

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Л.В. Доценко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

## ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузьзнань: 05 Соціальніта поведінкові науки

Спеціальність «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Особливості психологічної корекції кризових станів дорослих»**

Виконавець: студентка групи ПП - 101Мз Журавльова Анастасія Володимирівна

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Кокарева Анжеліка Миколаївна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_  
(підпис)

Бородінова Л.Ю

КИЇВ 2020

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність «Психологія» спеціалізація  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Л. В. Доценко

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання дипломної роботи**

Журавльова Анастасія Володимирівна

1. Тема дипломної роботи «Особливості психологічної корекції кризових станів дорослих» затверджена наказом ректора від «15» жовтня 2020 р. № 2007 /ст.
2. Термін виконання роботи: з 05.10.2020 до 07.12.2020 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 108 сторінок, з них обсяг основного тексту 72 сторінки, список використаних джерел нараховує 22 позиції.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ НОРМАТИВНОЇ КРИЗИ СЕНСУ ЖИТТЯ; Розділ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ НОРМАТИВНОЇ КРИЗИ СЕНСУ ЖИТТЯ; Розділ 3. ШЛЯХИ КОРЕКЦІЇ НОРМАТИВНОЇ КРИЗИ СЕНСУ ЖИТТЯ; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 8 таблиць, 5 рисунків.

## 6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Підпис керівника
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	09.10.2020	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи.  Узгодження з керівником	15.10.2020	
3.	Написання основної частини.  Перше читання керівника	16.11.2020	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану дипломної роботи	23.11.2020	
5.	Оформлення роботи.  Подання керівникові	30.11.2020	
6.	Попередній захист дипломної роботи	08.12.2020	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	14.12.2020	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру	15.12.2020	
9.	Захист роботи	23.12.2020	

8. Дата видачі завдання: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020р.

Керівник дипломної роботи \_\_\_\_\_ Кокарєва А.М.

(підпис керівника)(П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Журавльова А.В.

(підпис випускника)

(П.І.Б.)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Особливості психологічної корекції кризових станів дорослих»: 108 сторінок, 13 ілюстрацій, 22 використаних джерела, 3 додатки.

**Об'єкт дослідження:** кризові стани особистості.

**Предмет дослідження:** Особливості психологічної корекції кризових станів дорослих.

**Метою** роботи є: теоретично обґрунтувати та експериментально вивчити особливості корекції кризових станів дорослих.

У дипломній роботі охарактеризовано основні кризи дорослості; описано кризу сенсу життя; визначено основні прояви кризи; виявлено гендерні відмінності протікання кризи сенсу життя; розроблено корекційну програму щодо подолання кризи сенсу життя.

Практична значущість дипломної роботи полягає у тому, що їх можна застосовувати при профілактиці та корекції кризи сенсу життя. Матеріали дослідження дають змогу психологам використовувати їх під час викладання дисциплін: "Вікова психологія", "Психологія кризових і залежних станів", "Загальна психологія" тощо.

Результати дипломної роботи підсумовують, що вивчення психологічної корекції подолання кризи сенсу життя дозволяють попередити появу та поглиблення даної кризи у дорослих.

**КРИЗА, КРИЗОВИЙ СТАН, ДОРОСЛІ, ОСОБЛИВОСТІ, ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ.**

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП .....</b>	<b>7</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ НОРМАТИВНОЇ КРИЗИ СЕНСУ ЖИТТЯ.....</b>	<b>11</b>
1.1. Основні кризи дорослості в психологічній науці.....	11
1.2. Поняття "сенсу" у працях вітчизняних та зарубіжних вчених. Криза сенсу життя: симптоми, психічні реакції, комплекси.....	15
1.3. Гендерні особливості переживання особистістю нормативної кризи сенсу життя.....	24
Висновок до першого розділу .....	32
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ НОРМАТИВНОЇ КРИЗИ СЕНСУ ЖИТТЯ.....</b>	<b>34</b>
2.1. Моделювання консультаційного діалогу щодо проблем кризисенсу життя...34	
2.2. Організація та методологія експерименту.....	35
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів .....	38
Висновок до другого розділу .....	44
<b>РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ КОРЕКЦІЇ НОРМАТИВНОЇ КРИЗИ СЕНСУ ЖИТТЯ....</b>	<b>45</b>
3.1. Корекційна програма з подолання кризи сенсу життя .....	45
3.2. Аналіз дієвості впливу корекційної програми.....	60
3.3. Практичні рекомендації щодо полегшення протікання кризи сенсу життя....	65
Висновок до третього розділу.....	68
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>70</b>

<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>74</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>76</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Становлення людини як особистості - це одна із найголовніших проблем у системі психологічних знань людства. Важливим є розвиток особистості протягом всього життя, особливості розвитку на різних вікових етапах та подолання кризових станів, а також специфічні особливості даного процесу. В своєму становленні людини як особистості бувають як успіхи так і невдачі, надії і розчарування, суперечності і кризи, пошуки сенсу життя і самореалізація.

В період зрілості головними сторонами життя є професійна діяльність (людина намагається реалізуватись як професіонал) та сімейні відносини (повна відповідність ролі сім'янина). В цей період, на думку Е. Еріксона, особистість постає перед вибором розвиватись чи знаходитись в стані стагнації. Так як, життя дорослої людини неминуче без криз, то Т.М. Титаренко зазначає, що розрізняють нормальну, тобто вікову кризу, яка пов'язана із завершенням певного етапу психічного розвитку і переходом до нового вікового періоду, і аномальну, або ненормативну кризу, що виникає в складних умовах життя і вимагає від людини дій, які перевершують її можливості, а в деяких випадках такі кризи змінюють долю людини.

Досліджуючи кризові стани, І.С. Кон вказував на те, що «ніхто не може реалізувати себе повністю», і рефлексія, що проявляється у людини підкреслює дану нереалізованість. В свою чергу, однодумець вченого А.В. Толстих розвинувши думку свого попередника зазначав, що «на межі третього десятиліття свого життя самоаналіз має особливе значення ... Озираючись на пройдений шлях, на свої досягнення і провали, він бачить, як при вже сформованому і зовні благополучному житті недосконала його особа. Як мало зроблено, хоча пройдено вже неабиякий відрізок життєвого шляху, як багато часу і сил витрачено «даремно», наскільки мало він реалізував свої здібності і можливості ... Відбувається переоцінка цінностей, що тягне за собою самоаналіз і критичний перегляд власної особистості».

На даному віковому етапі людина повинна бути спроможна примножити і передати всі свої знання та вміння наступним поколінням. Тобто мати змогу

навчити чогось інших. За допомогою цього особистість буде мати сенс життя та відчувати себе цінним.

Криза тридцяти років виникає у випадку нереалізованості життєвого задуму. Якщо ж при цьому відбувається переоцінка цінностей і перегляд власної особистості, то мова йде про те, що життєвий задум взагалі виявився невірним. Тільки в цьому випадку розвиток можуть стримувати родина, професія, звичний спосіб життя, може зменшитись коло людських можливостей.

Актуальність кризи сенсу життя полягає в тому, що психологія дорослих людей ще мало досліджена, ця проблема вивчена нечітко і суперечливо. Тому необхідно розглянути дану кризу детальніше, адже вона є часом, коли людина починає критично аналізувати і оцінювати своє життя. І це може протікати по-різному для декого непомітно, для інших - це може стати дуже неприємним та болісним процесом. Важливим є вирішення і допомога людині в подоланні цієї проблеми, адже це індивідуальне явище, хоча і має схожі прояви у кожної людини. Потрібно конкретніше розглядати цю проблему задля того, щоб надати професійну допомогу особистостям, які знаходяться в кризовому стані на етапі переходу від молодості до дорослості.

Дане питання вивчало багато виданих психологів таких як: Виготський Л.С., Степанова О. І., Обухова Л. Ф., Фельдштейн Д. І., Колюцький В. М., Кулагіна І. Ю., Скрипченко О. В. та інші.

Вищезазначене зумовило вибір теми дослідження.

**Метою** роботи є: теоретично обґрунтувати та експериментально вивчити особливості корекції кризових станів дорослих.

Для досягнення мети поставлені такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічної корекції кризових станів дорослих.
2. Провести експериментальне вивчення особливостей перебігу кризи сенсу життя дорослих.
3. Розробити та впровадити програму корекції дорослих, які переживають кризу сенсу життя.



4. Проаналізувати ефективність проведеної корекційної програми.
5. Надати практичні рекомендації, щодо успішного подолання кризових станів дорослими.

**Об'єктом дослідження** виступають кризові стани особистості.

**Предметом** є особливості психологічної корекції кризових станів дорослих.

**Методи дослідження:**

*теоретичні:* аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;

*емпіричні:* спостереження, опитування; констатувальний експеримент;

*методи статистично-математичної обробки даних:* виявлення ступеня узгодженості змін за допомогою  $r_s$ - критерію Спірмена. Розрахунки були проведені за допомогою пакету статистичних програм SPSS Statistics 17.0, Microsoft Office Excel 2003.

Для розв'язання поставлених завдань було використано ряд адаптованих психодіагностичних методик:

а) *виявлення рівня задоволеності власною особистістю* (опитувальник «Довольныливысобой» Є. П. Ільїна);

б) *визначення рівня задоволеності шлюбно - сімейних стосунків* (методика В.Століна, Т. Романова, Г. Бутенка «Задоволеність шлюбом»);

в) *виявлення рівня задоволеності професійною діяльністю* (методика В.В. Козлова, Г. М. Мануйлова «Задоволеність працею»);

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає в тому, що:

- поглиблено уявлення стосовно криз дорослості, в основному про нормативну кризу сенсу життя;
- обґрунтовано взаємозв'язок протікання кризи сенсу життя із загальним рівнем задоволеності собою, шлюбними відносинами та професійною діяльністю;
- розроблено та впроваджено корекційну програму щодо поліпшення протікання нормативної кризи сенсу життя.

**Апробація отриманих результатів.** Головні теорії та результати дослідження були представлені на засіданні кафедри педагогіки та психології професійної освіти.

**Практичне значення роботи** полягає в тому, що матеріали дослідження можна використовувати в процесі проведення лекційних та практичних занять у ЗВО при викладанні навчальних курсів: « Психологія кризових та залежних станів», «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Диференціальна психологія», а також спеціальних курсів та семінарів. Також доцільним буде використання при індивідуальній та груповій роботі з людьми, що знаходяться в кризовому стані, незалежно від сфери професійної діяльності.

**Структура дипломної роботи.** Дипломна робота «Особливості психологічної корекції кризових станів дорослих»вміщує 72 сторінки, 5 рисунків, 8 таблиць, 22 літературних джерела, 3 додатка. Загальний обсяг роботи – 108 сторінок.

## **РОЗДІЛ 1**

# **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ НОРМАТИВНОЇ КРИЗИ СЕНСУ ЖИТТЯ**

### **1.1. Основні кризи дорослості в психологічній науці**

Протягом всього життя особистість переживає кризові періоди. Вікова криза обумовлюється нагальним питанням, що неможливо розв'язати за короткий проміжок часу звичним способом. Здебільшого вважають, що життєві вікові кризи - це вибір варіанта життєвої організації особистості. Думки вчених стосовно природи походження вікових криз розділились навпіл: одні вважають кризи - конструктивним варіантом розвитку особистості, а інші - результатом неправильного виховання.

Вчений Л. Виготський розглядав чергування кризових і стабільних періодів людського життєвого шляху як закон психологічного розвитку особистості. За його словами, під час критичного періоду не припиняється функціонування індивіда, тому деструктивні дії спричинені необхідністю розвитку нових властивостей. Тому перехід до вищої стадії розвитку зазвичай спричиняє гальмування швидкості психічного розвитку. Кризові стани пов'язані не лише з психічним, а й з соціальним розвитком особистості. Через те виокремлюють поняття "психологічний вік" та "соціальний вік", адже можливі випадки психосоціальної інфантильності.

За визначенням Т.М.Титаренко, "життєва криза — це перехідний період життя, коли відбувається ламання і активна зміна життєвих ролей особистості. Життєва криза характеризується труднощами засвоєння нових життєвих ролей, або ускладненням з можливістю позбутися старої життєвої ролі. Іншим випадком дисгармонійного розвитку особистості може бути нерозвинутість важливих

психологічних ролей людини, що пов'язане з нерозвинутістю її важливих соціальних функцій".

У психологічній літературі часто використовуються терміни "життєва вікова криза особистості", "вікова криза особистості", "критичні життєві ситуації особистості". Поняття "життєва вікова криза особистості" - феномен внутрішнього світу індивіда, котрий виявляється в різних формах переживання непродуктивності свого життєвого шляху». Життєва вікова криза особистості є поворотним пунктом життєвого шляху, який виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого замислу, що склався.

Стосовно природи утворення життєвої вікової кризи не існує єдиної теорії, адже деякі вчені вважають, що даний феномен виникає як емоційна реакція людини на загрозливу ситуацію, коли з'являються значні перешкоди у ході досягнення важливих цілей, які неможливо подолати звичним способом. На противагу, інші вчені вважають, що криза може виникнути і в умовах, що зовні нічим не привертають уваги. Існують кризові ситуації через які проходять більшість людей. До життєвих криз відносять: вступ до дитячого садка, до школи, підлітковий вік, закінчення школи, початок трудової діяльності, народження дитини в сім'ї, вихід на пенсію. Ці кризи є взаємозамінними протягом всього життя людини, і вони є віковими кризами розвитку. Протікати може криза по - різному, в її результаті можуть виникати позитивні або негативні наслідки. Основним симптомом виникнення кризи є психічне наповнення провідною діяльністю. Вікова життєва криза є неминучою у випадку того, коли можливості для розвитку вичерпано і в провідній діяльності немає умов для розвитку.

Р. А. Ахмеров виділяє також біографічні кризи, які характеризуються переживаннями та протиріччями у внутрішньому світі людини і виражають її суб'єктивне ставлення до подій у її житті або ж до життя в цілому.

Криза нереалізованості та спустошеності виникає в умовах того, коли людина вважає, що вона живе даремно, коли її у життєва програма не виконана, коли вона

не задоволена своїм життям, коли недооцінює свої досягнення, коли немає зв'язків між подіями минулого, сьогодення та майбутнього. Людина може усвідомлювати важливі досягнення у своєму житті, але на майбутнє у неї "немає сил", вона не має конкретної мети.

Криза безперспективності характеризується наявністю ресурсів, але не вмінням створювати нові життєві програми.

Кризи можуть виникати і тоді, коли змінюються життєві ролі людини. Особистісні ролі завжди пов'язані з важливими функціями людини у житті. В одних людей зміна ролі проходить спокійно, без великих суперечностей продуктивно і завершується прийняттям людиною нової ролі - так протікає гармонійний розвиток. У інших, навпаки, прийняття нової ролі викликає великі суперечності, небажання змиритися з новою роллю, відхилення у поведінці - це характерно для дисгармонійного розвитку.

Класифікація криз:

- кризи здоров'я (втрата здоров'я часто веде до значних проблем у житті людини, змінює спосіб її існування і соціальні функції, перекреслює наміри і життєві плани);
- термінальні кризи (визначені поняттям "термін");
- кризи значущих стосунків (зміни у структурі міжособистісних стосунків призводять до кризового стану);
- нові міжособистісні ролі батька і матері, поява у сім'ї дитини;
- кризи особистісної автономії пов'язані з втратою чи обмеженням особистісної свободи.
- кризи самореалізації виникають за певних обставин, які унеможливають нормальну, звичайну самореалізацію людини.
- кризи життєвих помилок можуть виникати тоді, коли дії людини або її бездіяльність призвели до фатальних наслідків.

