексией своего настоящего и проектированием и принятием перспективы собственного будущего.

Задачи: преодоление актуальных психологических затруднений у женщин с сопровождением их личностно-профессионального роста; осознание собственных чувств, эмоций, стратегий поведения, выявление их стереотипов; формирование позитивного отношения к себе, своему здоровью, проектирование образа жизни, соответствующего новым смысловым образованиям.

Второй этап акмеопсихологической коррекции представляет собой синтез современных психотерапевтических методов:

1. Игровой терапии (В. Экслейн, 2000),
2. Арттерапии
3. Элементов психодрамы (Я. Морено, 2001)
4. Сказкотерапии
5. Социальной терапии.

Акмеопсихокоррекционное воздействие в виде проективных техник носило коммуникативный характер. Мероприятия психотерапевтического комплекса, включавшие эффективные приёмы – эмоционально-стрессовые и экзистенциальные – были определяющими. Их воздействие было направлено на коррекцию соотношения физического уровня поведения и ментального, нормализацию динамики фигуру-фоновых отношений, формирование ответственности, осознание и завершение первоочередных гештальтов, равновесие зон личности, зоны, обращение ретрофлексии и разрыв патологического слияния (симбиоза). Дополнительными комплексами выступали физиотерапевтический, психогигиенический (ароматерапия), выполнение физических упражнений под руководством тренера, включая психогимнастику и дыхательные техники (дыхание по системе А. Лоуэна) и телесно-ориентированные упражнения. (Иллюстрация 3, Приложение 4).

Кроме того, участницы второго этапа часть программы проходили в виде интенсивного погружения в тренинговую атмосферу в условиях естественной

природной среды, в августе 2009 г. на Алтае. Курс состоит из 26 занятий, длительностью по 3 часа. Темы тренингов: «Мы готовы к позитиву»; «Мой трамплин – мои проблемы»; «Тело – зеркало эмоций»; «Изменения налицо»; «Какая я – особенная»; «Вступая в новую жизнь» и пр. Ежедневные занятия и другие процедуры также были строго определены расписанием.

Критерием эффективности второго этапа являлось обогащение эмоциональных ресурсов; адекватность реагирования в эмоционально значимых ситуациях; развитие творчества, самореализации и возможностей адекватной коммуникации; обретение женщинами среднего возраста нового чувства времени; осознание системы основных жизненных ценностей, с переопределением новых целей; обновление жизненных задач, принятие и понимание себя и своего возрастного статуса.

Третий этап акмеопсихологической программы. Психопрофилактический комплекс.

Цель данного этапа программы: анализ полученных знаний практической психологии, обмен опытом, поддержка эмоционального состояния, расширение собственных границ, проведение профилактической работы по сохранению и увеличению положительного эмоционального состояния, определение эффективности коррекционной работы по формированию положительного эмоционального состояния.

В программу входили ежемесячные встречи в Психолого-консультативном центре. На первом этапе ведущая роль принадлежала формированию доверия в группе. Был проведен ряд лекций по тематикам, интересующим этих женщин (обсуждались детско-родительские отношения, отношения мужчин и женщин, сексуальные отношения и пр.). Акмеокоррекционный комплекс на этом этапе предусматривал индивидуальный подбор наиболее эффективных акмеопсихокоррекционных приёмов. Ими оказались проективные и экзистенциальные техники, направленных на нормализацию динамики фигуру-фоновых отношений; формирование временной фиксации на «настоящем»; устранение мышечных зажимов, конфликта

самовозбуждения и контроля; ликвидацию оценочных суждений и качественную оценку разных личностных структур. Клиенткам предлагалось выполнять ряд упражнений.

На третьем этапе все мероприятия сводились к минимуму, а психотерапевтическое воздействие приобретало характер поддерживающего психологического сопровождения (в том числе проведение семейной психотерапии). Клиентки самостоятельно обсуждали интересующие их темы, делились опытом, обменивались мнениями. Клиентки обсуждали наиболее интересующие их проблемы, предлагали способы их решения, совместно выбирая наиболее эффективные способы решения той или иной задачи. Результатом программы являлось получение приёмов, которые способствовали поддержанию достигнутых результатов и могли использоваться в дальнейшем самими клиентами в восприятии ими окружающего мира.

Форма проведения: лекции, семинары, встречи, тренинги, имитационные игры. Тематическое содержание лекций: 1-я лекция: Я – женщина (на опознавание чувств, эмоций); 2-я лекция: послания родителей (детско-родительские отношения), выбор жизненного сценария; 3-я лекция: чего я хочу? формирование своих желаний (гештальтов); 4-я лекция: моя семья; 5-я лекция: коммуникационные барьеры; 6-я лекция: манипулирование, уверенное поведение; 7-я лекция: ролевые установки; 8-е занятие семинар: кризисные состояния; 9-я и 10-я лекции могли быть прочитаны по желанию слушательниц.

Дополнительные задачи данного этапа: Раскрытие собственного имиджа (внутреннего и внешнего) – работа с имиджмейкером; выработка уверенного поведения, освоение «ролей» в театральной студии.

Курс состоит из 10 занятий, длительностью по 1,5 часа. В целом полный курс рассчитан на 3 месяца. Оценка эффективности. (Представлена в 3.4. Оценка результатов формирующего эксперимента).

3.4. Оценка эффективности результатов формирующего эксперимента – реализации системы акмеопсихологической коррекции.

В течение 2-х лет 2006-2008 с выборкой обратившихся к нам женщин проводилась работа на уровне групп. За этот период практически все они смогли пройти программу психокоррекции, формирующий эксперимент описан в параграфе 2. Отметим, что работа проводилась не одновременно, поэтому охват эксперимента оказался достаточно большим. В целом, 157 человек смогли пройти программу, 11 человек по тем или иным причинам отказались от участия в программе. Основным мотивом отказа была занятость на работе или учёбе. Эти 11 человек составили контрольную выборку исследования.

Контрольная группа не испытывала психологических воздействий программы, поэтому обнаруженные в ней изменения вызваны внешними факторами, которые не контролируются в данном исследовании. Рассмотрим эти изменения (Таблица 31).

Таблица 31. Результаты контрольной выборки до и после эксперимента.

	До	После	T	p
Контент - анализ				
Негативные состояния	0,05	0	-	-
Кризис	2,08	2,01	45	0,306
ОТЕЦ				
Сфера Проф. жизнь	39,47	52,38	3	0,024
Сфера Образование	51,34	50,97	8	0,672
Сфера Семейная жизнь	49,89	50,39	7,5	1
Сфера Общественная жизнь	45,86	44,97	19	0,445
Сфера Увлечения	42,13	42,64	14	1
Ценность Собств. престиж	31,97	33,41	1,5	0,134
Ценность Высокое матер.положение	34,71	34,78	6	0,854
Ценность Креативность	28,28	29,17	10,5	0,609
Ценность Социальные контакты	31,21	30,81	5	0,572
Ценность Развитие себя	28,47	25,98	7,5	0,598
Ценность Достижения	31,11	31,44	4	0,789
Ценность Духовное удовлетворение	31,51	31,82	3	1

Ценность Сохранение индивидуальности	26,83	28,92	6,5	0,462
ДАТ				
Депрессия	2,65	2,1	54	0,067
Астения	-2,19	-1,1	15	0,221
Тревога	-1,14	1,93	5	0,044
Уровень фрустрированности (В.В. Бойко)				
Фрустр. Своим образованием	2	1,83	17,5	0,129
Фрустр. Взаимоотнош. с коллегами по работе	2,16	2,09	20	0,299
Фрустр. Отношениями с субъектами своей проф. деят.	2,15	1,93	12,5	0,203
Фрустр. Содержанием своей работы в целом	3,09	2	41	0,027
Фрустр. Условиями проф. деят.	3,93	1,44	39,5	0,049
Фрустр. Своим положением в обществе	2,18	1,85	24,5	0,071
Фрустр. Жилищно-бытовыми условиями	2,39	1,4	28	0,02
Фрустр. Проведением досуга	1,9	1,83	13	0,17
Фрустр. Возможностью выбора места работы	1,85	1,88	9	0,766
Факторы по уровню фрустрированности (В.В. Бойко)				
«Недовольство жизнью в целом»	1,5	1,68	20	0,474
«Трудности социальных взаимоотношений»	2,69	1,96	45,5	0,073

Женщины из контрольной выборки не испытывали сильных негативных психических состояний на первом тестировании, но на втором их число упало до нуля практически у всех женщин. Вероятно, нормальное психическое состояние было одним из внутренних факторов отказа этих женщин от работы в психологической группе. Остальные изменения так же показывают более объективные причины отказа: снизилась неудовлетворенность жилищно-бытовыми условиями ($T=28$; $p=0,02$), условиями профессиональной деятельности ($T=39,5$; $p=0,049$) и показатель «содержанием работы в целом» ($T=41$; $p=0,027$), возросла насыщенность профессиональной сферы значительно ($T=3$; $p=0,024$), снизилась тревога ($T=5$; $p=0,044$). Перечисленные изменения в контрольной выборке открывают нам объективные причины отказа от работы в рамках программы – возможность за это время улучшить условия работы и увеличить доход. Отсюда и значительное увеличение насыщенности профессиональной сферы, которая на момент приглашения женщин к участию в программе была на грани значительных положительных изменений: смена работы на более выгодную, новые контракты, повышение в должности и т.д.

Все женщины, которые согласились участвовать в программе, отмечали у себя наличие признаков кризиса. Проведённое тестирование показало, что среди них есть женщины трёх уровней переживания кризиса: высокого, среднего и низкого. В связи с этим, мы рассматриваем произошедшие изменения в зависимости от изначального уровня переживания кризиса. (Сравнение выборок до и после Приложение 9, Таблица 38).

В первую очередь отметим те показатели, которые оказались незатронутыми проведённой программой: насыщенность сферы обучения и увлечений, ценность собственного престижа, креативность, социальные контакты, развития себя, достижений, духовного удовлетворения, сохранения индивидуальности, состояния астении и тревоги, удовлетворенность проведением досуга с семьёй.

Основной показатель – степень переживания кризиса значительно снизился в группе с изначально сильными проявлениями кризиса ($T=325$; $p \leq 0,001$), снижение произошло на 68% от первичного значения. Так же уменьшилась степень кризиса в группе со средним его уровнем ($T=5048$; $p \leq 0,001$), в этой группе значение уменьшилось на 59% от исходного. В группе с низким уровнем кризиса и в контрольной группе изменений не наблюдается.

Ранее нами было выделено два определяющих фрустрирующих фактора у женщин при переживании возрастного кризиса – это недовольство жизнью в целом («депрессивная триада») и трудности в социальных контактах. Каждый фактор включал в себя фрустрирующие сферы у женщин. После прохождения программы наблюдается значительное снижение влияния показателей данных факторов. Так при факторе «недовольство жизнью в целом» количество негативных психических состояний значительно снизилось во всех группах. Группа с высоким уровнем кризисных переживаний имеет наибольшее количество отмеченных негативных состояний и их количество после работы уменьшилось в среднем в 5 раз ($T=325$; $p \leq 0,001$), в группе со средним уровнем количество негативных состояний было незначительным и снизилось практически до 0 ($T=3403$; $p \leq 0,001$), в группе с низким уровнем негативные состояния

практически отсутствовали, а после занятий исчезли вовсе (среднее равно нулю), поэтому расчёт статистики для этой группы оказался невозможным. То же касается группы с низким уровнем кризиса. Так как на этих группах установить силу эффекта не удаётся по причине наличия нулевых значений, мы можем констатировать, что проведённые занятия всё же оказали значимый эффект на улучшение психического состояния женщин, т.к. в группе с высоким уровнем кризиса количество жалоб уменьшилось со среднего значения 5,27 до 0,11. Это подтверждается изменениями по признакам методикой ДАТ. Признаки депрессии по методике ДАТ снизили свою интенсивность в группе с высоким уровнем кризиса ($T=43$; $p=0,002$), причём это снижение произошло со значения -4,1 балл (опасная тенденция к патологическому состоянию) до благоприятного значения 1,65. Менее существенное, но так же значимое улучшение произошло и в группе со средним уровнем ($T=1186$; $p=0,001$). В группе с низким уровнем изменение уровня депрессии не наступило, но в этой группе признаки депрессии и так были незначительны. В контрольной группе так же снизилось количество негативных состояний, но следует отметить важную деталь – на фоне и так практически полного отсутствия негативных состояний в контрольной группе, их количество упало до нулевого.

Остальные параметры данного фактора имели изменения не во всех группах, так как снизилось их доминирующее положение после прохождения программы. По показателю «высокое материальное положение» произошли следующие изменения: стало менее значимым для женщин с высоким уровнем кризиса ($T=122,5$; $p=0,005$) на 17% и со средним уровнем кризиса ($T=2326$; $p\leq 0,001$) на 13%. Сфера общественной жизни стала менее важна только для женщин с высоким уровнем кризиса ($T=105,5$; $p=0,01$) на 11% и с низким уровнем ($T=318,5$; $p=0,03$) на 10%. А фрустрированность своим положением в обществе снизилась только у женщин со средним ($T=2053$; $p\leq 0,001$) и низким ($T=160$; $p=0,001$) уровнем кризиса и не изменилась в группе высокого уровня.

Недовольство своим образованием снизилось в группе с высоким ($T=144$; $p=0,001$) и средним ($T=1426,5$; $p\leq 0,001$) уровнем кризиса и не изменилось в группе с низким уровнем.

Значимость профессиональной жизни для женщин с низким уровнем кризиса значительно повысилась на 44% от исходного значения ($T=26$; $p\leq 0,001$), в контрольной группе этот показатель так же увеличился, но на 33% от исходного значения. В итоге, показатель значимости профессиональной жизни в экспериментальной группе и с низким уровнем кризиса оказался статистически достоверно больше, чем в контрольной ($U=207,5$; $p=0,011$). Это позволяет утверждать, что проведённые занятия повышают значимость профессиональной жизни для женщин больше, чем жизненные обстоятельства, которые так же могут этому способствовать. В остальных группах этот показатель не изменился. Фрустрированность условиями профессиональной деятельности уменьшилась в группе низкого уровня ($T=172$; $p=0,002$) и среднего ($T=2368,5$; $p\leq 0,001$), и так же уменьшилась в контрольной группе. Сравнение выборок показало, что женщины из группы среднего и низкого уровня кризиса после эксперимента не отличаются от женщин контрольной группы. Женщины из группы среднего уровня кризиса стали менее фрустрированы содержанием своей работы в целом ($T=1928$; $p\leq 0,001$), но это изменение так же произошло и в контрольной группе. Контрольная группа и женщины со средним уровнем кризиса после эксперимента не различаются по степени фрустрированности содержанием работы. Поэтому мы не можем утверждать, что обозначенный эффект является результатом нашей работы. Возможно, этот эффект является косвенным результатом психокоррекционных усилий.

Фрустрированность возможностью выбора места работы снизилась только в выборке женщин со средним уровнем кризиса ($T=1782,5$; $p=0,001$) и осталась неизменной в остальных группах. Фрустрированность жилищно-бытовыми условиями уменьшилась в группе среднего ($T=1715,5$; $p\leq 0,001$) и низкого уровня ($T=135$; $p=0,005$), и так же уменьшилась в контрольной группе. Сравнение выборок показало, что женщины из группы среднего и низкого уровня кризиса

после эксперимента не отличаются от женщин контрольной группы. Внешние условия фрустрации стали гораздо меньше значить для женщин из группы с сильными проявлениями кризиса ($T=300$; $p \leq 0,001$) и средним уровнем ($T=4733,5$; $p \leq 0,001$).

При рассмотрении второго фактора – Неудовлетворенность социальными отношениями, мы также отметим положительную динамику изменений в значимости сфер и снижении фрустрированности по критериям фактора в группах. Изменение исследуемых показателей прослеживается во всех трёх выборках: неудовлетворенность отношениями в целом снизилась в группе с высокими показателями кризиса ($T=206,5$; $p=0,01$), средними ($T=3424,5$; $p \leq 0,001$) и низкими ($T=358$; $p \leq 0,001$).

Значимость сферы семейной жизни снизилась для женщин из группы высоких баллов ($T=154$; $p=0,003$) на 8% от исходного значения и так же на 8% в группе со средним уровнем кризиса ($T=2888,5$; $p \leq 0,001$), в группе с низким уровнем кризиса этого изменения не наблюдается. Отмечается улучшение отношений с коллегами по работе женщины из группы среднего уровня ($T=1837$; $p \leq 0,001$) и низкого ($T=1837$; $p \leq 0,001$) уровня кризиса. Отношения с субъектами профессиональной деятельности стали менее напряженными только у женщин со средним уровнем кризиса ($T=2270$; $p \leq 0,001$).

Таблица 32. Сводная таблица изменений в экспериментальных выборках.

	Высокие		Средние		Низкие	
	Прирос т (%)	р*	Прирос т (%)	р*	Прирос т (%)	р*
Негативные психические состояния	-98	<0,00 1	-96	<0,00 1	-100	-.***
Кризис	-68	<0,00 1	-59	<0,00 1	-4	0,179
Сфера Проф. жизнь	4	0,641	3	0,918	44	<0,00 1
Сфера Семейная жизнь	-8	0,003	-8	<0,00 1	6	0,471
Сфера Общественная жизнь	-10	0,01	-6	0,135	-11	0,03
Ценность Высокое матер.положение	-17	0,005	-13	<0,00 1	2	0,626
Депрессия	- **	0,002	- **	0,001	- **	0,711

Фрустр. Своим образованием	-46	0,001	-23	<0,00 1	-7	0,078
Фрустр. Взаимоотнош. с коллегами по работе	-31	0,092	-25	<0,00 1	-19	0,05
Фрустр. Отношениями с субъектами своей проф. деят.	-8	0,297	-31	<0,00 1	-13	0,083
Фрустр. Своим положением в обществе	-6	0,226	-32	<0,00 1	-29	0,001
Фрустр. Возможностью выбора места работы	-27	0,597	-15	0,001	-9	0,202
«Недовольство жизнью в целом»	-24	<0,00 1	-31	<0,00 1	5	0,309
«Трудности социальных взаимоотношений»	-17	0,01	-25	<0,00 1	-23	<0,00 1

* значимость Т-критерия Уилкоксона.

** прирост показателя депрессии посчитать невозможно в связи с наличием отрицательных значений баллов теста.

*** критерий рассчитать невозможно, т.к. значение изменилось до 0 у всех женщин с низким уровнем кризиса.

Исходя из данных таблицы 32, отметим, что в группе с изначально очень низким количеством симптомов кризиса позволило части женщин переосмыслить и развить за время занятий значимость сферы профессиональной жизни и именно в этом они отличаются от всех других женщин.

В группах со средним и низким уровнем переживания кризиса за время занятий женщины переосмыслили отношения с коллегами по работе и своё положение в обществе и снизили чувство фрустрации в этих сферах. Но это оказывается недоступно женщинам с изначально высоким уровнем переживания кризиса. У женщин с высоким уровнем снижается чрезмерная озабоченность сферами семейной жизни и общественной жизни, материальным положением, образованием, в целом снижается недовольство общественными институтами и обслуживанием, снижается уровень депрессии. Перечисленные изменения в выборках не актуальны для женщин с низким уровнем кризиса, т.к. у них эти показатели и так практически не требовали улучшения.

Положительный эффект от занятий, независимо от уровня кризиса, заключается в улучшении отношений в семье, с детьми и родителями, коллегами по работе.

Выявленные на этапе констатирующего исследования кластеры позволяют рассмотреть изменения в целом, т.к. отражают 2 группы женщин, которым свойственны определенная выраженность набора исследуемых психологических свойств. Соотношение кластеров до и после эксперимента отражено на рисунке 14.

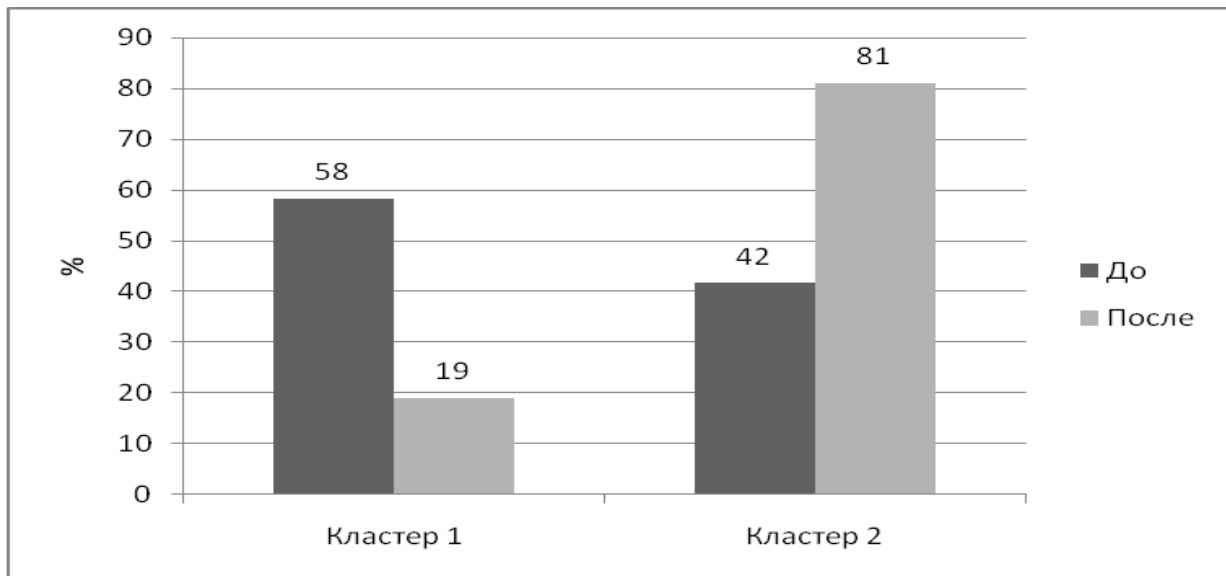


Рисунок 14. Распределение кластеров до и после эксперимента.

Для указанного на Рисунке 14 соотношения значение критерия Мак-Немара для зависимых выборок составляет 57,1 ($p < 0,001$), различия статистически значимы. Большая часть женщин перешла из кластера 1 в кластер 2, который характеризуется нормальным психическим состоянием, невысокой фрустрированностью, меньшей озабоченностью своим материальным достатком.

Заключение

Актуальность данной проблемы вызвана сложностью и неоднозначностью существующих методологических подходов. Указанные обстоятельства предполагают качественно новые подходы в вопросах психокоррекции негативных эмоциональных состояний у женщин среднего возраста при кризисе взрослости.