У психології виділяють наступні вікові або нормативні кризи віку дорослості.

У віці ранньої дорослості, приблизно у 23 роки, виникає перша нормативна криза віку дорослості. Вона полягає у тому, що молода людина обирає між "Я — реальним" і "Я — ідеальним" на користь першого. На думку, Е. Еріксона вважає, що "дорослий ... готовий злити свою ідентичність з ідентичністю інших". Але якщо ця готовність не знаходить взаєморозуміння у віці ранньої дорослості, то формується підозріле ставлення до оточуючих, уникаються контакти, що зобов'язують до близькості.

Наступна криза у віці ранньої дорослості виникає приблизно у 33 роки. На цей час людина вже має певний життєвий досвід, який допомагає їй зрозуміти, що життя не можна прожити по максимуму, що кожна людина має певні можливості, що існує безліч перешкод та обмежень у досягненні мети. Відбувається корекція планів, які особистість на цей час не реалізувала. Виникає потреба почати життя спочатку, знайти нову роботу, змінити місце проживання, розлучитися або вдосконалюватися у професійному зростанні. У цьому віці людина краще розуміє себе і визнає неповторність і індивідуальність інших.

Перехід від ранньої до середньої дорослості характеризується кризою 37—40 років, яка має назву кризи середини життя. Вона полягає в остаточному переосмисленні планів життя, співставлені їх з реальністю і корегуванні особистісних рис. Об'єктивні причини перебігу кризи середини життя і зумовлюють перебудову особистості з урахуванням зміни статусу людини у Якщо криза середини життя розвивається не конструктивно, спостерігається відхід на попередні вікові періоди.

Приблизно у 65 років у віці пізньої дорослості розпочинається криза, яку Е. Еріксон назвав кризою "Я — інтеграції".

Криза завершується успішно, якщо людина, аналізуючи своє життя, задоволена ним, вбачає в ньому сенс, приймає його таким, яким воно є. Але, якщо людина у віці пізньої дорослості вважає своє життя марною тратою сил та втрачених можливостей, інтеграція не відбувається. Стан такої людини можна назвати відчаєм,

депресією, у неї спостерігається соціальна ізоляція, зростає тривожність, страх перед подальшим життям.

## **1.2. Поняття "сенсу" у працях вітчизняних та зарубіжних вчених. Криза сенсу життя: симптоми, психічні реакції, комплекси**

Сенс - одне з найбільш відповідальних і найбільш складних стійко-нестійких понять. Поняття сенсу використовується у різних контекстах, на різному рівні, у різному співвідношенні з явищами дійсності. З цієї причини багато авторів використовують його не термінологічно, даючи йому визначення у відповідності не з науковими канонами, а в його життєвому слововживанні. Як зазначає С.Максименко, життєвий шлях упорядковується через сферу внутрішнього світу, через самосвідомість і через цінності і сенси», а нові сенси народжуються лише в процесі особливих переживань. У роботах З. Фрейда вперше можна зустрітися з поняттям сенсу, включеним до низки пояснювальних понять наукової психології [11].

Теоретична основа досліджень сенсу під об'єктивним кутом зору була закладена К. Левінім. Він ввів поняття вимогливого характеру, який посідає одне з центральних місць у поясненні механізмів поведінки. Джерелом вимогливого характеру об'єктів зовнішнього оточення для К. Левіна є потреба. Наведені ним факти свідчать про прямий зв'язок змін вимогливого характеру об'єктів з динамікою потреб суб'єктів, а також його життєвих цілей.

Теорія поведінки Ж. Нюттена багато у чому спирається на ідеї К.Левіна. Згідно цієї теорії, поведінка взагалі співвідноситься з осмисленою ситуацією в осмисленому світі. Навколишні об'єкти є осмисленими. Сенс, на його думку, конституюється відносинами між ситуацією і мотивацією. Врешті-решт він корениться «..у типах відносин, існуючих між певними фрагментами світу, що володіють специфічними функціональними властивостями., і «з іншого боку, суб'єктом, який сам відчуває потребу у таких взаєминах зі світом».

З теорією Ж.Нюттена почасти перекликається екзистенціна теорія Р.Мея, який говорить не про потреби, а про волю, бажання і наміри (інтенції). Бажання він

розглядає як форму злиття сили (енергії) і сенсу. Саме їхнє злиття надає бажанням спонукальної сили. Відповідно, щоб зрозуміти людину, треба розкрити її смисл. СENS у Ж.Нюттена і Р.Мея впливає на поведінку опосередковано, через процеси когнітивної репрезентації дійсності у свідомості.

Дж. Келлі у теорії особистісних конструктів розглядає сENS виключно як феномен свідомості. Дж. Келлі був спрямований на пізнання конкретної індивідуальності кожної людини, на відмову від практики прикладання спільних аршинів до різних людей. Л.Томас, спираючись на теорію особистісних конструктів, робить акцент на соціальній природі смислів, яка не знайшла відображення у роботах самого Дж. Келлі. Ця концепція також виходить з положення, що центральним для розуміння людини і для пізнання людьми самих себе є тлумачення особистісних смислів. Однак, сENS є не тільки особистісним, але може переживатися та обмінюватися.

Р. Шакуров для визначення основних характеристик і функцій сENSу, для вирішення проблеми смислових стратегій пропонує психологічну теорію подолання. Згідно цієї теорії смисли існують лише до тих пір, поки є бар'єри, і для виведення людини з смислового глухого кута необхідно допомогти їй знайти прийнятні шляхи їхнього подолання і тим самим створити для неї радісну перспективу.

Особливе місце в розгляді індивідуальної свідомості особистості займають проблеми значення і особистісного сENSу. "Якщо поглянути на життя свідомості, на його динамічний стан, - писав А. Н. Леонтьєв, - то, мабуть, головна суперечність якраз і є розбіжність того, що я називаю значенням, тобто суспільно-історичним досвідом, опредмеченому в знаряддя праці, соціальних нормах і цінностях, поняттях мови (того, що засвоєно), і того, що я називаю "значенням для мене", особистісним сENSом явища ... Без цього, по суті, немає свідомості "[8] .

Суб'єкт-об'єктна взаємодія як сутність процесу діяльності, що здійснюється в умовах наявності у суб'єкта мотивації до неї, набуває об'єктивність при поєднанні з функціональною значущістю предмета діяльності для задоволення потреб людини. Звідси значення стає одиницею взаємодії, а особистісний сENS - одиницею індивідуальної свідомості і елементом мотивації. Діяльність набуває свою



спрямованість завдяки мотиву, який її спонукає, спрямовує на ціль, контролює і смислоорганізовує.

У формуванні мотиву (в умовах суб'єкт-об'єктного взаємодії) визначальну роль відіграє предмет, який має значення для суспільної діяльності і особливий сенс для конкретної особистості. Тільки тоді, коли предмет діяльності має для особистості сенс, з'являється мотив, що спонукає саму діяльність і спрямовує її на результат-мета.

Об'єктивно будь-який предмет в індивідуальній діяльності людини теж має для суб'єкта якийсь сенс. Значення предметів суб'єктивуються і існують на індивідуальному рівні у вигляді особистісного сенсу.

У таблиці представлена формалізована класифікація теоретичних підходів до аналізу смислових утворень.

*Таблиця 1.2.1*

Класифікація теоретичних підходів до аналізу смислових утворень

Онтологічна характеристика сенсу	Функціональна характеристика змісту	
	Вища інтегративна основа особистості (З. Фрейд, А.Адлер)	Структурний елемент процесів свідомості і діяльності (К.Юнг)
Феномен об'єктивної дійсності	В. Франкл, Дж. Бугенталь, Ж.П. Сартр, К. Левін, Л.С. Виготський, А. Н. Леонтьєв	Ж. Пюттен
Феномен суб'єктивної дійсності	С. Мадді, Р. Ромметвейт, Дж. Ройс, А. Пауелл, Ф. В. Бассін	Дж. Келлі, Д. Мангуссон, Н. Ендлер, Е.Петерфойнд, Дж. Етвуд, Р. Столоров, Ю. Гендлін

Феномен інтерсуб'єктивності взаємодії	Ф. Фенікс	Я. Смеслунд, Л. Томас. Р. Харрі, Дж. Швітер.
---	-----------	---

Перша ідея (функціональна характеристика змісту) полягає у визначенні сенсу як інтегративної основи особистості (З. Фрейд, А. Адлер). Прихильники другого підходу визначають його у вигляді структурного елементу процесів свідомості і діяльності (К. Юнг) [12].

У таблиці 1.2.1 представлені також три основні структурні лінії об'єктивізації сенсу. Об'єктивісти прагнуть побачити смислову оболонку предметів реальності. Суб'єктивісти підкреслюють особистісну характеристику сенсу. Ті ж, хто схильний до співвідношення предмета і індивіда у вигляді цілісної інтеракції, відносять смислоутворення до процесу взаємодії.

Об'єктивіст В. Франкл розуміє сенс як життєве завдання особистості або як об'єктивна вимога життя. В екзистенційно-аналітичній теорії Дж. Бугенталь смисли виробляються від нашого буття в світі. Ж.-П. Сартр бачить особистісний сенс в бутті для себе, це сенс, яким людина наділяє свій світ і згідно з яким додасть спрямованість діяльності.

У вітчизняних прихильників психологічної теорії діяльності приблизно така ж теоретична орієнтованість. Так, у А. Н. Леонтьєва особистісні смисли забарвлюють саме діяльність, суб'єктивізують її і тим самим стають близькими до поняття "емоційність" (внутрішні переживання) [8]. Б. С. Братусь визначає особистісний сенс, з одного боку, як відображення речей, а з іншого - як відображення відносин речей [2]. Останнє він називає "буттєвим полем свідомості", або "дієвим полем", що виявляється в образах, уявленнях особистості, значеннях, програмах дій і рішеннях. Ж. Нюттен розглядає проблему сенсу як вимога до діяльності з боку зовнішніх предметів і явищ, тобто представляє її також в межах об'єктивістської тенденції.

У суб'єктивістів сенс стає частиною особистості. Так, С. Маді з позицій екзистенціальної персонології трактує сенс як споживчу змінну, яка формується завдяки основним психологічним вродженим потребам: символізації, уяви та

судження. Р. Ромметвейт вказує, що афективна система значень відображає універсальність смислових одиниць, причина яких йому бачиться у вроджених обмеженнях механізмів афективної реакції людини. Сенси, за поглядами Дж. Ройса і А. Пауелла, є особистісна інтерпретація світу і життя людини в цілому. Ф. В. Бассін, підкріплюючи свої думки посиланнями на Л. С. Виготського, говорив, що слово (значення) зароджується як неусвідомлений "згусток сенсу", який надає великий вплив на поведінку людини. Дж. Келлі, Д. Мангуссон і інші трактують сенси у вигляді суб'єктивної інтерпретації і розуміння конкретних ситуацій.

Особистісна інтерпретація сенсу в рамках інтерсуб'єктивної взаємодії чітко проявляється у Ф. Фенікса, коли він визначає сенси як сполучну ланку між особистістю та соціокультурною дійсністю.

Поняття "особистісний смисл" тісно пов'язане з проблемою формування смислових утворень. По-перше, з'являється необхідність найбільш адекватного визначення останнього, так як під ним розуміються і "смилова будова, поле", і "смилові відносини і структури", і "смилова система" (Б. С. Братусь), і "модуси" як "загальні смислові утворення" (Е. Н. Голубєва), і "смилові системи, що опосередковують процес опредметнення і завдання певних способів і стилю мотивації" (К. Г. Сурнов), і "смилові конструкти" (В. В. Столиць, М. Кальвін) [2]. По-друге, потрібно визначити рівні усвідомленості смислових утворень, так як вони в рамках поглядів школи А. Н. Леонтьєва усвідомлюються тільки в ситуації, що вимагає осмисленої діяльності, а з точки зору інших дослідників (Ф. В. Бассін) взагалі не усвідомлюються [8].

Сенси відрізняються від значення своєю суб'єктивною формою існування. Якщо значення - це перетворена форма суспільної діяльності (В. Ф. Петренко), то особистісний сенси є перетворена особистісна форма індивідуальної життєдіяльності суб'єкта, його конкретно-специфічне переломлення системи об'єктивних значень у формі емоційних переживань і станів. Значення виростає в особистісний сенси у тому випадку, якщо функціональність матеріальних предметів, значимість яких воно висловлює, представляє цінність для діяльності конкретного суб'єкта. Ця

індивідуалізована цінність об'єкта отримує своє суб'єктивне існування через оцінку його значимості для реальної людини за допомогою емоційних переживань.

З смислових утворень конструюється індивідуальну свідомість особистості. Саме ці смислові освіти виявляють направляючу і змістотворних функції і фіксуються в семантичних одиницях (поняттях-словах), що відображають предметну діяльність індивіда.

Окрім вищезазначених існують ще такі варіанти визначення смислу життя як: Розуміння смислу життя як створеного людською діяльністю, сенс життя як вже існуючий у світі та сенсотворення в процесі комунікації людини і світу.

Розуміння смислу життя як створеного людською діяльністю ґрунтується на впевненості, що лише людина може надавати сенс речам та процесам. Природа поза людиною, поза її перетворюючою діяльністю не має смислу та цілі. Навіть живі істоти, хоча виконують певні функції, є довершеними та доцільними, не мають самостійного смислу. Вони є результатом складних природних еволюційних процесів. Людина визначає смисл природних речей та й смисл власного життя також. Потреби людина усвідомлює як цілі та інтереси, в реалізації яких людина і бачить своє призначення. Світоглядно така позиція ґрунтується на марксизмі, який розуміє людину як активно діючу істоту, яка розкриває свою сутність та можливості в практичному перетворенні світу.

До активної діяльності, однак лише такої, що є вигідною людині, призводить її до власного успіху закликають і концепції, що ґрунтуються на філософії прагматизму. Успішність розглядається як головний критерій вдалого чи невдалого життя.

Думка, що сенс твориться людиною в її діяльності видається цілком природною, оскільки людина дійсно є активною у ставленні до світу. І один з найсуттєвіших виявів такої активності – діяльність, що перетворює природне та соціальне довкілля за її задумом з метою досягнення власних цілей.

Думка, що життя саме собою не має сенсу, і людина має його створити, представлена в екзистенціалізмі. Однак в іншому контексті та з іншими смисловими наголосами. Проблемі вибору сенсу життя присвячені роботи М.Гайдеггера, Ж.-

П.Сартра, А.Камю та ін.. Екзистенціальна філософія представляє людину, що мов би «вкинута» в цей байдужий світ, її існування передуює сутності. Життя не зрозуміле до того, як воно прожите. Від людини залежить, щоб надати йому сенс.

Друга позиція визначення сенсу життя пов'язана з розуміння сенсу, як такого, що існує поза людиною вже сформованим. Тоді шлях осмислення людиною власного життя – це пошук у зовнішньому світі - природному, соціальному, духовному певних ідей, точок зору, теоретичних та практичних поведінкових схем, «рецептів», які б визначали сенс життя заздалегідь. Отже, йдеться про розуміння сенсу як попереднього задуму індивіда, який в розгортанні свого життя спирається на вже існуючі визначення сенсу. Подальше життя присвячується його реалізації. Така позиція виявляється в переконанні людини в тому, що прожити життя «правильно», осмислено означає присвятити його досягненню обраної цілі. Такий шлях вимагає від людини відповідей на питання : «Для чого потрібно жити? Для чого я живу?» І відповіді обираються з вже існуючих в сферах філософії, науки, релігії, психології, повсякденного життя.

Така позиція також зрозуміла і навіть зручна. Вона вказує шлях до осмисленого життя, надає йому визначеності, ясності. Однак її вади в тому, що «прив'язавши» власне життя до єдиного – служіння обраній меті, людина дуже звужує можливості самореалізації та примітивізує сприйняття інших людей, ставлячи на перше місце саме ознаку визначення ними «головної мети життя», наполегливості руху до неї. Виходить, що людина за власною згодою підпорядковує життя реалізації тих чи тих, узятих ззовні настанов, зовнішньо визначених «правильності» власного життя. В сучасному суспільстві таке можна побачити в довлінні стандартів життя, масової культури, поведінки, які, насправді, не є чимось більшим, ніж цивілізаційними формами сучасного життя людини. Вони не можуть замінити осмисленості її життя. Крім того, відсутність власної чіткої, ясної життєвої мети або неможливість її досягнення сприймається індивідом як крах життя та його обезцінення та обезсмыслення. Отже, стосовно індивіда така позиція є дещо «зовнішньою». Вона не завжди сприяє гармонізації внутрішнього світу людини та віднайденню життєвих смислоорієнтацій.

Нарешті, третій спосіб пошуку сенсу життя пов'язаний з думкою, що осмислення життя досягається шляхом діалогу, у спілкуванні зі світом у всій його багатовимірності. Такий шлях пошуку сенсу життя долає обмеженість вимоги знайти його «раз і назавжди». Отже, передбачає особистісний розвиток, пошуки, сумніви, знаходження відповідей та їх подальше заперечення. Головне, такий спосіб осмислення власного життя ґрунтується на спілкуванні. На відміну від двох попередніх, які є монологічними, тобто передбачають лише одне джерело осмислення – або діяльність людини, або взірці, що існують поза людиною, інакший спосіб визначення сенсу життя є діалогічним і, навіть, полілогічним.

Він ґрунтується на визнанні множинності «точок буття», які можуть надавати людині основу та поштовхи до визначення сенсів життя. Саме «сенсів» - не одного, раз і назавжди. А багатьох та мінливих, оскільки динамічні та мінливі сама людина та світ. Причому, вони сприймаються вже не як окремі сутності, що протистоять одне одному, в як єдина складна людиновимірна система.

Така позиція представляє означення сенсу вже не як «сенсовідкриття», а як «сенсотворення». Воно відбувається в процесі комунікації з природним та людським світом. Таким чином, смисложиттєвий пошук постає як процес, заснований на свободному та відповідальному самовизначенні. В ньому великого значення набуває повнота людського досвіду, цілісність людини. Як наголошує В. Г. Табачковський, «принципова довіра до навколишньої реальності, спрямованість на спілкування з нею, надають вагомості феномену людської цілісності, привчають бачити в ній невичерпне джерело потенційного, ще не реалізованого смислу».

Ситуація в житті, в котрій людина зустрічається з неповною реалізацією своїх внутрішніх мотивів, поставлених перед собою в юності цілей, називається кризою, котру важко подолати самотійно навіть використовуючи набутий раніше досвід.

Досягнувши тридцяти років людина вже влаштувала своє життя, в різних його аспектах, але з настанням кризового стану людина втрачає певну опору, тобто збудований раніше фундамент починає руйнуватись.

Саме в період кризи людина усвідомлює, що в ній залишилось її, тобто те, що міцно вкоренилось в суть людини, а що лише було підкріплене зовнішніми факторами.

З вищезазначеного можна виокремити, що психологічна криза - це фізичне і психічне страждання, з одного боку, і розвиток особистості – з іншого. Тому джерелом кризи психічного розвитку є не конфлікт людини із зовнішньою формою відносин, а зумовлені внутрішнім конфліктом співвідношення реальної та ідеальної форми.

Це і провокує конфлікт, що потім поступово переростає спочатку у спроби його вирішення, згодом у перехід до нової системи співпраці і в кінцевому результаті спричиняє собою перехід до нової провідної діяльності.

Криза – це не кінець, а певні суперечності, що накопичуються у людині. Час настання кризи завжди є неприємним, щоб то не було, але людина вибивається із звичного ритму життя. Можна пом'якшити процес кризи на даному віковому періоді, але для цього потрібно знати причини виникнення кризи сенсу життя і її особливості.

Важливою функцією кризи є її вплив на розвиток людини. Видатний психолог Л. С. Виготський писав, що «якщо б кризи не були виявлені експериментально, їх тим не менше слід було б вивчити теоретично». Причиною для такого судження є те, що процес розвитку особистості відбувається не повільно і послідовно, а певними ривками, від однієї стадії до іншої. Саме в цей час відбуваються кардинальні зміни, які значно помітні оточуючим.

У віковий період близько тридцяти років людина переживає кризовий стан. Цей стан називається кризою сенсу життя. У людей змінюються уявлення про своє життя, трапляється, що вони докорінно змінюють звичний спосіб життя.

А. В. Товстих: "У людини на межі третього десятиліття свого життя самоаналіз має особливе значення. Відбувається переоцінка цінностей, що спричиняє самоаналіз і критичний перегляд власної особистості".

Тобто відбувається переоцінка цінностей, критичний перегляд свого "Я". Людину починає дратувати все, що раніше приносило задоволення, зокрема сім'я,

професія, звичний спосіб життя. Затвердившись в житті, людина раптово розуміє, що стоїть фактично перед тією ж ціллю, що і на початку дорослого життя – знайти себе в житті, разом із новими перспективами і перешкодами, котрих вона раніше не усвідомлювала.

Криза сенсу життя з'являється як результат нереалізованості життєвих планів. Іншими словами ця криза – це криза сутності життя. Цей віковий відрізок пов'язаний з пошуками сутності існування. І це все знаменує перехід від молодості до зрілості.

Отже, симптоматика кризи заснована на відчутті монотонності, буденності. Виникають складності в сім'ї ( «мене не розуміють») і на роботі. Вихід з кризи - розширення життєвої перспективи.

### **1.3. Гендерні особливості переживання особистістю нормативної кризи сенсу життя**

Криза сенсу життя у жінок та чоловіків протікає по-різному, але також зустрічається і багато спільних рис. Близько до тридцяти років людина починає переживати певний перелом у житті, саме в цей час починає розвиватись кризовий стан. Психологи пояснюють це тим, що уявлення стосовно життя, які склалися у людини протягом десяти років, тобто між двадцяти і тридцяти роками перестають влаштовувати і це відбувається незалежно від статі.

Осмислюючи своє життя людина розуміє, що ззовні його життя благополучно склалося, проте її не задовольняють певні внутрішні фактори. Починають з'являтися думки стосовно того, що ніби час витрачено не даремно, але можна було б досягти значно більше. В результаті такого переосмислення стає зрозумілим, що багато прогалин в житті заповнити вже неможливо. Людина відчуває гостру потребу щось змінювати, починаючи від зовнішності і закінчуючи способом життя, але вкрай рідко люди наважуються змінювати життя кардинально. Даний кризовий стан свідчить про перехід людини на новий рівень - щабель дорослості.



Криза сенсу життя явище дуже умовне, так як вона може наступити як і раніше, так і пізніше, може проявлятися з різною силою, навіть може мати неодноразовий, короткочасний характер і зустрічатися певними напливами.

Чоловіки в цей період найчастіше змінюють місце роботи або намагаються змінити спосіб життя, проте їхня зосередженість на кар'єрі залишається незмінною. В більшості випадків причиною зміни місця роботи є гостре невдоволення чимось на звичному місці: заробітна плата, стосунки в колективі, відносини з керівництвом, напруженість графіка.

Також переосмислення пройденого шляху наводять сильну статтю на те, що він далекий від ідеалу. Життя ніби поділяється на дві частини: з однієї сторони - чоловік досягнув всього по максимуму, а з іншої – можна було б досягти більшого, з'являється страх того, що всі мрії залишилися позаду, що попереду лише одна буденність.

Чоловікам стає незрозумілим майбутнє і обраний раніше шлях здається все менше і менше привабливим. Вся чоловіча особистість висуває певний протест і вимагає докорінних змін, саме в цей період сильна стаття здатна на дуже непередбачувані вчинки, котрі можуть мати різний масштаб. Одні покидають родину, другі знаходять незвичні захоплення, треті змінюють престижну роботу на менш прибуткову, але більш їм цікаву. Це все відбувається на підставі того, що в цей час чоловіки потребують сильних, незвичних раніше і яскравих емоцій, тому вони намагаються знайти їх в усьому, що їх оточує, а не знаходячи їх в звичному середовищі, чоловіки намагаються внести яскраві фарби в своє життя. В них з'являється уявлення стосовно того, що ще можливо втілити в життя юнацькі мрії, котрі були давно забуті.

Як би дивно не виглядало, але чим більше реалізований чоловік, тим більшим є його розчарування, адже до настання кризи сенсу життя він вже має родину, успішну кар'єру, тому стан депресії проявляється доволі гостро, бо чоловік починає задаватися питаннями стосовно того, що його чекає далі. І серед таких помислів виникають стереотипні думки типу: нова робота принесе нові здобутки, а нова жінка - нове кохання.

Цей процес може призвести до різних наслідків, тому ця криза для чоловіків доволі інтимна і вони не бажають розголошувати дані про неї. Психологи вказують, що це час для аналізу, переосмислення своїх цілей та цінностей, тобто всього життя.

Більшість чоловіків не сприймають дану кризу як суттєву і вважають її дурницею, до тих пір поки одного разу не відчують незрозуміле роздратування, звичайно, що дана криза настає не в день настання певного віку, час її протікання точно не визначений, в кожного вона проходить по – різному. Однак більшість видатних науковців вказують на те, що виникає вона в проміжку 28-34 років. Шляхи вирішення кризи також різні і носять протилежний характер: 1) хтось декілька місяців намагається вирішити свої проблеми без значних затрат для себе і свого оточення; 2) дехто вирішує свої проблеми за допомогою сварок, протестів, протистояння з керівництвом, забутті в алкоголі або ж позашлюбних сексуальних зв'язках.

Психологи визначають такі симптоми появи кризи сенсу життя у чоловіків:

1. В період кризи чоловіків все частіше відвідують думки стосовно того, що він отримав не те чого хотів. Його здобутки вже не радують, а майбутнє викликає певний страх.

2. У відношеннях із дружиною та дітьми відчувається деяка відчуженість, тобто він стає замкненим у собі, менше ділиться своїми переживаннями з дружиною, менше уваги приділяє дітям. Сімейне життя здається йому тягарем, тому він прагне до самотності і спокою.

3. Чоловік стає більш вимогливим до себе та до оточуючих, зокрема до своєї зовнішності та до зовнішності та вчинків дружини.

4. Активний спосіб життя переходить у пасивне валяння на дивані і перегляд телевізора.

5. У чоловіка з'являється невпевненість у собі, тому для того, щоб підвищити впевненість в собі у нього pojawiaються думки про роман на стороні.

6. В більшості випадків виникає тяга до алкоголю.

У цей час чоловік потребує підтримки і розуміння близьких більше ніж будь-коли. Ні в якому разі не можна приховувати проблему або позбуватися її з допомогою алкоголю, комп'ютерних ігор або інших видів залежності.

У жінок з настанням кризового періоду часто змінюються пріоритети, що були поставлені ними на початку дорослості. Жінок, що раніше були спрямовані на сімейний затишок, починають привертати до себе певні професійні цілі, тобто ті, хто раніше не бажали самореалізації зараз бажають самовдосконалюватись, сімейні обов'язки відходять на інший план.

Під час кризового процесу людині важливе підтвердження її соціального статусу. Спостерігається все більша потреба в гідній роботі, відчутті стабільності та безпеки. Жінки все ще впевнені, що зможуть повністю реалізувати свої мрії та плани і намагаються зробити для цього все найнеобхідніше.

Внутрішні переживання під час кризи бувають різними. Це залежить від особливостей темпераменту, характеру та розвитку психічних процесів людини. Криза сенсу життя також може бути безболісним, майже непомітним відчуттям внутрішнього дискомфорту, що являє собою процес перемін. Він також може бути надто бурхливим, проявлятися разом із підвищеною емоційністю, що призводить до глибоких хвилювань, що можуть виявлятися у фізичному стані людини.

Криза сенсу життя може супроводжуватись депресією, безсонням, хронічною втомою, підвищеною тривожністю, різними панічними нападами. Безболісне подолання даної кризи залежить від того, наскільки ефективно людина втілює в життя поставлені перед собою завдання розвитку.

Психологи виділяють такі симптоми кризи сенсу життя у жінок:

1. Переоцінка колишніх досягнень. З часом багато чого здається нам зовсім іншим, адже бувають випадки коли престижні люди кидають все і присвячують себе улюбленій справі, навіть якщо вона і не прибуткова.

2. Жінки відчують певну недовіру до чоловіків, користуючись набутим досвідом, що може слугувати для руйнування сімейних відносин. А самотні жінки втрачають надію зустріти гідного чоловіка та створити родину.

3. Жінки починають замислюватись над втраченими можливостями і намагаються їх повернути.

4. З'являється заклопотаність фінансовими питаннями, адже у цьому віці фінансова нестабільність викликає певний страх. Людина починає відчувати відповідальність не лише за себе, а й за дітей і похилих батьків.

5. Під час кризи сенсу життя жінка починає переосмислювати свій кар'єрний шлях, обдумує перспективи на майбутнє, розглядає свою затребуваність як професіонала через декілька років.

6. Присутнє також порівняння моделі свого життя з моделлю життя своїх батьків, котре відбувається мимовільно. Тому людина задумується над задоволеністю своїм сімейним життям.

7. Помітним є порівняння себе з однолітками, яке показується в заздрості або ж в самопіднесенні, якщо людина досягла більших висот, ніж її ровесники, особливо якщо початкові умови були рівними.

8. Небажання виходити в світ і зустрічатися з друзями, що супроводжується апатією та відчуттям того, що вже все побачене і все випробувано. У час переосмислення життєвих орієнтацій не хочеться витратити безглуздо час на світські заходи.

9. Незадоволення зовнішнім виглядом.

10. Усвідомлення буденності та одноманітності життя. Здається, що життя втратило яскраві барви і вже не буде тих радісних моментів як раніше.

Науковці виокремлюють також різні моделі поведінки чоловіків та жінок у період кризи сенсу життя. А саме: вирізняють такі моделі поведінки у жінок як "турботливі", "або - або", "інтегратори" та "нестабільні". У чоловіків виокремлюють три основні моделі поведінки: "нестабільні", "закриті" та "вундеркінди".

До першого типу належать жінки, що в доволі юному віці виходять заміж і приймають на себе роль домогосподарки. Вони не надто прагнуть до самореалізації

та саморозвитку. Їм важко вирішувати завдання, що постають перед ними в період молодості: отримання незалежності, формування ідентичності, образу Я. Тобто жінка преходячи від батьківської опіки потрапляє під опіку чоловіка, адже вона не здатна в повній мірі бути самотійною та автономною. В такому випадку, за словами Б. Фрідана, існують такі шляхи ідентифікації: через чоловіка та його досягнення, дітей, секс, а також накопичення. Однак, ідентифікація відбуватиметься не в нормі, а в патології. Якщо ідентифікація відбувається через чоловіка, то жінка може втратити свою індивідуальність, адже вона завжди залишатиметься в тіні чоловіка.