Изучая литературные данные, мы пришли к выводу, что необходимо дальнейшее исследование и изучение кризиса взрослости и динамики его протекания с последующей разработкой принципов психокоррекции. Кризис взрослости переживается людьми в возрасте 27-45 лет и заключается в критической оценке и переоценке того, что было достигнуто в жизни. Во взрослости психологический возраст в гораздо большей степени зависит от индивидуальных особенностей человека, от направленности его личности, специфики жизненных целей и их реализации. В то же время дальнейшее развитие личности во многом определяется, как было отмечено, динамикой психологического возраста. Суть коррекционной работы в период возрастного кризиса заключается не в преодолении симптомов кризиса, а в амплификации его положительного эффекта, использовании периода кризиса для решения задач и развития. Решением проблемы является конструирование социальной реальности (Г.Н. Прозументова, 2003). Условием для успешного разрешения кризиса является именно коррекция поведения взрослых, что позволяет сделать акмеопсихологическая коррекция. В соответствии с поставленными задачами проведено обследование 168 женщин в возрасте от 27 до 40 лет. В качестве испытуемых для исследования выбраны клиентки ООО Психолого-консультативного Центра «Диалог» (г. Северск). После прохождения акмеопсихологической программы мы наблюдаем существенные изменения во всех сферах у женщин. А именно: улучшения в семье и в отношениях с близкими, отношения на работе и пр. Количество негативных психических состояний значительно снизилось во всех группах. Группа с высоким уровнем кризисных переживаний имеет наибольшее количество отмеченных негативных состояний и их количество после работы уменьшилось в среднем в 5 раз ($T=325$;

$p \leq 0,001$), в группе со средним уровнем количество негативных состояний было незначительным и снизилось практически до 0 ($T=3403$; $p \leq 0,001$), в группе с низким уровнем негативные состояния практически отсутствовали, а после занятий исчезли вовсе (среднее равно нулю), поэтому расчёт статистики для этой группы оказался невозможным.

Таким образом, мы можем говорить об эффективности акмеопсихологической программы при работе с нормативными кризисами у женщин среднего возраста. В качестве основных звеньев программы включены механизмы, направленные на работу с психическим и психологическим здоровьем семьи, ценностными ориентациями и профессиональными притязаниями, психическим возрастным развитием, развитием ответственности. Акмеопсихологические факторы являются активными детерминантами и инициаторами процесса развития, эмоциональный фактор выделен особо, так как играет важную роль в ситуациях преодоления затруднений, в преодолении внутриличностного конфликта.

ВЫВОДЫ

В данном эмпирическом исследовании изучались психические состояния женщин, находящихся в кризисе среднего возраста, с последующей разработкой акмеопсихологической коррекции. Результаты исследования позволяют сформулировать следующие выводы, которые подтверждают гипотезу данного исследования:

1. Развитие нормативного кризиса середины жизни у женщин сопровождается увеличением частоты и интенсивности переживаемых психических состояний, как отрицательных, так и положительных по своей модальности, при доминировании отрицательных; их динамика отражает фазы развития кризиса; фиксация актуальных психических состояний с негативной эмоциональной модальностью затрудняет развитие и трансформацию кризиса, усиливает его негативные симптомы у женщин.

2. Психические состояния женщин в кризисе середины жизни характеризуются специфической феноменологией, представляющей актуальные смысловые состояния: «негативные психические состояния», «открытость новым изменениям и действиям», «подведение итогов прожитых лет с негативной оценкой», «новые позитивные желания и возможности», «негативное отношение к старению», «осознание и переживание своей конечности», «подведение итогов прожитых лет с позитивной оценкой». Выявлены значимые различия в феноменологических характеристиках психических состояний у женщин с разной выраженностью симптомов кризиса.

3. Новыми смыслами, требующими перестройки жизненного мира женщин в кризисе середины жизни, являются: повышение значимости профессиональной самореализации, стремление к самовыражению себя в увлечениях, стремления к материальному достатку, потребности в более широких возможностях выбора работы, в получении удовлетворяющего их запросы образования, в удовлетворяющем их содержании труда и характере социальных отношений на работе.

4. Среди выявленных смысловых категорий психических состояний у женщин в кризисе середины жизни доминирует категория «негативные психические состояния», которые проявляются специфическими особенностями на физическом, когнитивном, эмоциональном, личностном и социально психологическом уровнях.

5. В структуре психических состояний женщин выявлены профили параметров психических состояний, фиксация которых может затруднять развитие кризиса середины жизни, усиливать негативные симптомы кризиса. Наиболее определяющими параметрами данных профилей оказались мотивационные состояния: антипатия и асинтония; практические состояния: тревожность, напряженность и утомление.

6. К трудностям самореализации, которая в возрасте взрослости является важным процессом, интегрирующим объективный и субъективный компоненты социальной ситуации развития и детерминирующим психические состояния женщин, отнесены: доминирование в иерархии ценностей высокого материального положения и достижений при незначимости ценностей, детерминирующих продуктивно-творческий тип самореализации; незначимость для самореализации сфер образования, профессиональной жизни и увлечений; противоречия между значимыми ценностями и значимыми жизненными сферами, фиксирующими конфликт в ценностно-смысловых полях жизненного мира женщин; неудовлетворенность жизнью и трудности социальных взаимоотношений.

7. Выявлена динамика психических состояний, сопровождающих фазы развития кризиса, которая характеризуется спецификой взаимосвязей структурных проявлений психических состояний с процессами самосознания и самореализации.

8. Вариативными прогностическими условиями усиления симптомов кризиса при переходе от первой фазы ко второй могут выступать желание больше успеть, переживание внешних изменений, неудовлетворенность жизнью в определенных жизненных сферах, что порождает рост тревоги и эмоциональную

нестабильность; переход в критический уровень кризиса связан с переживанием вовлеченности в многочисленные конфликты.

9. Поэтапная реализация разработанных акмеопсихологической программы обеспечило формирование позитивных установок, связанных с реализацией личности при кризисе взрослости. Оценка разработанной программы акмеопсихологической коррекции негативных психических состояний женщин, переживающих кризис середины жизни, показала положительный эффект.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова К. А. Диалектика человеческой жизни. М., 1977.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1990. 300 с.
3. Авдеева Л.Р. Персонализм//Русская философия: Словарь / Под общ. ред. М. Маслина. – М., 1999. – с.367–369.
4. Авдеенок Л.Н., Скрипачева Е.Н. Психокоррекционная работа с женщинами, находящимися в ситуации семейного кризиса: Вестник Томского педагогического университета.- Томск, 2009.-Вып 5 (83)-С.117-120.
5. Акимова О.Б., Климова Г.П., Резер Т. М., Соломина Г.М., Табаченко Т.С., Франц А.С., Чапаев Н.К., Чупина В.А., Шевченко К.В., Шендрик И.Г.Педагогическая акмеология: коллективная монография / под. ред. О. Б. Акимовой; ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». Екатеринбург, 2012. 251 с.
6. Аксенов М.М., Скрипачева Е.Н. Зависимость психологических показателей от социально-демографических характеристик у женщин при нормативном кризисе зрелости Вестник Томского государственного педагогического университета. 2014. № 1 (142). С. 36-38.
7. Алишев Б.С. Психологическая теория ценности (системно-функциональный подход): дис. ... докт. психол. наук / Б.С.Алишев. — Казань, 2002. - 367с.
8. Анаев М.А. Опыт организации психолого-акмеологической службы для реабилитации людей, переживших стресс : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 : Нальчик, 2002. - 204с.
9. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г.Ананьев. - СПб.: Питер, 2002. - 288с.
10. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004.
11. Аракелов Г.Г., Глебов В.В. Диагностика механизмов дистресса. //Тезисы Международной межвузовской научно-практической конференции студентов и аспирантов 18-20 апреля 2002 года. СПб. 2002.-С.61-63.

12. Аракелов Г.Г., Лысенко Н.Е., Шотт Е.К. Психофизиологический метод оценки тревожности // Психол. журн. 1997. Т. 18. № 3. С. 102—113.
13. Аргайл М. Состояния эйфории, радости, удовлетворения / М. Аргайл // Психология состояний. Хрестоматия / составители Т.Н. Васильева, Г.Ш. Габдреева, А.О. Прохоров / под ред. проф. А.О.Прохорова. - М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. - С. 197-208.
14. Арефьева Л. П., Сконица О. Б., Терентьева Е. В. /Отзыв о Московской конференции по аналитической психологии «Проблемы души современного человека», проходившей 13, 15 – 17 июня 2007 г.
15. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. – М.: Смысл, 2001. – 416 с.
16. Байков Ю., Возможности кризиса среднего возраста, Ежеквартальный научно-практический журнал электронных публикаций, январь, 2008.
17. Барабанщиков В.А. Качество восприятия эмоционального состояния человека и основы его моделирования / В.А.Барабанщиков, А.В. Жегалло // Методы исследования психологических структур и их динамики / под ред. Т.Н.Савченко, Г.М.Головиной. - Вып. 4. — М.: Ин-т психологии РАН, 2007. — С.92-116.
18. Белов В.Г. Концепция психолого-акмеологического сопровождения подростков с деликвентным поведением / В.Г. Белов // Учен. запис. универ. им. П.Ф.Лесгафта. журн. – 2010, № 9(67). – С. 30 – 38.
19. Бердников В.А. Эволюция и прогресс. – Новосибирск, 1991. - с. 57-58.
20. Бердяев Н.А. О рабстве и свободе человека. Опыт персоналистической философии. В кн. Бердяев Н.А. Царство Духа и царство кесаря. – М.: Республика, 1995. – с. 4-162.
21. Бердяев Н.А. Опыт эсхатологической метафизики. Творчество и объективация. В кн. Бердяев Н.А. Царство Духа и царство кесаря. – М.: Республика, 1995. – с. 164-274.

22. Бердяев Н.А. Проблема человека. (К построению христианской антропологии)//Путь. – Март – апр. 1936. – № 50. – с.3-26.
23. Бердяев Н.А. Я и мир объектов. Опыт философии одиночества и общения. В кн.: Бердяев Н.А. Философия свободного духа. – М.: Республика, 1994. – с. 230-316.
24. Бершедова Л.И. Психологическая готовность к переходу на новый этап возрастного развития как личностное новообразование критических периодов. Автореф. дис. ... док. психол. наук. М., 1999.
25. Богомаз С.А. Психологические типы К.Юнга, психофизиологические типы и интERTипные отношения.- Томск, 2000.- 71 с.
26. Богомаз С.А. Типологические особенности мотивации, обусловленные специализацией полушарий мозга // В сб.: «Современная психология: состояние и перспективы».- М., 2002.- Т. 1.- С. 187-190.
27. Бодалев А.А. Вершина в развитии взрослого человека. М., 1998.
28. Большой психологический словарь. Под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. М.: 2003 - 672 с.
29. Бохан Т. Г. Проблема стресса в психологии: трансспективный анализ / Т.Г. Бохан. – Томск: Изд-во «Иван Федоров», 2008. – 156 с.
30. Бохан Т.Г., Скрипачева Е.Н. Особенности самореализации женщин, переживающих кризис среднего возраста Вестник Томского государственного педагогического университета. 2013. № 6 (134). С. 127-133.
31. Братусь Б.С. Аномалии личности.— М.: Мысль, 1988.— 301, [2] с.
32. Брушлинский А.В. Психология субъекта. М.: Ин-т психологии РАН, 2003. 272 с.
32. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): /Методические рекомендации для специалистов системы образования. — М.: МГППУ, 2006. — 96 с.
33. Бурмистрова Т.А. Зрелость как характеристика развития в среднем возрасте. Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го

- Всероссийского съезда психологов 25-28 июня 2003 года: В 8 т. — СПб.: Изд-во С.-Пб. ун-та, 2003.
34. Варгасова Е. «Молодой человек с блестящим будущим... за спиной» / «Вечерний Новосибирск» 10 февраля 2005г.
 35. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Ф. Е. Василюк // Психол. журн. – 1995. – Т. 16. – № 3. – С. 90–101.
 36. Василюк Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – М.: МГУ, 1984. – 200 с.
 37. Ваулина Т.А. Типы профессионально-психологического мышления: исторический и общепсихологический аспекты [Текст]: Дис..канд. психол. наук / Ваулина Татьяна Анатольевна. - Барнаул, 2005 -185 с.
 38. Вахромов Е.Е. Самоактуализация в психологии. М.: Московский педагогический университет, 2013.
 39. Вахрушина М.О. Самоактуализация личности современной женщины в семейной сфере // Соц.-гуман. знания. - 2012. - п 6. - с.357-362.
 40. Вербина Г. Г.. Психолого-акмеологическая концепция развития профессионального здоровья специалиста, 2011. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук.
 41. Выготский Л.С., Психология. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.
 42. Габдреева Г. Ш. Самоуправление психическим состоянием. — Казань, 1981. — 64 с.
 43. Гадельшина Т.Г. Структурно-уровневая концепция психической адаптации Вестник ТГПУ. 2011. Выпуск 6 (108). С. 161 – 167.
 44. Галажинский Э.В. Детерминация самореализации личности: направления исследований. Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов 25-28 июня 2003 года: В 8 т. — СПб.: Изд-во С.-Пб. ун-та, 2003.
 45. Галажинский Э.В. Системная детерминация самореализации личности// Автореф. дисс.на соис. ученой степени д.псх.н. – Барнаул: БГПУ, 2002. 43 с.