Іншою можливістю ідентифікації виступає материнство. Але чим дорослішими ставатимуть діти, тим швидше життя жінки буде втрачати сенс. І з віком процес пошуку сенсу життя стає складнішим. Секс може стати засобом порятунку від одноманітності життя, але не може бути повноцінним засобом самоідентифікації.

Тому відносячись до такої моделі поведінки жінка важко переживатиме кризу сенсу життя. Це пояснюється її несамотійністю, пасивністю, залежністю в матеріальному плані, відсутність професійної діяльності, з невизначеною ідентичністю. В період протікання кризи тридцяти років особистість доволі болюче відчуває прогалини в своєму житті, вона потребує професійної реалізації, вона бажає досягти чогось в своєму житті самотійно.

Становлення самотійності ускладнюється сімейними проблемами, відсутністю належних професійних знань та досвіду, відставання від рівня ровесників у професійній діяльності. Якщо людина не може вирішити завдання розвитку тоді виникає ризик повернення на попередню стадію розвитку, що в свою чергу призведе до невротизації.

До моделі поведінки "Або-або" належать жінки перед якими постає питання створення сім'ї або здобуття освіти і професійної самореалізації. Тому в даній моделі передбачено два види жінок: 1) жінки, які створюють сім'ю, а в подальшому реалізуються як фахівці в певній професійній сфері діяльності; 2) жінки, що будують успішну кар'єру, а потім реалізують себе як дружину та матір.

Переваги містяться в обох видах жінок, однак в першому випадку вони проявляються у тому, що людина краще може визначити свої пріоритети. В той час, існує ризик втрати професійних вмінь, конкуренція зі сторони однолітків, інновації у професійній діяльності.

Людині потрібно зробити вибір і одночасно пригнічити іншу частину свого "Я", що потребує професійного розвитку. Це може супроводжуватись труднощами, пов'язаними з емоційно - чуттєвою сферою особистості. Адже процес пригнічення здебільшого супроводжується тривогою, емоційним напруженням, нерозумінням чоловіка тощо.

В другому виді жінок даної моделі панівним бажанням є кар'єрне зростання. Здебільшого це проявляється якщо жінка є первістком або єдиною дитиною в родині, тому що в такому випадку значнішим є вплив батька на дитину, ніж матері. Батько виступає джерелом самооцінки дитини. Дж. Віткін стверджує, що суть кризи в даному випадку полягає в усвідомленні того, що залишилося мало часу для народження дитини, а також у відчутті самотності. В такому випадку жінки починають уникати самотності різними шляхами: жінки починають відвідувати лікарів, змінювати партнерів, можуть вийти заміж. Проблемою в цей час можуть стати труднощі у пошуці партнера, що відповідати всім вимогам жінки. Якщо жінці не вдається створити сім'ю, то вона або шукає інші шляхи розвитку, або не може подолати кризу.

Разом з вищезазначеними видами жінок в даній моделі виділяють ще один - найбільш збалансований вид, адже жінки мають змогу професійно розвиватись та успішно виконувати сімейні ролі. Вони обирають шлях створення кар'єри та створення родини до тридцяти років. Перевагою такої моделі є те, що вона дозволяє планувати життєві події і жінка більш підготовлена до кризового переходу: створені "інтимні стосунки" - сім'я, окрім того є кар'єрні досягнення.

Третьою моделлю поведінки передбачається намагання поєднати шлюб та кар'єру. Суть кризи в цій моделі полягає в тому, що жінки відчують втому, почуття провини перед чоловіком та дітьми, їй доводиться жертвувати чимось одним заради іншого. Здебільшого це призводить до емоційного вигорання, бо

жінки не витримують таких навантажень і починають шукати способи полегшення своєї життєвої участі. Тому вони або відмовляються на деякий період від роботи, або відмовляються від своїх сімейних обов'язків.

Існують також інші шляхи виходу із кризи в цій моделі: перерозподіл домашніх обов'язків з чоловіком, робота на дому, використання сучасних засобів зв'язку, неповний робочий день, няня для дітей.

Останньою є модель яку можна охарактеризувати як найбільш незбалансовану. В цій моделі жінки ще з молодю обирають вільний спосіб життя, вони не приєднані до чогось одного: багато подорожують, часто змінюють місце проживання, заняття і партнерів. Дж.Віткін стверджує, що жінка, яка обирає таку модель поведінки віддає перевагу тому, щоб не визначатися в житті: не має стабільного прибутку, сім'ї, професії; часто має незрілу особистість і занижену самооцінку; живе сьогоднішнім днем і не задумується про майбутнє.

Однак з настанням кризи сенсу життя людина переосмислює своє життя. Причиною виникнення кризи є втома від нестабільного способу життя, жінка прагне чогось досягнути в своєму житті, тобто вона бажає нарешті зупинитись, створити зв'язок з чимось одним, не розпорошуючи себе та свій внутрішній потенціал. Якщо жінці даної моделі не вдається вирішити завдання розвитку, тоді вона здебільшого обирає асоціальний спосіб життя, що характеризується деструктивною поведінкою.

Під час переживання кризи чоловіки теж відносяться до певної моделі. Дж.Віткін і Г.Шихі виокремлюють три основні моделі поведінки чоловіків: "нестабільні", "закриті" та "вундеркінди".

Модель поведінки "Нестабільні" характеризується тим, що чоловіки не в змозі намітити чіткі внутрішні орієнтири в молодому віці. Вони можуть здатні лише на обмежені емоційні переживання, не мають сформованого уявлення про те, яка професія їх приваблює, не прагнуть до стабільності.

Криза в чоловіків даної моделі появляється в тому, що вони поступово деградуєть і руйнують себе. Їх внутрішній світ має хаотичний устрій, а зовнішня структура нестабільності може зберігатися протягом шести-семи років. Якщо ж вони здатні позитивно використовувати надбання юності, то це є платформою для

здійснення подальшого вибору, адже вони в період кризи відчують сильне бажання визначити особисті цілі і зв'язки.

Наступна модель є найбільш розповсюдженішою. Чоловіки, які мирно, без криз та самоаналізу, визначають чіткі орієнтири на початку молодості. Люди, які дотримуються такої моделі поведінки надійні, однак, легко піддаються впливу та зовнішньому тиску. В пошуках ранньої стабільності вони часто не вдаються до серйозної оцінки системи цінностей, яка знаходиться в основі їх цілей.

І тому в період виникнення кризи, вони жалкують проте, що недоцільно використали юнацькі роки. Частина чоловіків, які мають рішучі погляди на життя можуть використати перехід до тридцятилітнього віку для руйнування шаблонного "почуття обов'язку", якщо кар'єрне становище їх не влаштовує.

До останньої моделі поведінки чоловіків відносяться ті, хто рано досягають успіху. Завжди зосереджені на роботі, в них рано зникає межа між професійною реалізацією і особистим життям. Так, з настанням кризи вони не можуть признатись в тому, що вони чогось не можуть або не вміють.

Вони бояться встановлювати близькі стосунки з іншими людьми, відчують недовіру та тривогу, через те, що хтось зможе маніпулювати ними, у випадку знань про їх слабкі сторони. Науковці зазначають, що ця тривога пов'язана з образом батьків чи інших значущих у дитячі роки дорослих, які в ранні вікові періоди викликали в них почуття безпорадності та невпевненості в собі.

Хоч криза сенсу життя у чоловіків і жінок протікає по-різному, у них основною спільною рисою є те, що людина починає пошук себе в житті. Головними відмінностями є те, що чоловіки починають шукати себе в професії, а жінки в родині або ж в улюбленій справі.

### **Висновок до першого розділу**

1. Крім простого визнання ролі сенсу життя для душевного здоров'я, виник ряд підходів, які зробили сам сенс предметом теоретичного аналізу. У спеціальній статті «Сенс як інтегративний фактор» Е.Вайс-копф-Джолсон зазначає, що наявні



визначення сенсу групуються переважно навколо трьох: сенс як інтеграція особистої та соціальної дійсності, сенс як пояснення або інтерпретація життя і сенс як життєва мета чи завдання. Перше визначення саме широке і включає в себе друге, яке, в свою чергу, включає в себе третє, саме вузьке визначення.

2. Кризу сенсу життя переживає кожна людина, однак протікає вона по-різному. Адже залежить від багатьох чинників. У когось вона протікає в легкій, ледь помітній формі, а у когось - важкій. Визначальним фактором цієї кризи виступає пошук особистості сенсу життя. Переживання кризи сенсу життя у чоловіків та жінок різний. Чоловіки більш спрямовані на пошук сенсу життя у професії, а жінки в певному захопленні.

3. Під час цієї кризи особистості може здаватись, що час витрачено даремно і можна було досягти чогось більшого, ніж є на даний момент, однак при правильному полегшенні протікання кризи, людина не лише переосмислює своє життя, це є поштовхом до подальшого розвитку. Але трапляються випадки, що переживання кризи сенсу життя лише підриває психо-емоційний стан людини і подолати наслідки кризи стає важким та довготривалим процесом.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ НОРМАТИВНОЇ КРИЗИ СЕНСУ ЖИТТЯ**

#### **2.1. Моделювання консультативного діалогу щодо проблем кризи сенсу життя**

Важливим етапом виходу з кризи є правильне спілкування з фахівцем, котрий в змозі допомогти людині, що переживає кризовий період в житті. Тому потрібно якомога вдаліше побудувати план роботи з клієнтом.

Спочатку потрібно встановити контакт з клієнтом, бесіда може розпочатись із фраз типу: «Що вас привело ...», « Я вас слухаю...» тощо, не потрібно також забувати про те, що темп розмови має бути однаковим у обох сторін, це більш сприятиме встановленню контакту та легкої атмосфери. Також клієнта потрібно називати на ім'я, це більш допомагає встановленню довіри між психологом та клієнтом. У процесі визначення проблеми клієнта, фахівець має якомога більше знати не лише основне, а й деталі, що може дізнатись задаючи певні уточнюючі питання. Під час розповіді клієнта про себе психолог створює психологічний портрет розповідача.

Згодом психолог має озвучити клієнту гіпотезу стосовно варіанту логіки в його поведінці. При цьому психолог демонструє клієнтові різні сторони проблеми через зміст своїх питань, щоб клієнт міг цю інформацію взяти і перевірити. Потім потрібно вияснити бажаний клієнтом результат. Психолог разом з клієнтом визначає його ідеал - яким клієнт хоче бути; що в його житті відбудеться, коли проблеми будуть вирішені. Якщо клієнтові і психологу все ясно, то рекомендації повинні бути дані негайно. Цей етап є основним у консультуванні, адже передбачає вплив психолога. У діалозі з психологом клієнт переживає зміни, які з ним як результат

його власних зусиль («Я сам все зрозумів»). Опора психолога на потенційні можливості клієнта призводить до того, що пережиті клієнтом зміни в ситуації консультаційної бесіди призведуть і до зміни його поведінки. На даний момент можна використовувати різні прийоми психологічної роботи психолога з клієнтом.

Заключним етапом консультаційного діалогу є систематизація та узагальнення фахівцем результатів взаємодії з клієнтом з приводу проблеми, певний перехід від теорії до практики, від навчання до дій. Головним завданням на цьому етапі є сприяння зміні думок та почуттів клієнта в буденному житті.

Закінчувати бесіду найкраще домашнім завданням клієнту для того, щоб перевірити ті зміни, що сталися з людиною під час консультування. На закінчення варто обговорити наступну зустріч та не поспішаючи попрощатись з клієнтом.

## **2.2.Організація та методологія експерименту**

Вивчення особливостей прояву закономірностей кризи сенсу життя було проведене на базі Комунального вищого навчального закладу Київської обласної ради «Білоцерківський гуманітарно-педагогічний коледж» серед працівників закладу.

Вікові рамки обстежуваних – 27-32 роки. У дослідженні брало участь 40 молодих людей.

Дослідження проводилось в три етапи. Першим етапом було визначення наявного рівня кризового стану. Потім створювалась та впроваджувалась корекційно - профілактична програма з досліджуваними в яких виявлено було найбільш важкий кризовий стан. Завершувалось дослідження проведенням повторної діагностики задля визначення ефективності та продуктивності вищезазначеної корекційної програми.

Проведення діагностики мала свою послідовність та структуру. Перед проходженням методики учасникам дослідження надавалась інструкція щодо виконання поставлених перед ним завдань. Між методиками були перерви по п'ять хвилин задля того, щоб респонденти могли переключитись, налаштуватись на

роботу. Під час проведення тестування досліджуваних не обмежували в часі, вони діяли вільно та спокійно, у випадку виникнення незрозуміlostей було пояснено ще раз.

Для реалізації мети і завдання нашого дослідження нами було використано ряд методик: методика «Довольныливысобой» на визначення задоволеності людиною власним життям та досягнутими цілями, власні переживання стосовно цих даних, а також методика на визначення задоволеності людиною своєю професією, посадою, взаєминами з колегами та керівництвом «Дослідження задоволеності працею» та тест-опитувальник «Задоволеності шлюбом» на визначення рівня сімейних відносин і задоволеності цими відносинами одружених людей.

Метою першої методики є виявити рівень задоволеності людиною власним стилем життя та його здобутками. Означена методика складається з 25 тверджень, що зачіпають всі сфери життя дорослої людини. Перед проходженням методики надавалась інструкція: "Вам наданий перелік запитань, до кожного представлені три варіанта відповіді вам потрібно обрати один".

Для дослідження ступеня задоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості-неузгодженості задоволеності шлюбом конкретної подружньої пари було застосовано тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенка. Опитувальник може застосовуватися індивідуально в консультативній практиці і масово для з'ясування задоволеності шлюбом.

Опитувальник включає 24 твердження, які належать до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки тощо. Учасникам дослідження надавалась така інструкція: « Уважно прочитайте кожне твердження і вибирайте одне із трьох запропонованих варіантів відповідей. Намагайтеся уникати проміжних відповідей типу "важко сказати", " важко відповісти" і т.д. Виконуйте роботу по можливості швидко".

Для дослідження рівня задоволення працею було використано методику «Дослідження задоволеності працею». Означена методика складається з 18

тверджень. Із запропонованих до кожного питання варіантів відповідей вибирається найбільш відповідний до думки дослідженого. Учасникам дослідження надавалась така інструкція: " Із запропонованих до кожного питання варіантів відповідей вибирається найбільш відповідний вашій думці".

Так як причинами незадоволеності роботою, що викликають бажання її переміняти найчастіше є: зниження діючих стимулів до праці, недолік можливостей для професійного росту, відсутність умов для творчості, відчуття, що керівництво нездатне оцінити людину гідно, нераціональні вимоги до виконуваної роботи, великі затрати робочого часу, не пов'язані з основними функціями робітника, зміна особистих цілей, втрата інтересу до роботи. На підставі кількісних показників розраховується загальна задоволеність працею та її окремі складові, що обчислюються згідно з ключем.

Відношення реальної отриманої суми балів до максимально можливого результату відображає ступінь задоволеності загальним чи конкретним параметром професійної діяльності. Чим нижче отримана величина, тим вище рівень незадоволеності. В навпаки, наближення даного значення до максимального свідчить про високий рівень задоволеності даним аспектом праці.

Емпіричне дослідження здійснювалось у три етапи, де перший етап знаменується проведенням методик означеного дослідження, робота другого етапу було спрямовано на обробку та інтерпретацію отриманих результатів, а мета третього етапу полягала у розробці методичних рекомендацій щодо отриманих показників експерименту.

Так, стосовно першого етапу слід зауважити, що під час проведення першої методики кожному з респондентів було роздано стимульний матеріал (бланки) для фіксування відповідей на подані твердження. Після отримання бланків, всім досліджуваним було повідомлено інструкцію проведення методики. З'ясувавши те, що досліджувані зрозуміли алгоритм виконання методики, нами було зачитано твердження, на які досліджувані давали свої відповіді, фіксуючи їх у бланках. По закінченню методики бланки з відповідями було зібрано. І після п'ятихвилинної

перерви ми почали проведення другої методики, процедура проведення якого була повністю ідентичною до попередньої.

Після закінчення опитування, ми зібрали стимульні матеріали та бланки з відповідями, на основі яких було проведено аналіз та інтерпретація результатів, та розроблені практичні рекомендації. Детальна інформація щодо проведення другого і третього етапу дослідження подана в наступних підрозділах дипломної роботи.

### **2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів**

В результаті проведення методики «Довольныливысобой» можна констатувати той факт, що досліджувані особи мають різні рівні прояву задоволеності собою. Так, найвищий рівень прояву не властивий жодному з респондентів, середній рівень задоволеності виявлено у 72,5% опитуваних, низький рівень задоволеності було виявлено у 27,5% досліджуваних. Кількісні показники наведені в таблиці 2.3.1.

*Таблиця 2.3.1.*

Кількісні показники рівня задоволеності собою за методикою  
«Довольныливысобой?» Є. П. Ільїна

Рівень показників	Кількість респондентів (%)
Високий	-
Середній	72,5%
Низький	27,5%

Середній рівень прояву задоволеності собою вказує на те, що людина задоволена своїм життям, хоча можливо є ситуації, котрі не завжди приємні. Такі люди ніколи заради реалізації своїх мрій та планів не будуть ризикувати тим, що

вони вже мають, вони не поставлять ні себе, ні своїх близьких в таку ситуацію, навіть якщо на кону стоїть мрія всього їхнього життя. Проте в них інколи з'являється думка стосовно того, що вони могли б досягти більшого, але раніше приклали мало зусиль для цього, і це засмучує їх. Стосовно іншого опитуваний вважає, що життя склалося цілком вдало і саме тому нічого не потрібно покращувати, але все таки як би інші люди не намагалися повчати їх як потрібно жити, вони самі вирішують як прожити власне життя.

Низький рівень означає, що в більшій мірі людина не задоволена власним життям, тим, що з нею відбувається. Досліджуваного дратує те, що не всі плани вдалося втілити в життя, також те, що їх не влаштовує власна самореалізація як професіонала, так і сім'янина, члена суспільства, тобто взагалі як особистості. Людина вважає, що їй не вистачило часу зробити все, що вона планувала, а на даний момент щось змінювати вже пізно. Або ж людину просто не влаштовує робота на котрій вона працює і вона весь час думає, що можна було б займатись чимось іншим, щоб приносило б більше задоволення і сприяло самореалізації. Варто переглянути всі переваги й недоліки власного життя і оцінити його, а потім приділяти більше часу тому, що подобається та розвиватись в цьому напрямку та якомога більше зосереджуватись на хорошому.

Кількісні показники прояву означених характеристик зображено на рисунку 2.3.1.



Рис. 2.3.1. Аналіз результатів по методиці «Довольныливысобой»

Є.

П. Ільїна

Результати дослідження за методикою В. Століна, Т. Романова, Г. Бутенка «Задоволеність шлюбом» за допомогою якої ми визначали ступінь задоволеності сімейним життям дає можливість констатувати той факт, що серед досліджуваних 47,5% вважають власний шлюб абсолютно благополучним, 17,5% вважають шлюб благополучним, аналогічна кількість респондентів вважають свій шлюб скоріше благополучним (17,5%), а також 17,5% досліджуваних відносять власний шлюб до перехідного типу. Жоден з респондентів не вважає власний шлюб скоріше неблагополучним, неблагополучним або ж абсолютно неблагополучним. Кількісні показники за даною методикою наведені в таблиці 2.3.2.

*Таблиця 2.3.2.*

Кількісні показники рівня задоволеності шлюбом за методикою «Задоволеність шлюбом» В. Століна, Т. Романова, Г. Бутенка

Рівень задоволеності шлюбом	Кількість показників(%)
Абсолютно благополучний	47,5%
Благополучний	17,5%
Скоріше благополучний	17,5%
Перехідний тип	17,5%
Скоріше неблагополучний	-
Неблагополучний	-
Абсолютно неблагополучний	-

Абсолютно благополучними шлюбами є ті, в котрих все влаштовує обох з подружжя, де кожен радиться та враховує думку одне одного, родина в котрій немає



місця сваркам. Скоріше благополучними є сім'ї, де в загальному все добре, подружжя дбає одне про одного, проте в котрій бувають суперечності, але які знаходять компроміси, вміють враховувати думку одне одного. Благополучними є родини, які в більшості випадків все влаштовує, але все ж трапляються сварки, де інколи кожен з подружжя намагається зробити те чи інше за власною думкою, проте такі випадки бувають вкрай рідко. Сім'ї, що перебувають на грані між благополучними і неблагополучними називають перехідними. В таких родинах в більшості випадків кожен з подружжя відстоює свою думку, мало звертаючи увагу на думку іншого, проте і вони все ж намагаються зробити все так як було раніше, щось змінити. Вони прикладають зусилля для того, щоб зберегти родину, хоча і перебувають в певній зоні ризику.

Графічне зображення отриманих результатів представлено на рисунку 2.3.2.

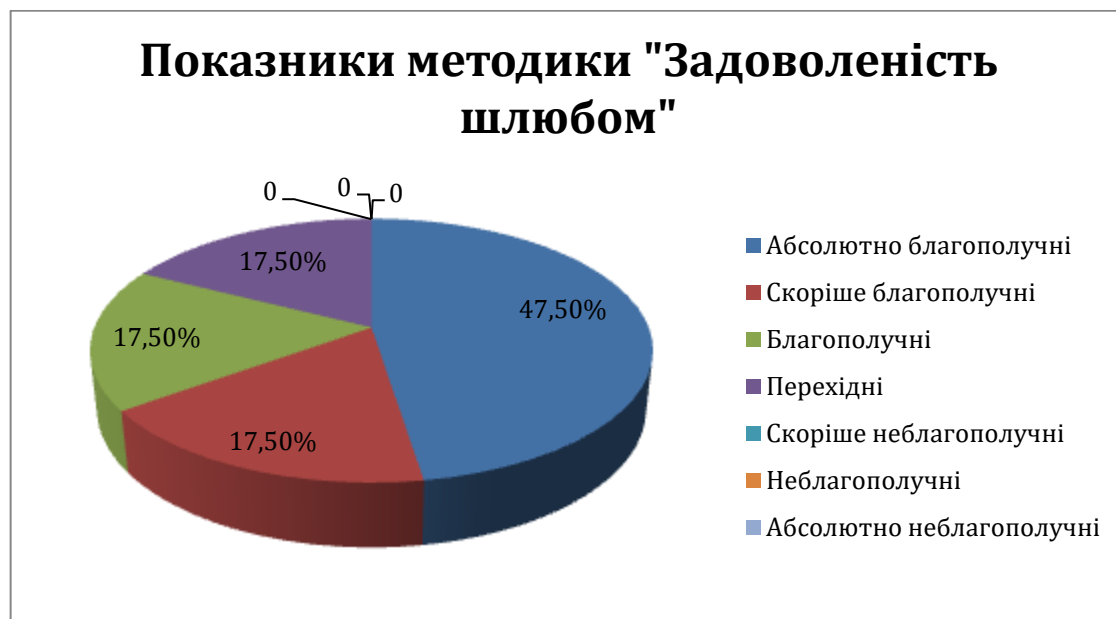


Рис. 2.3.2. Аналіз результатів по методиці «Задоволеність шлюбом»

В. Століна, Т. Романова, Г. Бутенка

Результати методики «Задоволеність працею» на визначення рівня прояву задоволеності професією та посадою, дає можливість встановити те, що 27,5% респондентів задоволені власною кар'єрою, помірно задоволені працею – 50%, а

22,5% - незадоволені своєю професією, посадою, тобто роботою в цілому. Кількісні показники прояву означеного явища наведені в таблиці 2.3.3.

Таблиця 2.3.3.

Кількісні показники рівня задоволеності професійною діяльністю за методикою «Задоволеність працею» В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова

Рівень задоволеності працею	Кількість респондентів (%)
Високий	27,5%
Середній	50%
Низький	22,5%

Частина респондентів цілком задоволені своєю роботою. Посада відповідає інтересам та потребам людини, у людини великий потенціал успішного проходження по кар'єрних сходинках. Керівництво задоволене таким робітником та часто винагороджує за виконану роботу. Відносини з колегами хороші, готові завжди допомогти один одному при потребі. Також людину цілком задовольняють умови та зміст роботи.

Помірно задоволеними власною кар'єрою є люди, яких влаштовує їхня робота, проте вони не відчують себе щасливими. Таким людям потрібно проаналізувати свою роботу та можливо внести якісь зміни для того, щоб покращити своє відчуття від трудової діяльності.

Незадоволеними працею людьми є ті, що взагалі не відчують жодної задоволеності та бажання ходити на роботу; ті для кого робота стала тягарем. Таким людям потрібно змінити роботу тому, що згодом вони можуть втратити себе як професіонала. Може статися певне вигорання творчих можливостей людини.

Графічне зображення отриманих результатів представлено на рисунку 2.3.3.



Рис. 2.3.3. Результати по методиці «Задоволеність працею» В. В. Козлова,  
Г. М. Мануйлова

Якщо брати до уваги результати даних методик, то ми можемо констатувати той факт, що криза сенсу життя протікає у даних респондентів по – різному, але все ж якщо аналізувати цю групу досліджених, то можна сказати, що близько 45% людей даного віку задоволені своїм життям, близько 32,5% помірно задоволені своїми успіхами в житті і внесли б зміни в деякі сфери, а також близько 22,5% людей важко переживають цю кризу і повністю незадоволені власним стилем життя і тим чого вони досягли впродовж цих років.

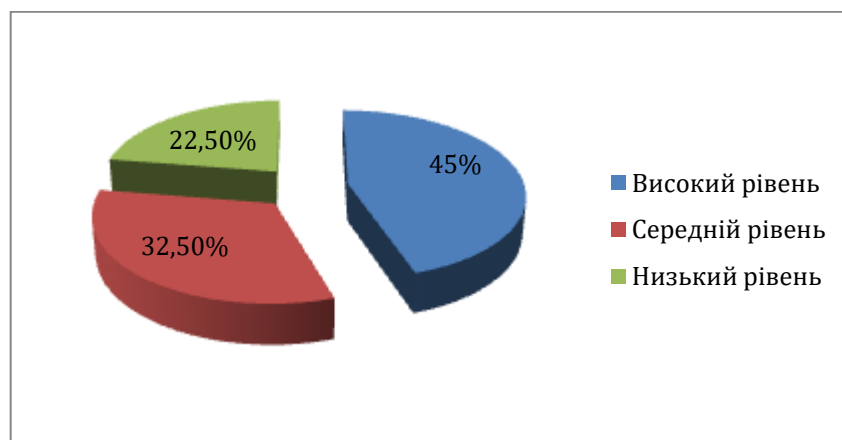


Рис. 2.3.4. Аналіз результатів констатувального експерименту.

З метою якісної інтерпретації отриманих результатів нами було зроблено статистичну обробку даних за кожним параметром за допомогою застосування критерія рангової кореляції Спірмена (Додаток В). Так, в процесі проведення кореляційного аналізу даних було виявлено, зв'язки між наступними показниками:

- між задоволеністю собою та задоволеністю шлюбом під час переживання кризи сенсу життя  $r_s = 0,998$  при  $p \leq 0,01$ ;

- між задоволеністю собою та задоволеністю працею під час переживання кризи сенсу життя  $r_s = 0,999$  при  $p \leq 0,01$ ;

- між задоволеністю шлюбом та задоволеністю працею під час переживання кризи сенсу життя  $r_s = 0,998$  при  $p \leq 0,01$ ;

### **Висновок до другого розділу**

Проведення констатувального експерименту обумовлює наступні висновки:

1. В ході вивчення проблематики кризи сенсу життя було проведено дослідження серед чоловіків та жінок віком від 27 до 32 років. Адже здебільшого криза сенсу життя проявляється на даному віковому етапі. Це перехід від молодості до зрілості. В цей період свого життя особистості притаманним є переоцінка того, що було зроблено, чого було досягнуто, що можна було б зробити краще і створення планів на майбутнє. Однак якщо при даній переоцінці людині здається, що вона досягла вершини і що далі лише розруха, то вона не вірить в успішність себе в майбутньому. Або навпаки, людині може здаватись, що вона нічого не досягла за своє життя і йде знецінення себе, своїз дій, стосунків тощо.

2. Дослідження проводилась на основі таких чинників як: задоволеність власною особистістю, задоволеність шлюбом та професійною діяльністю. Серед чоловіків вищий рівень незадоволеності професією, а у жінок - шлюбом та собою. Адже чоловіки переймаються більше статусом та матеріальним становищем, а жінки - сімейними справами та власною зовнішністю. Тому чоловіки намагаються реалізуватись в професійній діяльності, а жінки - самореалізуватись як особистість

та дружина. Хоча є випадки коли жінки намагаються після переживання кризи реалізуватись у професійній діяльності.

3. В результаті дослідження було виявлено, що більша частина респондентів задоволена своїм життям, третина бажали б щось змінити в деяких сферах життя, а менша частина взагалі незадоволена своїм життям. Чим вище рівень задоволення життям, тим легше особистість переживає кризу сенсу життя. І серед респондентів присутні ті котрі повністю розчаровані в своєму житті.

Результати статистичного аналізу за кожним критерієм, підтвердили їх достатню вірогідність і статистичну значущість ( $p\ 0,05 \leq 0,01$ ).

4. Вищезазначене зумовлює необхідність розробки та впровадження корекційної програми щодо поліпшення протікання нормативної кризи сенсу життя.

## РОЗДІЛ 3

### ШЛЯХИ КОРЕКЦІЇ НОРМАТИВНОЇ КРИЗИ СЕНСУ ЖИТТЯ

#### 3.1. Корекційна програма з подолання кризи сенсу життя

Спираючись на результати проведеного дослідження була створена експериментальна група з 10 осіб, котрі отримали найнижчі показники по діагностичним методикам. Для покращення їх результатів була розроблена та впроваджена корекційна програма.

**Мета** даної корекційної програми –підвищити рівень задоволеності собою; підвищити рівень задоволеності професійною діяльністю; розвинути внутрішню мотивацію; покращити рівень задоволеності шлюбом; знизити рівень прояву кризового стану.

Виходячи з мети,було сформовано наступні **завдання** програми:

- підвищення рівня задоволеності собою;
- покращення ступеня задоволеності шлюбом;
- підвищення рівня задоволеності професійною діяльністю.

**Перелік методів і форм роботи,** які будуть використовуватися під час занять: активні методи та групова форма роботи.

**Обладнання:** ручка, папір А4, олівці, картки, паперова коробка, ватман, маркери,

**Очікувані результати:**

- підвищення рівня рефлексії, внутрішньої мотивації, самооцінки;
- зниження рівня розвитку кризового стану;
- підвищення рівня емоційної стабільності і впевненості у собі та у продуктах власної діяльності.