46. Ганзен В.А. Систематика психических состояний человека / В.Н. Юрченко // Вестник ЛГУ. 1991.-Сер. 6.-Вып. 1.-С. 47-55.
47. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. Л.: ЛГУ, 1984. - 176 с.
48. Гингер С., Гингер А., 1999 Г49 Гештальт — терапия контакта/ Пер. с фр. Е. В. Просветиной.—СПб.: Специальная Литература, 1999.—287 с.
49. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Киев, 1984.
50. Горбачев В.Г. Антропосоциальная целостность, принципы ее исследования / Проблемы современного антропосоциального познания: Сборник статей. Выпуск 1. – Брянск, 2003. – с. 3-13.
51. Гринберг Д.С. Управление стрессом. 7-е изд. — СПб.: Питер, 2002. — 496 с.
52. Гуревич П.С. Философская антропология. Учебное пособие для вузов. – М., 2001.
53. Данилова Н.Н. Влияние функционального состояния на перцептивное и семантическое цветовые пространства у человека / Н.Н. Данилова, Ю.В. Фуколова // Психологический журнал. — 1996. - Т. 17. - №3. — С.70-81.
54. Деркач А.А. Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека. М.: РАГС, 2000. Кн. 2. 536 с.
55. Деркач А.А., Зазыкин В.Г., Маркова А.К. Психология развития профессионала: Учебное пособие. М.: РАГС.
56. Дикая Л.Г. Вклад индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния в формирование психологической и поведенческой вариабельности личности / Л.Г.Дикая // Психология психических состояний / под ред. проф. А.О.Прохорова. — Вып. 4. — Казань: Центр инновационных технологий, 2002. - С.230-262.
57. Дикая Л.Г. Становление нервной системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности / Л.Г.Дикая // Психические состояния / сост. и общая редакция Л.В.Куликова. - СПб.: Питер, 2001. - С. 144-157.
73.

58. Дикая Л.Г. Отношение человека к неприятным жизненным событиям и факторы его формирования / Л.Г. Дикая, А.В. Махнач // Психологический журнал. - 1996. - №3. - С.137-146.
59. Донцов Д.А. Программные лекционные материалы полного комплексного курса по дисциплине «ПСИХОЛОГИЯ» ("Общая психология"), Москва – 2006.
60. Егорова М. С. Основы лонгитюдного метода. — В кн.: Проблемы дифференциальной психофизиологии. Т. X. М., 1981.
61. Еникеев М.И. Общая и социальная психология. М.: Норма, Инфра-М, 1999 - 624 с.
62. Ермолаева Л.И. Фрустрация как социально-психологический феномен. Автореф. дисс. канд. психол. наук. М., 1993. -22 с.
63. Ермолаева М.В. Основы возрастной психологии и акмеологии./М.В. Ермолаева. – М.: «Ось-89», 2003.-416с.
64. Ермолаева М.В. Психология развития / М.В. Ермолаева. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. – 334с. (19,6 п.л.).
65. Жариков Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости. - М.: Моск. кадровый центр, 1990. - 32 с.
66. Ждан А.Н. История психологии: Учебник. — М.: Изд-ва МГУ, 1990.—367 с.
67. Залевский В.Г. Психическая ригидность флексибельность в структуре личности людей с субъект-субъектной профессиональной ориентацией: Автореф. дис. . канд. психол. наук. — Барнаул, 1999. — 25 с.
68. Залевский Г.В. Введение в клиническую психологию М.: Приор-издат, 2006. - 112 с.
69. Залевский Г.В. Возрастно-половые характеристики психической ригидности // Сибирский психологический журнал. Вып.8-9. - 1998. - С.15-22.
70. Залевский Г.В. Фиксированные формы поведения. Иркутск: Восточно-Сибирское книжное изд-во, 1976 192 с.
71. Знаков В.В. Психология субъекта как методология понимания человеческого бытия. Психологический журнал. 2003, том 24, № 2, с. 95-106.

72. Иванова С.П. Психологическое сопровождение профессиональной подготовки психологов МЧС России: Монография. - СПб.: Изд-во. Астерион, 2011.
73. Изард К.Э. Психология эмоций пер. с англ. СПб., 1999. 464 с.
74. Исаев Е. И., Слободчиков В. И., Возрастная психология /«Питер», Санкт – Петербург, 2005 – с.175.
75. Карвасарский Б.Д. Психотерапия: Учебник. -М.: Медицина, 1985 303 с.
76. Касвинов С.Г. Система Выготского. Книга 1: Обучение и развитие детей и подростков. - Харьков: Райдер, 2013. - 460 с.
77. Кенкман П. О., Саар Э. А., Титма М. Х. Социальное самоопределение поколений. — В кн.: Советская социология. Т. II. М., 1982, с.82—110.
78. Киршбаум Е.И. Психические состояния / Е.И.Киршбаум, А.И.Еремеева. — Владивосток: Дальневосточный университет, 1990. — 144с.
79. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. - М.: Наука, 1983.-368с.
80. Ключко В.Е. Методологические принципы теории психологических систем // Фиксированные формы поведения в образовании, науке и культуре. Бийск: НИЦ БиГПИ, 2000. - С.8-16.
81. Ключко В.Е., Галажинский Э.В. Психология инновационного поведения — Томск: Томский государственный университет, 2009. — 240 с.
82. Кобзарь А. И. Прикладная математическая статистика / А. И. Кобзарь. — М.:Физматлит, 2006. — 816 с.
83. Кобозев И.Ю. Автореферат диссертации по теме "Профессиональный стресс руководителей органов внутренних дел и его психопрофилактика", 2011.
84. Козлов В. Социальная работа с кризисной личностью. Методическое пособие Ярославль 1999.
85. Козлов В.В. Козлова А.А. Управление конфликтом. Москва, Издательство «Эксмо», 2004, 224с.
86. Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. М., 1984.

87. Кон И.С. Возрастные категории в науках о человеке и обществе. — Социол. исследования, 1978, № 3.
88. Концепции современного естествознания / под ред. В.Н. Лавриненко.— М., 2002. — с. 232.
89. Корехова М.В. Факторы психической дезадаптации специалистов экстремального профиля деятельности. Диссертация. СПб, 2013. - 214с.
90. Коробейников И. А. Нарушение развития и социальная адаптация. — М., 2002. — 192 с.
91. Котова И.Б. Психология личности в России. Столетие развития. —Ростов на/Д.: Изд-во РПГУ, 1994.
92. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. - М.: Академический проект, 1999. - 240 с.
93. Крайг Г. Психология развития. СПб, 2000. 987 с.
94. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. СПб, Питер, 2004, 940с.
95. Кудинов С.И. Функционально-стилевой подход в исследовании самореализации личности. // Наука. Образование. Практика. Сборник материалов региональной межвузовской научно-практической конференции. — Уфа: Восточный университет, 2007, с. 37-41.
96. Кудинов С.И. Экспериментально-теоретические аспекты исследования базовых свойств личности //Личностное развитие специалиста в условиях вузовского обучения. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Тольятти, ТГУ, 2005, с.95-98.
97. Кузнецова И.В. Контрактная система: организационные хлопоты, или "глаза боятся, или руки делают" // Госзаказ: управление, размещение, обеспечение. 2013. № 32. С. 2-2.
98. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. — М., 2001. — 464 с.
99. Куликова Л.В. Стилевой формат межкультурного дискурса / Л.В. Куликова // Вестник Иркутского государственного лингвистического университета. Серия Филология. 2011. №1 (13). С. 76-82.

100. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964.-344 с.
101. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии. 1967. - № 6. - С. 118-129.
102. Лейтес Н.С. К проблеме сенситивных периодов психического развития.— В кн.: Принцип развития в психологии. М., 1978.
103. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993. – 123 с.
104. Леонова, А.Б. Теория деятельности и механизмы регуляции состояний человека / А.Б.Леонова // Психологическая теория деятельности: вчера, сегодня, завтра / под ред. А.А.Леонтьева. - М.: Смысл, 2006. - С.321-336.
105. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: В 2 тт. Т. 2. – М., 1983. - с. 193.
106. Лукьянов О.В. О недостатке интенсивности жизни, о смысле предпринимательства и об иллюзии бессмертия. // Сборник материалов Третьей Международной научно-практической конференции "Интенсивность жизни - вызов нашего времени" (Кемерово, 21-23 марта 2011 г.).
107. Лыдкова Г.М. Негативные психические состояния студентов в ситуациях с неопределенным исходом. Монография. Елабуга: Изд-во ОАО "Алмедиа", 2006. - 160 с.
108. Магомед-Эминов М.Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1996. № 4. С. 26-35.
109. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. СПб: Речь, 2002. 538с.
110. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психол. журн. 2001. - Т. 22.-№ 1.-С. 16-24.
111. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психол. журн. 2001. - Т. 22.-№ 1.-С. 16-24.

112. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы взрослости. Справочник практического психолога. Москва, Эксмо, 2005, 416с.
113. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Сентябрь, 2001. –260 с.
114. Маркузе Г. Эрос и цивилизация. – М., 2002.
115. Методическое пособие для практических психологов, психотерапевтов и социальных работников. Методика изучения пограничных состояний. Методика ДАТ (депрессия, астения, тревожность). / Пермь, 1986.
116. Митрахович В.А. Развитие педагогического потенциала воинского социума в формировании профессионализма у военнослужащих контрактной службы: моногр. / науч. ред. Н.М. Борытко. СПб.: Изд-во «ЛЕМА», 2012.
117. Моница Г.Б. Психологическое консультирование детей и подростков: учебник. — СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета управления и экономики, 2011.—210 с.
118. Морнов К.А. Развитие личностно-профессиональной компетентности будущих педагогов в системе высшего образования. Диссертация. Братск - 2013. - 119с.
119. Морозов А.В. Деловая психология. Курс лекций. СПб.: Союз, 2000 - 576 с.
120. МСЭ, под редакцией Б.А. Введенский, государственное научное издательство « советская энциклопедия», третье издание , 1959
121. Мунье Э. Манифест персонализма. – М., 1999. – с. 550.
122. Мясищев В.Н. Психология общения. Энциклопедический словарь Под общ. ред. А.А. Бодалева. - М. Изд-во «Когито-Центр», 2011 г. – 600 с.
123. Наенко Н.И. Психическая напряженность. М.: МГУ, 1976. - 112 с.
124. Наливайко Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости канд. психологических наук, СПб — 2012, 29 с.
125. Некрасова Е.А. - Краткий справочник по психотерапии Издательство: Феникс Год: 2003 194.
126. Немов Р.С. Психология: В 2 кн. Кн. 1. – М., 1994. - с. 284.

127. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. Л.: ЛГУ, 1983.- 167 с.
128. Непомнящая Н. И. Целостно-личностный подход к человеку. Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов 25-28 июня 2003 года: В 8 т. — СПб.: Изд-во С.-Пб. ун-та, 2003.
129. Носко И.В. - Психология развития и возрастная психология. Издательство: ТИДОТ ДВГУ: 2003 - 127.
130. Оконов Д.А. Общие предпосылки исследования понятия стресса в современной психологии // Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов. URL: <http://www.jurnal.org>.
131. Орлова О.В. Педагогика и психология. Программа курса [учебно-методическое пособие]. ...Сборник научных статей. – г.Минск: РИПО, 2012.
132. Осипова А.А. Общая психокоррекция Учебное пособие для студентов вузов. М.: ТЦ <Сфера>, 2000 512с.
133. Павлова Ю.В. Репродуктивные права человека и гражданина в правовой системе Российской Федерации // Всероссийской научно-практической конференции по медицинскому праву (г. Новосибирск, 13—14 сентября 2006 г.): Сборник научных трудов / Под ред. Ю.Д. Сергеева. — Новосибирск: НАМП, 2006. — С.171—181. — 0,6 п.л.
134. Певнева А.Н. Психические состояния матерей детей с церебральным параличом как исходные предпосылки психологического синдрома. Психологическая наука и образование, 2011, No. 2.
135. Первин Л., Джон О. Психология личности: Теория и исследования: Пер. с англ. / Под ред. В.С. Магуна. М.: АспектПресс, 2000; 2001 (доп. тираж). 606 с.
136. Перлз Л., 1998 (L. Perls. (1992). Living at the Boundary. A Gestalt Journal Publication. Pp. 129 – 135.).

137. Перлз Ф., Практика Гештальттерапии М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001, Терминологическая правка В.Данченко К.: PSYLIB, 2004.
138. Перчаткина О.Э., Семке В.Я., Скрипачева Е.Н. Проблема стрессоустойчивости и жизненных кризисов в психологии и психотерапии: Психические расстройства в общеврачебной практике Томск, 2009. Изд-во «Иван Федоров».-С. 8-11.
139. Петрова Е. Лекция базового курса Гештальт. // январь,2004, Спб, // <http://www.gestalt.ru/>.
140. Петрова О.О., Умнова Т.В. Возрастная психология (конспект лекций)/ Ростов-на-Дону «Феникс», 2005 – с.171.
141. Питерская О.В. Психологические основания успешности самореализации личности в особых видах труда // Автореф. дисс. на соиск. уч. степ. канд. псих. наук. – Барнаул: БГПУ, 2002. - 22 с.
142. Петровский В.А. Психология неадаптивной активности. – М., 1992.
143. Поливанова К.Н. Психологический анализ кризисов возрастного развития / учебное пособие для студентов педагогических Вузов, 2005, 120с.
144. Полочек В.А. (Москва) «Акме», профессионализм и социальная адаптация человека: периодизация развития и типологии социальной активности человека Акмеология и смыслы жизни человека в период кризиса общества // Мир психологии. 2001. № 2. С. 140—149.
145. Принцип развития в психологии / Под ред. Анцыферовой Л.И. М., 1978.
146. Прохоров А.О. Неравновесные психические состояния человека // Мир психологии. 1998. - № 2(14). - С. 35-40.
147. Прохоров А.О. Психические состояния и их функции. Казань: Изд-во Казанского государственного педагогического университета, 1994. - 168 с.
148. Прохоров А.О. Системно-функциональная модель регуляции психических состояний // Психология психических состояний: Сб-к статей / Под ред. проф. А.О. Прохорова. Казань: Изд-во «Центр инновационных технологий», 2002. - Вып. 4. - С. 6-24.

149. Прядеин В.П. Ответственность как системное качество личности. – Екатеринбург: УГПУ, 2001.
150. Психодиагностические методы в комплексном лонгитюдном исследовании студентов. Л., 1976.
151. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479
152. Психология развития: Учебник для студ. высш. психол и пед. учеб. заведений / Т.М. Марютина, Т.Г. Стефаненко, К.Н. Поливанова и др. / Под ред. Т.Д. Марцинковской. М.: Издательский центр «Академия», 2001. -352 с.
153. Психология формирования и развития личности / Под ред. Анцыферовой Л. И. М, 1981.
154. Радущинский А.С. Акмеологические особенности формирования уверенности как личностно-профессионального качества пограничников. Автореферат диссертации. Москва. 2011.
155. Ральникова И.А., Мухачева Е.И., Ралко И.В. Ценностно - смысловой аспект субъективного переживания времени в период кризиса тридцати лет/ Томск, Сибирский Психологический Журнал, ТГУ, факультет психологии, №19, 2004.-с 73.
156. Регуш Л.А. Становление отечественной дифференциальной психологии развития. Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов 25-28 июня 2003 года: В 8 т. — СПб.: Изд-во С.-Пб. ун-та, 2003.
157. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л.Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2002. - 720с.
158. Рыбалко Е.Ф. Комплексная характеристика состояния утомления / Е.Ф.Рыбалко // Экспериментальная и прикладная психология: межвузовский сборник. — Вып. 10. — Психические состояния. — Л.: Ленинградский университет, 1981. - С.24-30.
159. Сапогова Е. Е. Психология развития человека: Учебное пособие. – М., 2001. – 460 с.

160. Сапогова Елена, Взгляд на взрослость изнутри// "Психология зрелости и старения". - 2001. - № 1(13). - С. 5-27.
161. Семке В.Я., Епанчинцева Е.М. Душевные кризисы и их преодоление./ Томск: Изд-во Том. ун-та, 2005.– 212 с.
162. Сенин И.Г. Опросник терминальных ценностей. Руководство. -Ярославль: ФГИ "Содействие", 1991. 17 с.
163. Сенин И. Г. Теоретическая обоснованность модифицированного варианта "Опросника терминальных ценностей" Н Социальная психология XXI век. Материалы симпозиума, - Ярославль, 1999, - С. 275-277.
164. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. М.: Школьная пресса, 2000. 415с.
165. Соболева Е.В. Актуальные проблемы экономики и управления в современном обществе. Материалы научно-практической конференции. 17 ноября 2011 г. / Под ред. Е.В. – Пермь: АНО ВПО «Пермский институт экономики и финансов», 2011. – 556 с.
166. Солдатова Е.Л. Нормативные кризисы развития личности взрослого человека, диссертация, Екатеринбург, 2007.
167. Сорокоумова Е.А. Возрастная психология / «Питер», Санкт – Петербург, 2006 – с.175.
168. Сосновикова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. Горький: Дом печати, 1975. — 243 с.
169. Стайн М. - В середине жизни. Юнгианский подход М.: «Когито-Центр», 2009. — 160 с.
170. Страхов В.И. Психические состояния и внимание // Психология психических состояний: Сб-к статей. / Под ред. проф. А.О. Прохорова. -Казань: Изд-во «Центр инновационных технологий», 2002. Вып. 4. - С. 119-130.
171. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. М.: Медицина, 1981.-232 с.
172. Суслина А.В. Особенности социально-психологической деятельности в работе с семьями, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Материалы

- конференции "Социально- психологические проблемы и исследования детства: ребенок в семье, институтах образования и группах сверстников", 2012. Социосфера, Пенза.
173. Тетерин А.А. Психолого-акмеологическая коррекция деятельности государственных служащих в напряженных ситуациях: Дис. ... канд. психол. наук/ А.А. Тетерин. - М., 2002. - 166 с.
174. Толстых А.В. Возрасты жизни. Серия: Эврика Издательство: Молодая гвардия, 1988 г. 223 с.
175. Томэ Г. Теоретические и эмпирические основы психологии развития человеческой жизни. — В кн.: Принцип развития в психологии. М., 1978
176. Тренькаева Н.А., Богомаз С.А. Особенности структуры интеллекта школьников, проявляющиеся при их природонесообразном развитии // Дифференциальная психология: проблемы и перспективы: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (27-28 июня 2002 г.). — Бийск: НИЦ БПГУ им. В.М. Шукшина, 2002. — С. 326-334.
177. Фахрутдинова Л.Р. Психология переживания человека. — Казань: Изд-во Казанского государственного университета, 2008. — 676 с.
178. Фельдштейн Д.И. Психология развития личности в онтогенезе. М., 1989.
179. Филозоф А.А. Процедуры и техники психологического консультирования. Учебно-методическое пособие / А.А.Филозоф – Воронеж: ВЭПИ, 2007. - 42 с.
180. Фромм Э. Иметь или быть. – М., 1997.
181. Хайдеггер М. Письмо о гуманизме // Время и бытие. — м., 1993. — с. 203.
182. Харламова Т.А., Б.И. Хасан Конфликт в гештальттерапии (методика работы), 2005.
183. Хломов Даниил. Динамическая концепция личности в гештальт-терапии, Гештальт-96, //Москва, Сборник материалов Гештальт Института, 1996.
184. Холлис Д. Перевал в середине пути: кризис среднего возраста. Москва, Инфра-М, 2002, 140с.
185. Хофф Л.Д. Диагностика кризиса в интервью// Ежеквартальный научно-практический журнал электронных публикаций , декабрь, 2006.

186. Хухлаева О.В. - Основы психологического консультирования и психологической коррекции Год: 2001 Издательство: М.: Издательский центр «Академия» - 208 с.
187. Хьелл Л., Зиглер Д.. Теории личности СПб.: Питер, 2003. - 608 с
188. Цветовой тест Люшера (в модификации Л.Н. Собчик) /Санкт- Петербург, 2002.
189. Целуйко В.М. Взрослые проблемы взрослых людей. М.: Владос. 2012. - 320с.
190. Цомартова Л.В. Влияние интеллектуального потенциала на устойчивое развитие региональных социально-экономических систем. Тр. молодых ученых, Владикавказский научный центр РАН. Социология. Вып. 1. 2011.
191. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. М., 1995.
192. Шакурова З.А., Наливайко Т.В., Наливайко Е.И. О смысловых составляющих понятия жизнестойкость // Теоретическая, экспериментальная и прикладная психология: Сборник научных трудов / Под ред. Н.А.Батурина Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2003. - С. 160 - 164.
193. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология. М.: Гардарики, 2005 - 349 с.
194. Шестопап Е.Б. Политическая психология. М.: Инфра-М, 2002. - 448 с.
195. Шихи Г. Возрастные кризисы. Пер. с англ -- СПб.: Ювента, 1999. - 436 с.
196. Штерн В. Персоналистическая психология // История зарубежной психологии: Тексты. – М., 1986. – с. 187.
197. Щербатых Ю.В. Психология страха. М.: Изд-во ЭКСМО, 2003.-512с.
198. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 1996.
199. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. Кемерово, 2000. 204с.
200. Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). – 1988. - Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum. – 590 p
201. L. Lehmann Erich, Nonparametrics :Statistical Methods Based on Ranks, Revised, 1998, ISBN=978-0139977350, pages 96.

202. Torsten Hothorn, Kurt Hornik and Achim Zeileis (2006). Unbiased Recursive Partitioning: A Conditional Inference Framework. *Journal of Computational and Graphical Statistics*, 15(3), 651–674.

Приложение 1. Сравнение потребностей по группам

Таблица 33. Сравнительные показатели потребностей по группам.

	1 гр (выс)	2 гр (ср)	3 гр. (низ)
Потребность в разрешении невыносимой ситуации	11		
Потребность в разрешении конфликтной ситуации и возможность сохранить свой социальный статус	7	11	
Высокая мотивация достижения, потребность в обладании жизненными благами, стремление к доминированию	5	6	
Потребность нравиться окружающим	6		5
Потребность в помощи и отдыхе	4		
Потребность в понимании, любви и поддержке	3	6	12
Потребность в активности, в достижении цели, к доминированию,			10
Потребность в действии, эмоциональной вовлеченности, в переменах, в общении, нравиться окружающим			5
Потребность в стремлении привлечь внимание окружающих, высокий уровень притязаний,			4

Приложение 2. Наблюдение 1

Наблюдение 1

Виктория, на момент психологического консультирования 31 год. Разведена, воспитывает двух сыновей от разных браков.