**Організація занять:** програма розрахована на 7 занять по 35-45 хвилин кожне. Заняття проводиться 2-3 рази на тиждень.

**Кількість осіб у групі:** 10 осіб.

**Форма занять:** групова.

### ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1.	Привітання		5хв
	Вправа «Самопрезентація»		5хв
	Вправа «Правила роботи»	Папір А-4, маркер	10хв
	Вправа «Мої життєві досягнення»	Картки з текстом	10хв
	Вправа «Позитивний досвід»	Картка, ручка, коробка	10хв
	Підведення підсумків		5хв
2.	Привітання		5хв
	Вправа « Передай маску! »		5хв
	Вправа «Назад в минуле»		10хв
	Техніка «Що заважає мені попіклуватись про себе»		10хв

	Вправа «Клубок» Підведення підсумків	Клубок ниток	5хв 5хв
3.	Привітання Вправа «Побажання» Вправа «Я в променях сонця» Вправа «Мій дракон, мої недоліки» Вправа «Я боюсь, але...» Підведення підсумків	Аркуш А4, маркер.  Аркуш А4, ручка.	5 хв 5 хв 10 хв 10 хв 10хв 5хв
4.	Привітання Вправа «Так» Вправа «Три імені» Вправа «Зміна внутрішнього діалогу» Вправа «Лист про несказання» Підведення підсумків	Картки, маркер Аркуш А4, ручка  Аркуш А4, ручка	5 хв 10хв 5хв 10 хв 10хв 5хв
5.	Привітання Вправа «Ранжування» Вправа «Я бачу...» Вправа «Я - герой казки» Вправа «Моя родина» Підведення підсумків	Список якостей Аркуш А4, маркер  Ватман, маркери	5хв 5хв 10хв 10хв 10хв 5хв

6.	Привітання	Картка з текстом	5хв
	Вправа «Персоніфікація»		10хв
	Вправа « Без маски»		10хв
	Вправа «Активізація уяви»		10хв
	Вправа «Робота над помилками»		5хв
	Підведення підсумків		5хв
7.	Привітання	Аркуш А4, ручка	5хв
	Вправа «Я в ролі іншого»		10хв
	Вправа «Візуалізація»		10хв
	Вправа «Лист з майбутнього»		10хв
	Вправа «Яким я став»		5хв
	Підведення підсумків		5хв

## ЗАНЯТТЯ №1

### Привітання

#### Вправа на знайомство «Самопрезентація»

**Мета:** знайомство учасників один з одним.

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

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



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

### **Вправа «Правила роботи»**

**Мета:** визначити правила продуктивної роботи групи, створити сприятливий психологічний клімат; створити відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування в групі, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку учасників групи.

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

***Орієнтовними правилами роботи в групі можуть бути наступні:***

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

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

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

## **Вправа «Мої життєві досягнення»**

**Мета:** нагадати особистості його успіхи.

**Хід вправи:** Учасникам надається аркуш паперу на якому написано декілька життєвих досягнень. Внизу аркуша залишено місце для того, щоб можна було продовжити цей список. Потім кожному пропонується поділитись з групою трьома найбільш значущими для особистості досягненнями.

## **Вправа «Позитивний досвід»**

**Мета:** пошук шляхів налагодження зв'язків з оточуючими, в тому числі між подружжям.

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

## **Підведення підсумків**

## ЗАНЯТТЯ №2

### Привітання

#### Вправа « Передай маску!»

**Мета:** встановлення зв'язку, налаштування на роботу, обмін емоціями.

**Хід вправи:** Учасники сідають по колу. Ведучий зосереджував увагу на собі, і відображує на обличчі емоції котрі він зараз переживає, і показує учаснику котрий сидить від нього справа, учасник показує емоцію котру переживає ведучий, йому, а потім повертається до учасника справа від себе і показує емоцію, котру він переживає. І так, допоки всі не приймуть участь.

#### Вправа «Назад в минуле»

**Мета:** забезпечення аналізу власного минулого з метою його усвідомлення й активізацію механізму самозміни.

**Хід вправи:** Учасники по черзі повертаються у минуле, розповідають, що на їхню думку стало причиною виникнення незадоволеності власним життям ( працею, шлюбом), як поводити себе рідні та інше.

#### *Обговорення*

Обговорення проблем, котрі виникли в результаті проведення вправи, отримання зворотнього зв'язку.

#### Техніка «Що заважає мені попікнутися про себе»

**Мета:** визначити ресурси особистості; з'ясувати що заважає подолати кризовий стан; формування нормальної самооцінки та впевненості у собі.

**Хід техніки:** Учасник групи описує партнерам свою ситуацію та всі її особливості, учасники виконують ролі котрі їм надасть особа, що розповідала, а сам

виконуватиме роль того, що потребує допомоги і описує подальші дії, як би можна було це змінити.

### **Вправа «Клубок»**

**Мета:** підвести підсумки заняття, оцінка учасниками отриманого досвіду щодо його значимості.

**Хід вправи:** Кожен учасник розповідає, що дізнався на занятті, яку нову інформацію почув. Учасник тримає в руках клубок, і після розповіді віддає іншому учасникові, залишаючи в себе кінчик нитки.

### **Підведення підсумків**

## **ЗАНЯТТЯ №3**

### **Привітання**

### **Вправа "Побажання"**

**Мета:** налаштування на співпрацю.

**Хід вправи:** Учасники по черзі висловлюють один одному побажання на сьогоднішній день. В ході вправи учасники використовують різноманітні форми привітання.

### **Вправа «Я в променях сонця»**

**Мета:** формування відчуття внутрішньої стійкості, гармонізації та довіри до самого себе.

**Хід вправи:** Кожен член групи протягом 2-3 хвилин на аркуші паперу малює сонце. В центрі кола учасник записує власне ім'я (можна записати займенник «Я»), а на променях – свої сильні сторони, або те, що любить, цінує і приймає в собі,

або ті якості, які дають відчуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях.

За бажанням учасники групи презентують «сонечка».

При обговоренні вправи учасникам групи необхідно відповісти на запитання: «Чому виконувалась дана вправа?», «Що дало виконання цієї вправи?». Тренер звертає увагу на те, що особистісні якості є основою формування професійно значущих якостей особистості.

### **Вправа «Мій дракон, мої недоліки»**

**Мета:** вироблення вмінь аналізувати та виділяти негативні сторони своєї особистості та обирати шляхи боротьби з ними.

**Хід вправи:** Ведучий розповідає учасникам про те, що в кожного є «свій дракон» - це наші недоліки, які заважають нам жити, але з якими ми примирюємось. Учасникам пропонується описати «свого дракона» і назвати його в цілому і кожную голову окремо. Після виконання завдання учасники придумують історію про те, як вони переможуть своїх драконів. Бажаючи можуть об'єднуватись в групи і придумувати загальну історію, але і драконів, і героїв має бути стільки ж, скільки членів групи. Потім бажаючи розповідають або показують свої історії.

### **Вправа «Я боюсь, але...»**

**Мета:** визначення перешкод на шляху подолання кризи та способів виходу з неї.

**Хід вправи:** Учасникам пропонується зустрітись зі своїм страхом віч-на-віч, а саме їм потрібно перерахувати папері свої страхи, що пов'язані з майбутнім. Наприклад, вона може боїтись бути незрозумітим родиною... Речення повинні мати такий вигляд: «Я боюся бути незрозумітим родиною, бо ...», «Я боюся ..., тому що ...». Потім пропонується уявити той випадок в дійсності і треба знецінити той страх. Необхідно сформувати звичку: кожного разу, записуючи свої страхи, вона повинна

написати можливі результати, якщо спробує зробити те, що викликало побоювання. Разом з негативними наслідками людина повинна написати фрази на зразок: «Навіть якщо я буду дуже хвилюватися, ... , нічого страшного не станеться». Це полегшить страх.

### **Підведення підсумків.**

## **ЗАНЯТТЯ №4**

### **Привітання**

#### **Вправа «Так»**

**Мета:** удосконалення навичок емпатії та рефлексії.

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

#### **Вправа «Три імені»**

**Мета:** розвиток саморефлексії; формування установки на самопізнання.

**Хід вправи:** Кожному учаснику видається по три картки. На картках потрібно написати три варіанти свого імені (наприклад, як вас називають родичі, товариші по службі і близькі друзі). Потім кожен член групи представляється, використовуючи ці імена і описуючи ту сторону свого характеру, яка відповідає цьому імені, а може бути послужила причиною виникнення цього імені.

### **Вправа «Зміна внутрішнього діалогу»**

**Мета:** зміна негативного внутрішнього діалогу на позитивний.

#### **Хід вправи:**

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

### **Вправа «Лист про несказанне»**

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

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

#### **Підведення підсумків**

### **ЗАНЯТТЯ №5**

#### **Привітання**

### **Вправа "Ранжування"**

**Мета:** розвиток рефлексії та емпатії.

**Хід вправи:** Пропонується із списку якостей обрати лише ті, які важливі для професійної діяльності і розподілити їх за ступенем важливості.

### **Вправа « Я бачу...»**

**Мета:** розвиток вміння акцентувати увагу на позитивних якостях партнера.

**Хід вправи:** Учасникам потрібно поділити аркуш паперу навпіл і написати позитивні і негативні якості іншого з подружжя. Потім уважно прочитати їх і об'єднати в пари так, щоб хороша риса могла протидіяти негативній. Після цього потрібно порахувати яких рис все ж таки більше.

### **Вправа « Я – герой казки»**

**Мета:** розвиток вмінь асоціювати себе з персонажем казки, виділяти головні якості, розвиток вмінь виділяти основне та «побачити себе зі сторони».

**Хід вправи:** Учасники розповідають з героєм якої казки вони себе співвідносять, виділяють їх позитивні та негативні якості. Згодом іншим юнакам пропонується програти цього персонажа, а людині, котра себе бачить в ролі цього героя має назвати чи є таки щось спільне між ними. Таке завдання виконує кожен учасник.

### **Вправа «Моя родина»**

**Мета:** показати особистості цінність іншого члена подружжя та нагадати позитивні моменти сімейного життя.

**Хід вправи:** Учасникам пропонується зробити плакат. В середині плакату написати слово " дружина/чоловік", так щоб можна було вписати туди текст. Навколо напису пропонується написати якості за які ви покохали свою половинку, а в середині - найцінніші спільні моменти. Після цього учасники мають подумати, що могло спричинити зміну якостей їх та іншої людини, що могло привести до зміни стосунків і як їх можливо повернути до попереднього стану.

**Підведення підсумків.**



## ЗАНЯТТЯ №6

### Привітання

### Вправа «Персоніфікація»

**Мета:** підвищення самооцінки, впевненості у собі.

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

### Вправа «Без маски»

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

**Хід вправи:** Кожному учаснику дається картка з написаної фрази, що не має закінчення. Без усякої попередньої підготовки він повинен продовжити і завершити фразу. Висловлювання повинно бути щирим. Якщо решта членів групи відчують фальш, учаснику доведеться брати ще одну картку. Приблизний зміст карток:

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

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

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

"Вірю, що я ..."

"Мені буває соромно, коли я ..."

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

### Вправа "Активізація уяви"

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

**Хід вправи:** Учасникам пропонується:

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

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

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

### **Вправа "Робота над помилками"**

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

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

### **Підведення підсумків**

## ЗАНЯТТЯ № 7

### Привітання

#### Вправа «Я в ролі іншого»

**Мета:** визначити найбільш комфортну для себе модель поведінки і поєднати її із власними можливостями.

**Хід вправи:** Учасникам треба вигадати маленький фрагмент казки і приміряти на собі роль персонажа, що їм найбільше не подобається і назвати чому.

#### Вправа «Візуалізація»

**Мета:** формування інтересу до майбутнього та саморозвитку.

**Хід вправи:** Учасники об'єднуються в пари. Вони мають визначити причину свого страху або ж негативного ставлення до себе, своєї родини або ж професії. Потім кожному учаснику пропонується уявити й записати ідеальний результат події, якою вона так стурбована. Згодом людині пропонується закрити очі й уявити, як вона почуватиметься, якщо та чи інша подія станеться. Їй потрібно записати, як вона відчувається, коли візуалізує ідеальну ситуацію і те, що вона думає про себе та поділитись із партнером. Їх завданням є підбадьорити свого партнера на здійснення того, що вони уявляли.

#### Вправа «Лист з майбутнього»

**Мета:** підвищення інтересу до життя; мотивація до дії.

**Хід вправи:** Учаснику пропонується написати лист від себе майбутнього собі теперішньому і вказати, яке класне життя в нього там. Але потрібно зазначити, що потрібно зробити йому теперішньому, щоб він майбутній насолоджувався життям.

## Вправа «Яким я став»

**Мета:** узагальнення змін, які відбулись.

**Хід вправи:** Психолог пропонує кожному учаснику розповісти яким був емоційний стан на початку занять і яким він став в ході корекції. Також розповісти про зміни, які вже відбулись і про те, що людина ще хоче змінити.

### Підведення підсумків

По закінченню роботи досліджувані разом з психологом обговорюють, що їм сподобалось під час проведення занять і які зустрічались труднощі.

### 3.2. Аналіз дієвості впливу корекційної програми.

Задля того, щоб визначити дієвість корекційної програми щодо поліпшення протікання нормативної кризи сенсу життя нами було проведено контрольний зріз за означеними раніше властивостями. В ході аналізу та інтерпретації отриманих результатів нами було визначено, що вивчені нами показники змінились і ці мають позитивну тенденцію стосовно змін. Для того, щоб зрозуміти чи зміни спровоковані саме змінами чи внаслідок ознайомлення з методиками було проведено детальний аналіз. Результати групової психокорекції протікання кризи сенсу життя після проведення формувального експерименту наведені в таблиці.

*Таблиця 3.2.1.*

Результати корекційної програми з поліпшення протікання кризи сенсу життя за методикою "Довольныливысобой?"

Є.П. Ільїна

Експериментальна група		
Рівень прояву ознаки	До корекції	Після корекції

Високий рівень	-	20%
Середній рівень	-	30%
Низький	100%	50 %

Виходячи з даних наведених у таблиці 3.2.1 можна зазначити, що серед досліджуваних з'явився відсоток тих, що мають високий рівень задоволеності собою, у третини досліджуваних наявний середній рівень задоволеності собою, у решти - низький рівень. Наведені дані вказують на поліпшення протікання нормативної кризи сенсу життя у досліджуваних після проходження корекційної програми, що в свою чергу вказує на її ефективність.

Високий рівень задоволеності собою визначається тим, що особистість живе в гармонії з собою та оточуючими, вона щаслива, з позитивними емоціями сприймає все, що відбувається навколо, однак не завжди це сприймається оточуючими. Особистість вважає своє життя вдалим, пишається тим чим займається, стосунки з рідними позитивні тощо. Тобто в такому випадку людина розуміє і вказує на те, що вона щаслива і її все в житті влаштовує.

Досліджувані у яких виявлено середній рівень не завжди усвідомлюють те, що вони задоволені собою. Особистості властиві такі риси як врівноваженість, виваженість рішень та дій, вони амбіційні, однак не готові заради реалізації власних планів ризикувати розміреним ритмом життя свого або своїх близьких і це інколи змушує замислюватись, що життя можга було б змінити і досягти більшого. Але здебільшого людина задоволена собою та своїм життям.

Низький рівень задоволеності собою свідчить про роздратованість на фоні того, що вони незадоволені собою та результатами своєї діяльності, їх не влаштовують відносини з оточуючими, їм здається, що всі налаштовані проти них, що вони невдахи і світлого майбутнього у них скоріш за все не буде. Такі люди вимогливі як до себе, так і до інших. Однак після корекційної роботи респонденти з

даним рівнем прояву означеної властивості вказали на те, що вони стали більш спокійними, більше аналізують події, що з ними відбуваються. Це вказує на дієвість корекційної програми.

Діагностика рівня задоволеності шлюбом під час проведення контрольного зрізу засвідчила зміну у сімейних стосунках досліджуваних, що вказує підвищення рівня задоволеності шлюбом у опитуваних. Результати наведені у таблиці 3.2.2.

*Таблиця 3.2.2.*

Результати корекційної програми з поліпшення протікання кризи сенсу життя за методикою "Задоволеність шлюбом "

В. Століна, Т. Романова, Г. Бутенка

Експериментальна група		
Рівень прояву ознаки	До корекції	Після корекції
Абсолютно благополучний	-	-
Благополучний	-	10%
Скоріш благополучний	20%	50%
Перехідний тип	80%	40 %
Скоріш неблагополучний	-	-
Неблагополучний	-	-
Абсолютно	-	-

неблагополучний		
-----------------	--	--

При повторному проходженні методик частина досліджуваних вказали, що відчували себе спокійніше та зосередженіше, вони мали змогу проаналізувати, що відчують і їх не відволікали зайві думки. Тому виходячи з показників вищенаведеної таблиці можна констатувати той факт, що з'явилась частка опитуваних, які вважають свій шлюб благополучним, збільшився відсоток респондентів, що вважають свій шлюб скоріше благополучним, відповідно зменшилась частка тих, хто вважає свій шлюб на межі переходу від скоріш благополучного до скоріш неблагополучного.

Зміни були виявлені також у рівні прояву задоволеності діяльністю, що в свою чергу вказує на появу нових елементів діяльності, що викликають інтерес та знаходження людиною нових шляхів виконання професійної діяльності. Результати проходження методики наведено в наступній таблиці.

Таблиця 3.2.3.

Результати корекційної програми з поліпшення протікання кризи сенсу життя за методикою "Задоволеність працею" В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова

Експериментальна група		
Рівень прояву ознаки	До корекції	Після корекції
Високий рівень	-	-
Середній рівень	-	40%
Низький	100%	60%

Відповідно до показників таблиці 3.2.3 можна констатувати той факт, що серед досліджуваних з'явився відсоток тих, хто має середній рівень задоволеності

професійною діяльністю. Це означає, що у особистості з'явилась внутрішня мотивація до виконання діяльності, підвищився рівень рефлексії, адже вона може поставити себе на місце інших та здатна глибше проаналізувати власні дії задля визначення причин невдачі. Частина респондентів вказала на те, що їм тепер набагато приємніше відвідувати роботу, вони звертають увагу на деталі, з'явився інтерес до виконання професійної діяльності новими способами. Саме такі результати були отримані під час проведення контрольного зрізу в експериментальній групі.

Загалом, отримані результати дають змогу зазначити, що корекційна програма є ефективною та дієвою у ході поліпшення протікання нормативної кризи сенсу життя. Позитивна динаміка її впливу підтверджується отриманими результатами під час проведення контрольного зрізу, графічні показники якого подано на рисунку 3.2.1

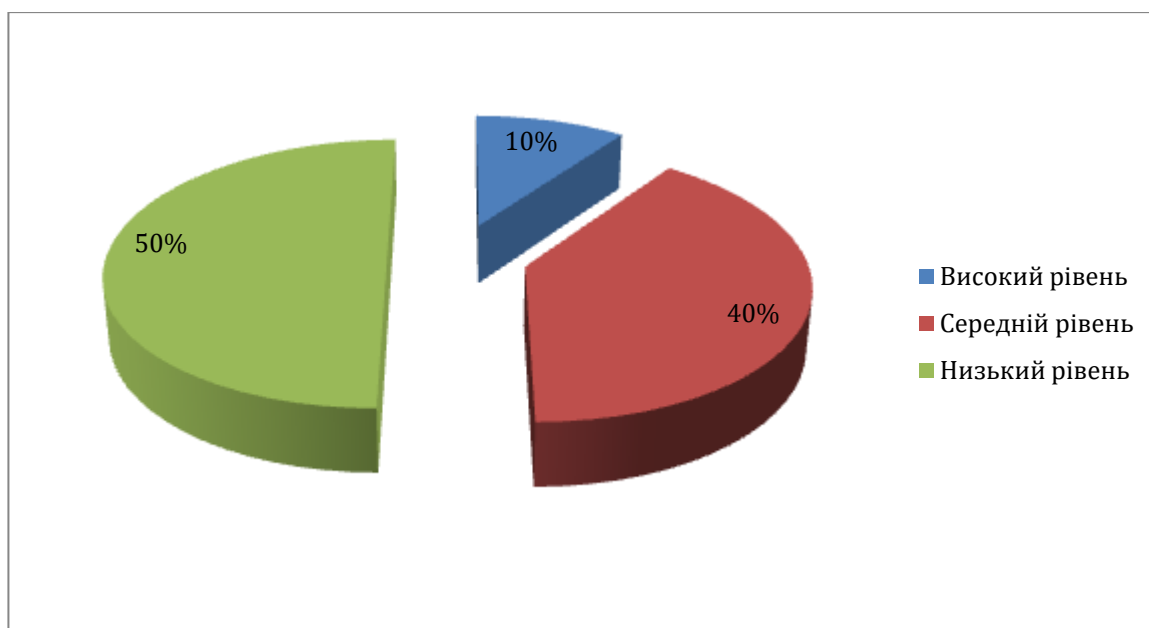


Рис. 3.2.1. Динаміка впливу корекційної програми щодо поліпшення протікання нормативної кризи сенсу життя

З метою якісної інтерпретації отриманих результатів нами було зроблено статистичну обробку даних за кожним критерієм за допомогою застосування



критерія рангової кореляції Спірмена (Додаток В). Так, в процесі проведення кореляційного аналізу даних було виявлено, зв'язки між наступними показниками:

- між задоволеністю собою та задоволеністю сімейними відносинами кризи сенсу життя  $r_s = 0,985$  при  $p \leq 0,01$ ;

- між задоволеністю собою та задоволеністю професійною діяльністю  $r_s = 1$  при  $p \leq 0,01$ ;

- між задоволеністю сімейними відносинами та професійною діяльністю  $r_s = 0,985$  при  $p \leq 0,01$ ;

Отже, при повторному проходженні методик учасники експериментальної групи показали вищі результати, що було засвідчено під час контрольного зрізу. Тому виходячи з отриманих результатів можна надати рекомендації щодо поліпшення протікання кризи сенсу життя.

### **3.3. Практичні рекомендації щодо полегшення протікання кризи сенсу життя**

Проаналізувавши результати дослідження була розроблена програма поліпшення протікання кризи сенсу життя в особистості, що включає в себе такі пункти:

1. **Потрібно знати та пам'ятати про дану кризу.** Це означає, що треба підготувати себе як психологічно, так і емоційно, треба бути готовим прийняти та вирішити проблеми, що можуть в цей період виникнути.

2. **Не можна закриватись від оточуючого світу.** Важливим моментом є те, коли людина ділиться своїми переживаннями з рідними, тому близьким потрібно всіляко підтримувати людину під час кризи. В жодному випадку не можна розвивати у людини комплекс невдахи. Тобто людині потрібно намагатись тримати свою самооцінку адекватною. У іншому випадку потрібно її нормалізувати. Це можливо за виконання таких вправ:

**Складання казки про себе зараз і в майбутньому.**

**Хід вправи:** Кожному з учасників групи потрібно скласти казку про те, якими вони є зараз і якими вони себе бачать в майбутньому. Назвати що потрібно зробити, щоб стати саме таким. Згодом йде обговорення того чи відповідає дійсності назване розповідачем.

### **Розповідь казки від імені різних її героїв**

**Хід вправи:** Учасникам потрібно згадати свою улюблену казку і розповісти її зі сторони кожного з героїв, передати їх бачення всієї ситуації, яка відбувається.

3. **Потрібно розвивати емоційно - вольову сферу.** Це можна виконати за допомогою різних рольових ігор, а також засобами різного роду терапії. Зокрема, за допомогою таких вправ: «Вгадай та зобрази емоцію», «Позитивні та негативні» тощо. Сенс вправи полягає в тому, що потрібно назвати свої позитивні та негативні емоції, котрі найчастіше виникають, спробувати назвати їх причину і шлях того як здебільшого проявляються ці емоції. Людина розвиває вміння розуміти себе та прислухатись до власних переживань і через це полегшується взаємодія з іншими. Ефективним також буде асоціювати кожную емоцію з казковим героєм і певною річчю, якою він володіє. Це сприятиме чіткому розмежуванню того, яким людина хоче бути.

4. **Виконувати вправи на подолання тривожності та невпевненості в собі.** Це допоможе людині знаходити вихід із різних непередбачуваних ситуацій. Для цього можна використовувати такі вправи як: « Уявне тренування», «Абсурд» та ін. Вправа «Абсурд» має на увазі при виникненні обставин, які викликають занепокоєння, вигадкування якогось жарту, що унеможливило сприйняття її серйозно. Що в свою чергу зменшує внутрішню напругу та тривогу.

5. **Слід звернути увагу також на фізичний стан особистості,** адже в цей період протипоказана перевтома, що може погано впливати на людину. Трудова діяльність повинна чергуватись з відпочинком.

6. **Заохочуйте до зміни діяльності,** тобто щоб чергувалась пасивна і активна діяльність. Це зменшує шанси виникнення втоми та емоційного вигорання. І таким чином людина шукає себе, те, що справді її цікавить. Не можна давати людині займатись одним і тим же. Наприклад коли подобається сидіти за комп'ютером і не

хочеться виходити із зони комфорту, треба навпаки підбадьорювати до нових досягнень в іншій справі.

7. **Важливими є позитивні емоції та відчуття людини.** Їй потрібно знати, що її цінують та люблять.

8. **Виконувати вправи на саморегуляцію.** Людині треба навчатись контролювати власні реакції на слова оточуючих. Не сприймати близько до серця якісь образливі слова, але все ж проаналізувати сказане і співвіднести із своїми діями. Цього можна досягнути за допомогою таких вправ: «Опануй себе», «Чарівний базар», «Спокійні та агресивні відповіді».

**Вправа «Чарівний базар»** містить собі таке завдання: людина має уявити себе на базарі, де може купити різні якості. Частину залишити собі, а частину віддати іншому, тому хто образив або ж навпаки допоміг. Важливим є те, щоб людина навчилася не зациклюватись на негативному і не впадала у відчай, а навпаки подумки дарувала якусь рису образнику, але обов'язково хорошу і спокійно відпускала цю ситуацію.

#### **Вправа «Спокійні та агресивні відповіді»**

Кожному учаснику пропонується продемонструвати в заданій ситуації спокійні, впевнені та агресивні відповіді. Для кожного учасника використовується лише одна ситуація.

Ситуації:

- друг розмовляє з вами, а вивжехочетейти;
- ваш колега відволікає вас від важливої справи, ставить запитання, які заважають працювати;
- вас хтось дуже образив.

#### **Вправа «Опануй себе»**

Учаснику говорять: «Як тільки тивідчуєш, щозатурбувався, хочетьсякогосьстукнути, щоськинути, є дужепростийспосіб довести собі свою силу: обхопидолонямиликті і сильно притисни руки до грудей — це поза витриманої людини».

9. **Повне оновлення організму** також сприятиме подоланню кризи: ведення активного способу життя, зменшення стресових впливів та зайнятості на роботі.

10. **Потрібно зацікавити людину чимось новим**, відвідати нові місця, більше часу проводити родиною.

11. **Створити карту бажаного і карту досягнутого.** З кожною розпочатою і вдало завершеною справою людина додає певні бали до карти досягнутого. Потрібно карту досягнутого перетворити в карту бажаного, тим самим змінивши себе. Це сприяє розвитку бажання бути кращим, йти до поставленої мети, ставити все вищі і вищі цілі, загалом самовдосконалюватись.

### **Висновок до третього розділу**

Організація та проведення контрольного експерименту обумовлюють висновки до даного розділу дослідження.

1. Головними компонентами, що спричиняють у людини загострення протікання нормативної кризи життя є задоволеність власною персоною, задоволеність сімейними відносинами та професійною діяльністю. Відповідно до стану цих елементів ми визначили рівень протікання даної кризи дорослості у досліджуваних. Було підібрано діагностичний інструментарій щодо визначення рівня розвитку даних компонентів.

2. Для проведення дослідження протікання нормативної кризи життя були використані наступні методики: опитувальник «Довольныливысобой» Є. П. Ільїна, методика В.Століна, Т. Романова, Г. Бутенка «Задоволеність шлюбом», методика В.В. Козлова, Г. М. Мануйлова «Задоволеність працею». На початку експерименту ми визначили рівень протікання кризи сенсу життя та причини її загострення. Більшість опитуваних легко переживають дану кризу, однак наявний відсоток, що гостро переживають кризовий стан. Аналіз отриманих результатів дослідження дає можливість зазначити, що здебільшого особистість незадоволена собою та професійною діяльністю, на противагу сімейним відносинам. В більшості

респонденти є незадоволені життям, яке вони зараз мають. Тому було сформовано групу з якими проводилась корекційна робота.

3. На основі отриманих даних була розроблена корекційна програма. Програма складався з семи занять, основними методами корекції були ігротерапія, психодрама та казкотерапія.

4. Під час контрольного зрізу було встановлена позитивна тенденція до змін у компонентах, які вивчались. Результати статистичного аналізу за кожним критерієм, підтвердили їх достатню вірогідність і статистичну значущість ( $p 0,05 \leq 0,01$ ).

Відповідно до вищезазначеного можна констатувати те, що розроблена корекційна програма є ефективною. Однак, варто вказати, що зміну в показниках могло спричинити ознайомлення з поданими методиками, сприятлива психологічна атмосфера, індивідуальні властивості.

5. Задля покращення протікання нормативної кризи сенсу життя необхідним є проведення подальшої корекційно - профілактичної роботи. В ході цього показники, що впливають на рівень протікання вищезазначеної кризи будуть вищими, що в свою чергу, полегшить стан переживання її особистістю. Саме це зумовлює необхідність розробки та впровадження практичних рекомендацій щодо полегшення протікання нормативної кризи сенсу життя. Тому практичні рекомендації спрямовані на розвиток емоційно - вольової сфери, самооцінки та впевненості в собі, підвищення інтересу до професійної діяльності, розвиток рефлексії та покращення шлюбних відносин, тобто підвищення рівня загальної задоволеності власним життям. Таким чином, для розвитку досліджуваних компонентів були надані практичні рекомендації психологу стосовно роботи людьми, що переживають кризовий стан пов'язаний із втратою сенсу життя.

## **ВИСНОВКИ**

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

В психологічній науці існують різні трактування поняття «сенс». Кожен напрям психології трактує його, виходячи з тих явищ, які вони вивчають. Існують такі варіанти визначення смислу життя як: розуміння смислу життя як створеного людською діяльністю, сенс життя як вже існуючий у світі та сенсотворення в процесі комунікації людини і світу.