На момент обращения в центр работала в жилищно-эксплуатационном управлении дворником. Проживала с детьми в одной из комнат коммунальной квартиры, на подселении проживает пенсионерка. Дети часто болели. Образование среднеспециальное.

Внешние данные: вес 43 кг, рост 164 см, худощавая, длинные неухоженные (немытые) волосы, неопрятный внешний вид, бедно одета (не по сезону). Выглядела моложе своего биологического возраста, черты лица тонкие. При беседе без эмоций рассказывала о своей нелегкой судьбе. Когда говорит о событиях прошлой жизни, глаза отведены от собеседника и опущены вниз. Как сразу присела на край кресла в самом начале беседы, так и сидела до конца рассказа, от волнения перебирая и теребя руками подол платья.

Краткая биография: училась в школе хорошо. Без особых трудностей поступила в техникум. Имеет младшего брата и мать, которые переехали для проживания в другой город. Осталась без близких, так как нужно было получить образование. Вышла замуж по любви, через год после свадьбы родила первого ребенка, в этот же период мужа посадили в тюрьму. Воспитывала самостоятельно сына, оформила развод. Сына отправила на воспитание к матери, а сама устроилась на работу по полученной специальности. Вышла второй раз замуж через 3 года после расторжения первого брака. Второй муж оказался наркоманом. Тщательно скрывал употребление наркотиков. Родила второго сына через год после регистрации брака. Находясь в декретном отпуске, была сокращена с работы в связи с закрытием (ликвидацией) предприятия. Не успев справиться с данной психогенной ситуацией, узнала, что муж страдает наркоманией, что еще более утяжелило её психоэмоциональное состояние. Поняв невозможность жить нормальной жизнью с наркозависимым, разорвала отношения с отцом ребенка. После чего оказалась без моральной и материальной поддержки в совершенном одиночестве, без средств к существованию, да ещё с младенцем на руках. Была вынуждена устроиться на работу дворником в ближайший ЖЭУ, так как график предлагавшейся работы вполне устраивал.

В ходе психологического консультирования высказывает жалобы: «Я загнана в угол, как жить дальше, где выход из создавшейся ситуации?», «Я

сама во всем виновата, что докатилась до такой жизни, и теперь несу расплату» и пр.

Актуальное психоэмоциональное состояние: негативное, пессимизм, отчаяние, невозможность самостоятельно найти выход из психогенной ситуации.

Рекомендация: приглашена в программу.

В результате участия в программе изменила отношение к своему состоянию, выработаны положительные установки на будущее, сформирован желаемый результат, который в дальнейшем помог в реализации скрытого внутреннего ресурса, направленного на позитивные личностные изменения, эмоциональные нарушения купировались.

После прохождения программы добилась следующих изменений в жизни. Оформила официальный развод с бывшим мужем-наркоманом. Добилась выплат социальных пособий. Забрала первого сына от матери, младшего ребенка устроила в круглосуточный сад, а старшего сына – в школу. Сменила место проживания, как работнику ЖЭУ была выделена отдельная жилплощадь. В дальнейшем прошла дополнительное обучение в Департаменте по трудоустройству ЗАТО Северск и устроилась на работу охранником. Появилось хобби – фитодизайн, занялась производством картин из сухоцветов. Дополнительный заработок принесла продажа картин. В данный момент готовится к организации выставки своих художественных работ. Стала посещать курсы по специальности мастера-парикмахера.

Внешние изменения: набрала вес до 52 кг. Выглядит опрятной, аккуратная стрижка, легкий макияж, обновила гардероб.

Эмоциональное состояние: появилась уверенность в завтрашнем дне, имеет реальные перспективы как в работе, так и по созданию новой семьи (познакомилась и встречается с молодым человеком, с которым строит серьезные отношения).

Данные по методике М. Люшера: цветовой выбор до психологического консультирования – 41532067; после – 34526071.

Данные по ДАТ:

Тревожность	До	После	Депрессия	До	После	Астения	До	После
	-6,77	4,21		-5,77	7,13		-8,24	5,22

Приложение 3. Наблюдение 2

Наблюдение 2

Ирина, на момент психологического консультирования 27 лет.

На момент обращения в Психолого-консультативный центр была разведена, детей не имела. Работала в Северской государственной технологической академии, проживала с матерью. Образование высшее.

Внешние данные: вес 57 кг, рост 167, стройная, аккуратная, спокойная.

Эмоциональное состояние: разочарование в жизни в связи с несбывшимися надеждами, невыполненными планами, мучительное чувство одиночества.

В ходе психологического консультирования выявлены наиболее актуальные жалобы: «Я не так строю свое будущее», «Мои одноклассницы давно уже все замужем и имеют детей, а я всё одна» и пр.

Краткая биография: с отличными оценками закончила школу, а впоследствии Северскую государственную технологическую академию также с отличием, занимается диссертационным исследованием, ведет преподавательскую работу. Отца нет – погиб, мать после его смерти больше замуж не выходила. Ирина прожила с мужем 2 года и развелась. Все устремления были направлены на профессиональный карьерный рост, участвовала в политсовете партии «Единая Россия», в институте занималась социальной работой со студентами. Хобби нет. Одинока.

После прохождения программы заметные перемены в жизни: произошел карьерный рост – повысили в должности, назначена проректором по социальной работе, вышла замуж, браком удовлетворена, родила ребенка. Приобрела с мужем отдельное жилье по программе поддержки молодых семей. Как сама отмечает: «Внешне я как будто не изменилась, но на лице появилась улыбка, которой очень давно не было» (Телеканал СТС, передача «Обстоятельства»).

Данные по методике М. Люшера: цветовой выбор до психологического консультирования – 31502467; после – 54362071.

Данные по ДАТ:

Тревожность	До	После	Депрессия	До	После	Астения	До	после
	-3,48	1,16		-4,21	3,18		-5,24	2,74

Приложение 4. Иллюстрация 3.**Методика «Жизненный путь»**

Применяется в ходе индивидуальной работы. Эта методика предполагает письменное изложение своей истории в контексте истории семьи. Такой прием помогает человеку осознать, каким образом прошлое повлияло на настоящее, как это влияние продолжает сказываться до сих пор. Выполнение задания помогает увидеть повторяемость семейных стереотипов поведения и принять решение о «прощании с прошлым», освобождении от стереотипов, которые не соответствуют новым жизненным условиям. Предлагаемые вопросы помогают исследовать, каким образом события и люди повлияли на жизнь.

Инструкция:

1. Сначала кратко опишите внешние события Вашей жизни (время и место рождения, социально-экономическое положение вашей семьи, число братьев и сестер, каким по счету родились вы, общие социальные условия, в которых вы жили). Как эти внешние обстоятельства повлияли на Ваше развитие?
2. Излагать свою биографию можно по-разному. Некоторые делают это в хронологическом порядке, рассказывая о своей жизни год за годом, другие предпочитают начинать с того момента, который, по субъективным причинам, является для них значимым. Можно сначала набросать общий план основных событий в хронологическом порядке, а затем подробно остановиться на том, что больше всего Вас волнует, и вновь вернуться к плану, чтобы не упустить важные переломные моменты жизни.
3. Описывая свою жизнь, будьте откровенными. Обратите внимание на те моменты своей жизни, которые вызывают яркие, живые эмоции. Эти события могут иметь как позитивную, так и негативную окраску: их осмысление поможет многое понять, лучше осознать свою жизнь. Если текст покажется Вам слишком длинным и бессвязным, можно сделать на его основе более короткий и сжатый вариант. Такая работа поможет Вам лучше понять собственные стереотипы.
4. Опишите поворотные моменты, во время которых происходили изменения в Вашей жизни.
5. Опишите замеченные Вами стереотипы или конфликты, которые постоянно повторялись в различных жизненных ситуациях, а также уроки, которые Вы вынесли из своего жизненного опыта.
6. Опишите свои самые ранние детские воспоминания.

7. Отметьте любые события, которые наиболее травмировали Вас (например, болезни, несчастные случаи, смерти, расставания, насилие, сексуальные оскорбления и т. д.). Как они повлияли на Вас?

8. Подумайте, как бы Вы назвали книгу о своей жизни, если бы написали ее.

9. Придумайте миф или сказку о своей жизни и проиллюстрируйте ее рисунками.

При обсуждении «жизненного пути», следует обратить внимание на следующее: принимает ли человек свой жизненный опыт или относится к нему отрицательно?

Таким образом, применявшаяся методика «жизненного пути» позволяла выявить эмоциональное состояние человека, определить особенности темперамента и характера, представления о своей жизни и отношение к ней, выявить круг личностных проблем и путей их решения.

Приложение 5. Полные корреляции по тесту Люшера

Таблица 34. Полные корреляции по тесту Люшера

	Энергичность - утомление	Расслабленность - напряженность	Хладнокровие - стресс	Спокойствие - тревожность	Терпимость - принципиальность	Расслабленность - критичность	Общительность - замкнутость	Конформность - фанатичность	Восхищенность - возмущенность	Синтония - асинтония	Симпатия - антипатия	Любовь - ненависть	Готовность - растерянность	Любопытство - скука	Сытость - голод	Дружелюбие - враждебность
Возраст	-0.14	0.03	0.06	-0.07	0.05	-0.11	-0.17*	-0.15	-0.21**	-0.04	-0.05	-0.1	-0.02	-0.1	0.08	-0.01
Кризис	-0.13	0.43***	0.15	0.26***	0.22**	0.37***	0.48***	0.18*	0.57***	0.19*	-0.03	0.53***	0.29***	0.29***	-0.15	0.05
Сфера Проф. жизнь	-0.12	-0.07	0.13	-0.15	0.12	-0.18*	-0.19*	-0.13	0.28***	-0.07	0.1	-0.16*	-0.05	-0.09	0.04	-0.04
Сфера Образование	-0.04	0.06	-0.1	-0.13	-0.08	-0.04	-0.18*	-0.12	-0.09	0.08	0	-0.07	-0.04	-0.11	-0.02	0.02
Сфера Семейная жизнь	0.01	0.01	0.1	-0.05	0	-0.09	-0.05	-0.08	-0.11	-0.08	0.07	-0.04	0.04	-0.01	0.04	0.04
Сфера Общественная жизнь	-0.02	0.14	0.12	-0.09	-0.14	-0.15	-0.07	-0.05	-0.16*	-0.09	0.07	0.07	-0.02	-0.04	0.01	-0.02
Сфера Увлечения	-0.04	-0.06	0.2**	-0.14	0.03	-0.25**	-0.14	-0.07	0.31***	-0.14	0.08	-0.11	-0.07	-0.09	-0.01	-0.01
Ценность Собств. престиж	-0.01	0.07	0.17*	-0.09	-0.02	-0.14	0	-0.03	-0.15	-0.07	0.13	0.03	0.04	0	0.06	-0.02

Ценность Высокое матер.положение	-0.07	-0.06	0.01	-0.12	0.07	-0.1	-0.2**	-0.14	-0.16*	0	0	-0.17*	-0.04	-0.11	0.03	0.02
Ценность Креативность	0	0.08	0.11	-0.04	-0.07	-0.12	-0.05	-0.05	-0.14	-0.1	0.04	0.02	0.02	-0.02	0.03	-0.01
Ценность Социальные контакты	-0.06	0.11	0.1	0	-0.03	-0.06	-0.07	-0.11	-0.15	-0.08	0.05	0.01	0.03	0.03	0.09	0.04
Ценность Развитие себя	0	0.08	0.16*	-0.04	-0.1	-0.15	-0.05	-0.03	-0.2**	-0.15	0.06	0.03	-0.01	0	0	0.03
Ценность Достижения	0.01	0.08	0.02	-0.08	-0.06	-0.09	-0.07	-0.1	-0.07	-0.03	0.02	-0.02	0.02	-0.07	0.02	-0.03
Ценность Духовное удовлетворение	-0.04	0.08	0.16*	-0.17*	-0.04	-0.2**	-0.06	-0.08	-0.2**	-0.07	0.14	0	0.01	-0.06	0.05	-0.05
Ценность Сохранение индивидуальности	-0.06	0.04	-0.01	-0.09	-0.01	-0.1	-0.08	-0.05	-0.07	-0.03	-0.03	-0.02	-0.03	-0.13	0.03	-0.11
Депрессия	0.03	0.28***	-0.06	0.12	-0.09	0.16*	0.23**	0.05	0.23**	0.09	0.02	0.26***	0.19*	0.13	0.14	-0.05
Астения	0.09	0.01	0.03	-0.08	-0.1	0.01	0.15	0.16*	0.13	0.08	0.14	0.17*	-0.02	0.04	-0.08	-0.04
Тревога.1	0.21**	-0.11	-0.04	-0.11	-0.03	-0.07	0.11	0.07	0.11	0.08	0.02	-0.03	0.03	-0.08	-0.14	-0.02
Фрустр. Своим образованием	0	-0.22**	-0.02	-0.09	0.15	-0.13	-0.14	-0.08	-0.09	-0.05	-0.08	-0.25**	-0.04	-0.16*	-0.02	-0.08
Фрустр. Взаимоотнош. с коллегами по работе	-0.08	0.08	-0.06	0.03	0.07	0.01	-0.06	-0.12	0.01	0.01	-0.09	-0.05	0.06	-0.05	0.1	-0.05
Фрустр. Отношениями с субъектами своей проф. деят.	-0.1	-0.25**	0.08	-0.01	0.19*	-0.13	-0.17*	0.01	-0.21**	-0.14	-0.03	-0.2**	-0.17*	-0.06	-0.07	-0.03
Фрустр. Содержанием своей работы в целом	-0.13	0.04	-0.09	0.07	0.05	0.17*	0.11	0.12	0.16*	0.15	0.1	0.14	0	0.1	0.1	-0.11
Фрустр. Условиями проф. деят.	-0.04	-0.12	0.09	-0.07	0.18*	-0.11	-0.06	-0.04	-0.13	-0.04	0.04	-0.15	-0.01	-0.05	0.04	-0.04
Фрустр. Своим положением в обществе	-0.15	0.02	0.02	-0.2**	0.08	-0.15	-0.1	-0.1	-0.1	0.05	0.1	-0.07	0	-0.16*	0.13	-0.19*
Фрустр. Жилищно-бытовыми условиями	0.04	0.02	0.11	-0.06	0.05	-0.12	0.03	-0.09	-0.06	-0.09	0.03	-0.07	0.1	-0.03	0.06	-0.04
Фрустр. Проведением досуга	-0.03	-0.04	0.07	-0.02	0.03	-0.01	-0.01	0.04	-0.09	0.04	0.13	-0.03	-0.02	0.06	0.02	0.05
Фрустр. Возможностью выбора	-0.01	-0.16*	0.11	-0.09	0.04	-0.14	-0.08	0.03	-0.19*	-0.08	0.04	-0.1	-0.13	-0.05	-0.1	0

места работы																				
«Недовольство жизнью в целом»	-0.11	-	0.33***	0.11	-0.23**	0.22**	0.28***	-	0.38***	0.2**	-	0.42***	-0.1	0.02	-	0.45***	-0.18*	-0.22**	-0.07	0.05
«Трудности социальных взаимоотношений»	0.06	0.02	0.11	-0.09	-0.11	-0.12	0.04	0.09	-0.03	-0.03	0.09	0.08	-0.03	-0.03	-0.07	-0.05				

**Приложение 6. Полные корреляции по методике
И. Г., 1991)**

«Опросник терминальных ценностей – ОТеЦ» (Сенин

Таблица 35. Полные корреляции по методике ОТЕЦ.

	Возраст	Негативные состояния	Проф. сфера	Обучение	Семья	Общественная жизнь	Увлечения	Собств. престиж	Выс. матер. положение	Креативность	Социальные контакты	Развитие себя	Достижения	Духовное удовлетворение	Сохранение индивидуальности
Возраст	1	0.08	0.22**	0.04	0.04	-0.05	0	0.06	0.08	-0.08	0.16*	-0.01	-0.07	-0.01	0.02
Негативные состояния	0.08	1	0.24**	-0.02	0.05	-0.04	0.22**	-0.02	0.21**	-0.04	0.03	0.05	0	0.04	0
Сфера Проф. жизнь	0.22**	0.24**	1	0.43***	0.49***	0.25**	0.42***	0.59***	0.34***	0.44***	0.5***	0.45***	0.43***	0.39***	0.35***
Сфера Образование	0.04	-0.02	0.43***	1	0.25**	0.39***	0.36***	0.49***	0.25**	0.48***	0.42***	0.5***	0.57***	0.55***	0.52***
Сфера Семейная жизнь	0.04	0.05	0.49***	0.25**	1	0.35***	0.5***	0.66***	0.52***	0.64***	0.66***	0.58***	0.46***	0.43***	0.25**
Сфера Общественная жизнь	-0.05	-0.04	0.25**	0.39***	0.35***	1	0.59***	0.49***	0.24**	0.58***	0.58***	0.62***	0.67***	0.56***	0.51***
Сфера Увлечения	0	0.22**	0.42***	0.36***	0.5***	0.59***	1	0.57***	0.35***	0.65***	0.64***	0.68***	0.64***	0.58***	0.49***
Ценность Собств. престиж	0.06	-0.02	0.59***	0.49***	0.66***	0.49***	0.57***	1	0.39***	0.64***	0.57***	0.57***	0.6***	0.45***	0.35***
Ценность Высокое матер.положение	0.08	0.21**	0.34***	0.25**	0.52***	0.24**	0.35***	0.39***	1	0.34***	0.32***	0.29***	0.23**	0.25**	-0.06
Ценность Креативность	-0.08	-0.04	0.44***	0.48***	0.64***	0.58***	0.65***	0.64***	0.34***	1	0.59***	0.59***	0.54***	0.5***	0.37***
Ценность Социальные контакты	0.16*	0.03	0.5***	0.42***	0.66***	0.58***	0.64***	0.57***	0.32***	0.59***	1	0.67***	0.56***	0.47***	0.43***
Ценность Развитие себя	-0.01	0.05	0.45***	0.5***	0.58***	0.62***	0.68***	0.57***	0.29***	0.59***	0.67***	1	0.68***	0.52***	0.42***
Ценность Достижения	-0.07	0	0.43***	0.57***	0.46***	0.67***	0.64***	0.6***	0.23**	0.54***	0.56***	0.68***	1	0.54***	0.54***

Ценность Духовное удовлетворение	-0.01	0.04	0.39***	0.55***	0.43***	0.56***	0.58***	0.45***	0.25**	0.5***	0.47***	0.52***	0.54***	1	0.5***
Ценность Сохранение индивидуальности	0.02	0	0.35***	0.52***	0.25**	0.51***	0.49***	0.35***	-0.06	0.37***	0.43***	0.42***	0.54***	0.5***	1

Депрессия	0.04	-0.28***	-0.18*	0.09	-0.13	-0.01	-0.11	-0.03	-0.15	-0.03	0.01	-0.02	-0.01	0	0.03
Астения	0.02	-0.07	0.02	0.06	0.08	0.16*	-0.04	0.04	0.02	0.08	0.12	0.11	0.07	-0.08	0.07
Тревога	-0.07	0	-0.07	0.01	-0.04	0.06	0.06	0	-0.04	-0.04	0.04	0.08	0.02	0.06	0.05
Фрустр. Своим образованием	0.03	0.22**	0.07	0.02	0.01	-0.09	-0.02	-0.02	-0.06	0.03	0	-0.1	-0.05	-0.04	0.05
Фрустр. Взаимоотнош. с коллегами по работе	-0.15	-0.02	0.04	0.11	-0.01	0.06	-0.12	0.03	-0.06	0.05	0.01	-0.05	0.08	0.03	0.03
Фрустр. Отношениями с субъектами своей проф. деят.	-0.06	0.19*	0.12	-0.05	-0.02	-0.01	0.12	0	0.09	0	0.03	-0.11	-0.04	-0.06	-0.02
Фрустр. Содержанием своей работы в целом	-0.09	-0.13	-0.11	-0.17*	-0.06	-0.07	-0.15	-0.1	-0.12	-0.04	-0.12	-0.16*	-0.13	-0.12	-0.04
Фрустр. Условиями проф. деят.	0.04	0.12	0.07	0.1	-0.06	-0.12	-0.05	-0.06	0.13	-0.02	-0.09	-0.04	-0.15	-0.03	0.01
Фрустр. Своим положением в обществе	-0.05	0.08	0.09	0.04	0.12	0.07	0.11	0.12	0.17*	0.15	0.01	0.08	0.06	0.12	0.06
Фрустр. Жилищно-бытовыми условиями	0.03	0.07	0.11	-0.03	-0.07	-0.05	-0.06	-0.12	-0.04	-0.01	-0.03	-0.11	-0.05	-0.01	-0.07
Фрустр. Проведением досуга	0.18*	0.08	-0.01	0	-0.04	-0.01	0.08	-0.01	-0.04	0.05	0.04	-0.01	-0.1	0	0.04
Фрустр. Возможностью выбора места работы	0.04	0.2**	0.1	0.01	-0.12	-0.02	0	-0.09	0.02	-0.12	-0.1	-0.09	0.08	-0.02	0.01
«Недовольство жизнью в целом»	0.09	0.56***	0.35***	0.05	0.16*	-0.08	0.22**	0.08	0.27***	0.06	0.07	0.07	0.03	0.04	0.01
«Трудности социальных взаимоотношений»	-0.08	0.08	0.08	0.03	-0.02	-0.01	-0.02	0.05	-0.09	0.01	-0.03	-0.05	-0.03	0.08	0.09
Кризис	0.16*	0.89***	0.34***	0.03	0.15	-0.02	0.28***	0.08	0.26***	0.03	0.1	0.14	0.04	0.09	0.05

Приложение 7. Полные корреляции по методике «Депрессия – Астения – Тревожность»

Таблица 36. Полные корреляции по ДАТ

	Возраст	Негативные состояния	Депрессия	Астения	Тревога.1
Возраст	1	0.08	0.04	0.02	-0.07
Негативные состояния	0.08	1	-0.28***	-0.07	0
Кризис	0.16*	0.89***	-0.35***	-0.12	-0.04
Сфера Проф. жизнь	0.22**	0.24**	-0.18*	0.02	-0.07
Сфера Образование	0.04	-0.02	0.09	0.06	0.01
Сфера Семейная жизнь	0.04	0.05	-0.13	0.08	-0.04
Сфера Общественная жизнь	-0.05	-0.04	-0.01	0.16*	0.06
Сфера Увлечения	0	0.22**	-0.11	-0.04	0.06
Ценность Собств. престиж	0.06	-0.02	-0.03	0.04	0
Ценность Высокое матер.положение	0.08	0.21**	-0.15	0.02	-0.04

Ценность Креативность	-0.08	-0.04	-0.03	0.08	-0.04
Ценность Социальные контакты	0.16*	0.03	0.01	0.12	0.04
Ценность Развитие себя	-0.01	0.05	-0.02	0.11	0.08
Ценность Достижения	-0.07	0	-0.01	0.07	0.02
Ценность Духовное удовлетворение	-0.01	0.04	0	-0.08	0.06
Ценность Сохранение индивидуальности	0.02	0	0.03	0.07	0.05
Депрессия	0.04	-0.28***	1	0.1	0.07
Астения	0.02	-0.07	0.1	1	0.2**
Тревога	-0.07	0	0.07	0.2**	1
Фрустр. Своим образованием	0.03	0.22**	-0.13	-0.04	0.12
Фрустр. Взаимоотнош. с коллегами по работе	-0.15	-0.02	0.13	-0.1	-0.03
Фрустр. Отношениями с субъектами своей проф. деят.	-0.06	0.19*	-0.23**	-0.16*	-0.11
Фрустр. Содержанием своей работы в целом	-0.09	-0.13	-0.03	0.03	-0.05
Фрустр. Условиями проф. деят.	0.04	0.12	-0.11	-0.09	-0.03
Фрустр. Своим положением в обществе	-0.05	0.08	-0.01	-0.04	0.01
Фрустр. Жилищно-бытовыми условиями	0.03	0.07	-0.12	-0.07	0.03
Фрустр. Проведением досуга	0.18*	0.08	-0.01	-0.09	-0.02
Фрустр. Возможностью выбора места работы	0.04	0.2**	-0.08	-0.05	0.04

«Недовольство жизнью в целом»	0.09	0.56***	-0.4***	-0.12	-0.1
«Трудности социальных взаимоотношений»	-0.08	0.08	-0.04	-0.17*	-0.04

Приложение 8. Полные корреляции по методике диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана (в модификации В.В. Бойко, 1993)

Таблица 37. Полные корреляции по диагностике уровня фрустрированности.

	Своим образованием	С коллегами по работе	субъектами своей проф. деятельности	Содержанием своей работы в целом	Условиями проф. деятельности (учебы)	Своим положением в обществе	Жилищно-бытовыми условиями	Проведением досуга	Возможностью выбора места работы	Внешние условия фрустрации	Нарушенные отношения	Кризис
Возраст	0.03	-0.15	-0.06	-0.09	0.04	-0.05	0.03	0.18*	0.04	0.09	-0.08	0.16*
Негативные состояния	0.22**	-0.02	0.19*	-0.13	0.12	0.08	0.07	0.08	0.2**	0.56***	0.08	0.89***
Кризис	0.3***	-0.07	0.16*	-0.13	0.18*	0.13	0.09	0.13	0.28***	0.78***	0.06	1
Сфера Проф. жизнь	0.07	0.04	0.12	-0.11	0.07	0.09	0.11	-0.01	0.1	0.35***	0.08	0.34***
Сфера Образование	0.02	0.11	-0.05	-0.17*	0.1	0.04	-0.03	0	0.01	0.05	0.03	0.03
Сфера Семейная жизнь	0.01	-0.01	-0.02	-0.06	-0.06	0.12	-0.07	-0.04	-0.12	0.16*	-0.02	0.15
Сфера Общественная жизнь	-0.09	0.06	-0.01	-0.07	-0.12	0.07	-0.05	-0.01	-0.02	-0.08	-0.01	-0.02
Сфера Увлечения	-0.02	-0.12	0.12	-0.15	-0.05	0.11	-0.06	0.08	0	0.22**	-0.02	0.28***
Ценность Собств. престиж	-0.02	0.03	0	-0.1	-0.06	0.12	-0.12	-0.01	-0.09	0.08	0.05	0.08

Ценность Высокое матер.положение	-0.06	-0.06	0.09	-0.12	0.13	0.17*	-0.04	-0.04	0.02	0.27***	-0.09	0.26***
Ценность Креативность	0.03	0.05	0	-0.04	-0.02	0.15	-0.01	0.05	-0.12	0.06	0.01	0.03
Ценность Социальные контакты	0	0.01	0.03	-0.12	-0.09	0.01	-0.03	0.04	-0.1	0.07	-0.03	0.1
Ценность Развитие себя	-0.1	-0.05	-0.11	-0.16*	-0.04	0.08	-0.11	-0.01	-0.09	0.07	-0.05	0.14
Ценность Достижения	-0.05	0.08	-0.04	-0.13	-0.15	0.06	-0.05	-0.1	0.08	0.03	-0.03	0.04
Ценность Духовное удовлетворение	-0.04	0.03	-0.06	-0.12	-0.03	0.12	-0.01	0	-0.02	0.04	0.08	0.09
Ценность Сохранение индивидуальности	0.05	0.03	-0.02	-0.04	0.01	0.06	-0.07	0.04	0.01	0.01	0.09	0.05
Депрессия	-0.13	0.13	-0.23**	-0.03	-0.11	-0.01	-0.12	-0.01	-0.08	-0.4***	-0.04	-0.35***
Астения	-0.04	-0.1	-0.16*	0.03	-0.09	-0.04	-0.07	-0.09	-0.05	-0.12	-0.17*	-0.12
Тревога	0.12	-0.03	-0.11	-0.05	-0.03	0.01	0.03	-0.02	0.04	-0.1	-0.04	-0.04
Фрустр. Своим образованием	1	0.1	0.11	0.05	0.06	-0.09	0.01	0.17*	0.07	0.32***	0.13	0.3***
Фрустр. Взаимоотнош. с коллегами по работе	0.1	1	-0.12	0.14	0.08	0.09	-0.01	-0.09	0	-0.07	0.06	-0.07
Фрустр. Отношениями с субъектами своей проф. деят.	0.11	-0.12	1	0.07	0.04	-0.02	0.05	0.05	-0.03	0.16*	0	0.16*
Фрустр. Содержанием своей работы в целом	0.05	0.14	0.07	1	0	0.02	-0.14	-0.08	0.04	-0.09	0.12	-0.13
Фрустр. Условиями проф. деят.	0.06	0.08	0.04	0	1	0.03	0.11	0.04	0.04	0.23**	0.12	0.18*
Фрустр. Своим положением в обществе	-0.09	0.09	-0.02	0.02	0.03	1	0.06	0.04	0.04	0.17*	0.04	0.13
Фрустр. Жилищно-бытовыми условиями	0.01	-0.01	0.05	-0.14	0.11	0.06	1	0	0.25**	0.14	0.04	0.09
Фрустр. Проведением досуга	0.17*	-0.09	0.05	-0.08	0.04	0.04	0	1	0.06	0.08	0.14	0.13
Фрустр. Возможностью выбора места работы	0.07	0	-0.03	0.04	0.04	0.04	0.25**	0.06	1	0.35***	0.11	0.28***

«Недовольство жизнью в целом»	0.32***	-0.07	0.16*	-0.09	0.23**	0.17*	0.14	0.08	0.35***	1	0.02	0.78***
«Трудности социальных взаимоотношений»	0.13	0.06	0	0.12	0.12	0.04	0.04	0.14	0.11	0.02	1	0.06

Приложение 9. Сравнение показателей До и После

Таблица 38. Сравнительные показатели До и После программ.

	Высокие					Средние					Низкие				
	До	После	Прирост (%)	T	p	До	После	Прирост (%)	T	p	До	После	Прирост (%)	T	p
Негативные состояния	5,27	0,11	-98	325	0	1,49	0,06	-96	3403	0	0,02	0	-100	-	-
Кризис	8,82	2,85	-68	325	0	5,46	2,22	-59	5048	0	1,88	1,8	-4	262,5	0,179
Сфера Проф. жизнь	48,34	50,31	4	77,5	0,641	52,01	53,47	3	1642	0,918	37,53	53,86	44	26	0
Сфера Образование	49,65	50,11	1	71,5	0,877	49,32	50,54	2	1257,5	0,611	50,74	49,87	-2	236	0,263
Сфера Семейная жизнь	55,36	50,88	-8	154	0,003	57,73	52,99	-8	2888,5	0	50,64	53,79	6	197	0,471
Сфера Общественная жизнь	50,45	45,36	-10	105,5	0,01	50,52	47,44	-6	1665,5	0,135	56,44	50,48	-11	318,5	0,03
Сфера Увлечения	50,37	50,48	0	40,5	0,533	44,97	45,71	2	1025	0,148	39,98	40,7	2	185,5	0,338
Ценность Собств. престиж	31,74	30,66	-3	47,5	0,528	32,36	32,78	1	996	0,894	31,21	31,98	2	140	0,242
Ценность Высокое матер.положение	38,87	32,43	-17	122,5	0,005	38,09	32,95	-13	2326	0	34,33	34,99	2	132,5	0,626
Ценность Креативность	31,52	33,19	5	28	0,688	31,27	30,88	-1	704	0,445	30,63	29,97	-2	227,5	0,584
Ценность Социальные контакты	32,45	33,64	4	30,5	0,859	30,98	31,98	3	852	0,286	30,68	31,06	1	202,5	0,543

Ценность Развитие себя	32,67	30,1	-8	34	0,541	30,06	30,13	0	966,5	0,267	30,29	29,53	-3	204,5	0,571
Ценность Достижения	31,12	31,06	0	36	0,414	32,14	32,25	0	901,5	0,924	31,81	31	-3	214	0,333
Ценность Духовное удовлетворение	32,86	31,61	-4	34	0,192	32,72	32,85	0	696	0,217	32,69	32,89	1	163,5	0,547
Ценность Сохранение индивидуальности	31,26	31,89	2	29,5	0,44	27,8	29,18	5	872,5	0,066	29,07	30,57	5	244	0,945
Депрессия	-4,1	1,65	-140	43	0,002	-1,62	0,78	-148	1186	0,001	2,24	1,76	-21	251	0,711
Астения	-1,71	0,45	-126	72	0,225	0,76	0,86	13	1266	0,514	1,55	0,29	-81	243	0,589
Тревога	1,58	2,01	27	82	0,401	0,67	0,86	28	1112	0,712	1,7	1,44	-15	219	0,478
Фрустр. Своим образованием	3,81	2,06	-46	144	0,001	3,09	2,37	-23	1426,5	0	2,12	1,98	-7	30,5	0,078
Фрустр. Взаимоотнош. с коллегами по работе	2,04	1,41	-31	100,5	0,092	2,54	1,91	-25	1837	0	2,5	2,03	-19	156,5	0,05
Фрустр. Отношениями с субъектами своей проф. деят.	2,3	2,12	-8	121	0,297	3,08	2,12	-31	2270	0	2,04	1,78	-13	101,5	0,083
Фрустр. Содержанием своей работы в целом	1,97	1,95	-1	97,5	0,612	2,36	1,96	-17	1928	0	2,44	2,07	-15	193,5	0,081
Фрустр. Условиями проф. деят.	3,88	3,13	-19	109	0,311	3,81	2,11	-45	2368,5	0	2,58	1,67	-35	172	0,002
Фрустр. Своим положением в обществе	3,17	2,97	-6	81,5	0,226	3,01	2,04	-32	2053	0	2,53	1,8	-29	160	0,001
Фрустр. Жилищно-бытовыми условиями	3,15	2,9	-8	122,5	0,518	2,89	2,16	-25	1715,5	0	2,24	1,91	-15	135	0,005
Фрустр. Проведением досуга	2,19	2,1	-4	85,5	0,37	1,97	1,85	-6	1161,5	0,112	1,96	1,78	-9	51	0,097
Фрустр. Возможностью выбора места работы	2,95	2,15	-27	108,5	0,597	2,17	1,84	-15	1782,5	0,001	1,51	1,37	-9	64	0,202
«Недовольство жизнью в целом»	3,22	2,45	-24	300	0	2,84	1,95	-31	4733,5	0	1,3	1,36	5	135	0,309
«Трудности социальных взаимоотношений»	2,81	2,32	-17	206,5	0,01	2,79	2,09	-25	3424,5	0	2,77	2,13	-23	358	0
Откл. от аутогенной нормы	25,18	20,04	-20	249,5	0,004	23,55	18,83	-20	2953	0	20,16	19,93	-1	251	0,711
Вегетативный коэф.	0,68	0,98	44	88	0,045	0,83	1,18	42	1193,5	0	0,99	1,27	28	158	0,202