Життєва криза характеризується труднощами засвоєння нових життєвих ролей, або ускладненням з можливістю позбутися старої життєвої ролі. На цей час людина вже має певний життєвий досвід, який допомагає їй зрозуміти, що життя не можна прожити по максимуму, що кожна людина має певні можливості, що існує безліч перешкод та обмежень у досягненні мети. Відбувається корекція планів, які особистість на цей час не реалізувала. Виникає потреба почати життя спочатку, знайти нову роботу, змінити місце проживання, розлучитися або вдосконалюватися у професійному зростанні. Життя людини тісно пов'язане з цим поняттям. Адже кожна особистість живе для чогось, тобто ставить перед собою певні цілі. Однак цілі можуть змінюватись або досягатись неповною мірою. Тоді людина починає задумуватись, а чи саме таке життя вона собі бажала. Ці роздуми призводять до

виникнення нормативної кризи сенсу життя з котрою стикається кожна людина. Тому вивчення закономірностей виникнення та протікання кризи сенсу життя є важливим напрямом дослідження у психології.

Під час написання роботи, перед нами був поставлений завдання. Вирішуючи дані завдання ми зробили наступні висновки:

1. У людини на межі третього десятиліття свого життя самоаналіз має особливе значення. Відбувається переоцінка цінностей, що спричиняє самоаналіз і критичний перегляд власної особистості (А. В. Товстих); кризові стани пов'язані не лише з психічним, а й з соціальним розвитком особистості (Л.В. Виготський).

Криза сенсу життя явище дуже умовне, так як вона може наступити як і раніше, так і пізніше, може проявлятися з різною силою, навіть може мати неодноразовий, короткочасний характер і зустрічатися певними напливами.

Чоловіки в цей період найчастіше змінюють місце роботи або намагаються змінити спосіб життя, проте їхня зосередженість на кар'єрі залишається незмінною. У жінок з настанням кризового періоду часто змінюються пріоритети, що були поставлені ними на початку дорослості. Жінок, що раніше були спрямовані на сімейний затишок, починають привертати до себе певні професійні цілі, тобто ті, хто раніше не бажали самореалізації зараз бажають самовдосконалюватись, сімейні обов'язки відходять на інший план.

Під час кризового процесу людині важливе підтвердження її соціального статусу. Спостерігається все більша потреба в гідній роботі, відчутті стабільності та безпеки. Внутрішні переживання під час кризи бувають різними. Це залежить від особливостей темпераменту, характеру та розвитку психічних процесів людини.

Вивчення теоретичних засад виникнення та протікання кризи сенсу життя дає можливість зазначити, що переживання вищезазначеної кризи зумовлюється задоволеністю собою, шлюбом та професійною діяльністю. Тому можна сказати, рівень задоволення сімейними відносинами та професійною діяльністю впливає на загальний рівень задоволеності собою та життям в цілому. Відповідно до цього нами було підібрано діагностичний інструментарій, виходячи із виділених раніше компонентів даної кризи.

2. Експериментальне вивчення особливостей перебігу кризи сенсу життя дорослих дає можливість констатувати той факт, що більшість досліджуваних спокійно переживають цю кризу і вона є для них можливістю саморозвитку, однак певний відсоток опитуваних доволі гостро переживають дану кризу. У них виявлено низький рівень задоволеності собою, сімейними стосунками та професійною діяльністю.

Результати статистичного аналізу за кожним критерієм, підтвердили їх достатню вірогідність і статистичну значущість ( $p 0,05 \leq 0,01$ ).

3. На основі отриманих даних була розроблена корекційна програма, впровадженням котрої є формувальний експеримент. Програма складається з семи занять, основним методами корекції були ігротерапія, психодрама та казкотерапія.

4. Під час контрольного зрізу було встановлена позитивна тенденція до змін у компонентах, які вивчались. Дослідження, що було проведено свідчить про те, що більша частина людей задоволена своїм життям, але наявним є відсоток, що повністю незадоволені тим як вони живуть і чого змогли досягти за цей час. Таким чином, виявивши в чому проявляється незадоволеність можливим стає подолання цієї кризи та перехід на інший етап розвитку.

Результати статистичного аналізу за кожним критерієм, підтвердили їх достатню вірогідність і статистичну значущість ( $p 0,05 \leq 0,01$ ).

Відповідно до вищезазначеного можна констатувати те, що розроблена корекційна програма є ефективною. Однак, варто вказати, що зміну в показниках могло спричинити ознайомлення з поданими методиками, сприятлива психологічна атмосфера, індивідуальні властивості

5. Було надано практичні рекомендації щодо успішного подолання кризових станів дорослими.

Задля покращення протікання нормативної кризи сенсу життя необхідним є проведення подальшої корекційно - профілактичної роботи. В ході цього показники, що впливають на рівень протікання вищезазначеної кризи будуть вищими, що в свою чергу, полегшить стан переживання її особистістю. Саме це зумовлює необхідність розробки та впровадження практичних рекомендацій щодо полегшення



протікання нормативної кризи сенсу життя. Тому практичні рекомендації спрямовані на розвиток емоційно - вольової сфери, самооцінки та впевненості в собі, підвищення інтересу до професійної діяльності, розвиток рефлексії та покращення шлюбних відносин, тобто підвищення рівня загальної задоволеності власним життям.

Проведене нами експериментальне дослідження не вичерпує всіх аспектів свого вивчення. Подальші перспективи ми вбачаємо у поглибленому вивченні напрямів підготовки людини до переживання даної кризи.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александрова Ю.В. Моральне переживання як шлях подолання "розколу" сенсу життя. *Психолого-педагогічні та філософські аспекти проблеми сенсу життя*. № 3. 1997. С. 140-144.
2. Асмолов А.Г., Братусь Б.С, Зейгарник Б.В., Петровський В.А., Суботський Є.В., Хараш А.У., Цветкова Л.С . Про деякі перспективи досліджень смислових утворень особистості : навч.посіб. Москва, 1979. 267 с.
3. Бендас Т. В. Гендерная психология: уч. пособ. Санкт -Петербург: Питер, 2006. 431 с.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Москва, 1984. 216 с.
5. Выготский Л.С. Психология развития как феномен культуры. Москва, 1996. 356 с.
6. Вяткіна Н.Б. Проблема сенсу: семантика і онтологія. Розуміння як логіко-гносеологічна проблема: навч.посіб. Київ : Наук. думка, 1982. 191-207с.
7. Ганжін В. Т. Смыслодостижения и смыслоутраты в культуре та біографії особистості (досвід аксіологічного аналізу проблематики). *Психолого-педагогічні та філософські аспекти проблеми сенсу життя*. № 4. 1997. С. 177-184.
8. Кемеров В. Є. Проблема особистості: методологія дослідження та життєвий сенс. Москва: Политиздат, 1977. 256 с.
9. Коган Л.Н. Мета і сенс життя людини. Москва: Думка, 1984. 252 с.
10. Кучера Т. Сенс життя як етична проблема. *Університетська кафедра*. 2012. № 1. С. 79–91
11. Леонтьєв Д. А. Психология сенсу: природа, будова і динаміка смислової реальності. Москва : Сенс, 2003р. 487 с.
12. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы. *Справочник практического психолога*. Москва: Эксмо, 2004. 895 с.
13. Назаренко Г. Гендерні аспекти: сучасний вимір. *Психолог*. 2005. № 9. С. 3-6.

14. Осипова А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. Ростов-на-Дону, 2006. 315 с.
15. Петровський А. В. Особистісний сенс. *Короткий психологічний словник*. / Під загальною ред. М. Г. Ярошевського. Москва: Политиздат, 1985. С. 164-165.
16. Солдатова Е.Л. Динамика его-идентичности и представлений о будущем в нормативних кризисах зростості. *Психологическая наука и образование*. 2006. № 2. С.16-30.
17. Солдатова Е.Л. Нормативні кризи розвитку особистості в зрілому віці: автореф. дис. на соиск. науч. ступеня д-ра психол. наук: спец. 19.00.01. Екатеринбург, 2007. 43 с.
18. Франкл В. Людина в пошуках сенсу. Москва : Прогресс, 1990. 367 с.
19. Фрейд З. Психопатологія повсякденного життя. Москва : Сучасні проблеми, 1926. 256 с.
20. Юнг К.Г. Психологічні типи. Цюрих: Мусагет, 1929. 475 с.
21. Юнг К.Г. Архетип і символ. Москва : Ренесанс, 1991. 304 с.
22. Юнг К.Г. Проблеми душі нашого часу. Москва : Прогресс «Універс», 1993. 336 с.

**Методика " Довольны ли вы собой?" Є. П. Ільїна**

**Инструкция.**

1. Вы когда-нибудь вымещаете свое плохое настроение на других людях?

- a. Иногда
- b. Редко или никогда
- c. Достаточно часто

2. Как часто бывает, что вам хочется стать кем-нибудь другим?

- a. Не часто, но иногда мне кажется, что другим людям в жизни повезло больше, чем мне
- b. Я никогда всерьез не хотел быть на месте другого человека
- c. Мне часто приходилось мечтать стать кем-нибудь другим

3. Верите ли вы в то, что родились под счастливой звездой?

- a. Возможно, мне повезло в жизни чуть больше, чем другим
- b. Определенно, это так
- c. Нет

4. Приходится ли вам чувствовать, что ваша жизнь зашла в тупик?

- a. Да, иногда
- b. Редко или никогда
- c. Да, я часто мучаюсь из-за того, что чувствую себя в тупике

5. Вам кажется, что вы упускаете предоставляемые вам возможности?

- a. Иногда

b. Редко или никогда

c. Регулярно

6. Если бы вы могли на год полностью изменить свой образ жизни, вы бы это сделали?

a. Возможно, при определенных обстоятельствах

b. Я не думаю, что я так когда-нибудь поступлю

c. Да, я бы воспользовался такой возможностью

7. Вы завидуете богатым и знаменитым?

a. Иногда

b. Редко или никогда

c. Достаточно часто

8. Получаете ли вы удовольствие от вашей работы?

a. В основном да, но не всегда

b. Да

c. В общем, нет

9. Часто ли вы мечтаете уехать куда-нибудь в экзотические страны в отпуск, чтобы просто сбежать подальше от всего?

a. Да, иногда

b. Отпуск может быть приятным, но он мне не необходим в жизни

c. Да, часто

10. Согласились бы вы на пластическую операцию, чтобы улучшить свою внешность?

a. Возможно

b. Нет

c. Да

11. Считаете ли вы, что проводите свое свободное время наилучшим образом?

а. Возможно, в свободное время у меня не так много возможностей, как мне хотелось бы

б. Да

с. Нет, потому что у меня нет времени на отдых

12. Вы обычно хорошо спите ночью?

а. Я стараюсь, но у меня не всегда это получается

б. Да

с. Обычно нет

13. Вы завидуете благосостоянию других людей?

а. Иногда

б. Редко или никогда

с. Достаточно часто

14. Вам приходится испытывать муки совести?

а. Да, иногда так случается

б. Редко или никогда

с. Да, я часто страдаю из-за этого

15. Каким вы видите свое будущее?

а. У меня есть на этот счет некоторые опасения

б. Надеюсь, дела будут обстоять так же, как и сейчас

с. Я надеюсь, будущее будет гораздо лучше, чем прошлое и настоящее

16. Вы когда-нибудь страдали от комплекса неполноценности?

а. Может быть, иногда

b. Нет

с. Да

17. Как вы считаете, какое из следующих слов наиболее точно описывает вас?

a. Уравновешенный

b. Удовлетворенный

с. Неугомонный

18. Удалось ли вам реализовать свои планы в жизни?

a. Большинство уже реализовано

b. В настоящий момент у меня нет ни одного плана, который я хотел бы реализовать

с. Вовсе нет

19. Считаете ли вы, что у вас крепкая и любящая семья?

a. Скорее да, чем нет

b. Без всякого сомнения

с. Пожалуй, нет

20. У вас легкий, беспечный подход к жизни?

a. Да, к большинству вещей я отношусь легко. Но все-таки в жизни есть и очень серьезные вещи, к которым нельзя относиться беспечно.

b. Я стараюсь научиться воспринимать жизнь легко

с. Я бы не назвал себя беспечным человеком

21. Вы берете от жизни все?

a. Надеюсь, что так

b. Я считаю, что да

с. Я считаю, что нет

22. Насколько вам легко отстраниться от проблем и расслабиться?

а. В некоторых ситуациях это легко, в других — нет

б. Легко

с. Вовсе нелегко

23. Как часто вам приходится расстраиваться из-за того, что хочется сделать больше, чем получается?

а. Иногда

б. Редко или никогда

с. Почти все время

24. Если мысленно сделать шаг в сторону и критически оценить собственную жизнь — чтобы вы сказали?

а. В общем и целом я доволен жизнью, но все же чувствую, что мог бы добиться и большего

б. Я считаю себя счастливым, ведь в моей жизни было больше взлетов, чем падений

с. Я зол на себя, потому что не смог сделать свою жизнь лучше

25. Вы часто бываете довольны собой?

а. Время от времени

б. Зачастую

с. Редко или никогда

Оценка

Поставьте себе 2 балла за каждый ответ «б», 1 балл — за каждый ответ «а» и 0 баллов — за каждый ответ «с».



## 40-50 баллов

Ваш результат говорит о том, что вы довольны собственной жизнью и поэтому живете счастливо, в гармонии с самим собой. Но ваше счастье зачастую не вполне понимают и принимают окружающие, особенно близкие и родственники.

На самом деле не надо пытаться изменить людей, даже если их напряженное отношение к жизни лишает их честолюбия и энергии, которыми обладают другие. Такие люди и так довольны собой, им не нужно меняться, потому что их счастье не зависит от успеха и достижений. Вспомните историю о человеке, который был счастлив только тогда, когда ловил рыбу. Рыбалка была для него всем, он только о ней думал и ходил рыбачить утром, днем и вечером, благодаря чему был все время счастлив. Вам по-настоящему повезло: вы нашли свое место в жизни. Вы счастливы и довольны своим выбором, так что вам можно только позавидовать.

## 25-39 баллов

Вы довольны своей жизнью, хотя, возможно, сами не всегда осознаете это. Хотя вы и не лишены честолюбия, ради реализации планов и замыслов вы никогда не станете рисковать счастьем и установившимся образом жизни — как своим собственным, так и своих близких. Но тем не менее время от времени в уголке вашего сознания появляется мысль о том, что вы могли бы достичь в жизни большего, и вас это немного расстраивает.

В остальном вы считаете, что все в вашей жизни получилось, как надо, и поэтому нет нужды что-либо менять, даже если многие люди, например друзья, родители, учителя или коллеги, постоянно пытаются научить вас, как надо жить. Но в конце концов, это ваша собственная жизнь, и только вам решать, как ее прожить.

Любые цели имеют значение только в том случае, если они важны для вас, вы и только вы должны определять, какой путь выбрать и к чему стремиться.

### Менее 25 баллов

Ваш результат показывает, что вы по большому счету недовольны своей жизнью. Может быть, вас раздражает то, что пока не удалось воплотить в жизнь свои планы или реализовать свой потенциал. Или вы думаете, что жизнь слишком коротка и невозможно успеть сделать все, чего вам хотелось бы. Или, возможно, ваша работа в действительности не доставляет вам радости и вы все время размышляете о том, что могли бы заниматься чем-то другим, чтобы было вам интересно и заставляло совершенствоваться. А может, вы просто сейчас переживаете один из сложных, нервных периодов жизни, которые случаются у каждого человека.

Если дело именно в этом, то, вероятно, имеет смысл мысленно сделать шаг назад и со стороны оценить свою жизнь, сконцентрировавшись на ее положительных сторонах. Спросите сами себя, чего вы уже сумели достигнуть. У вас стабильная работа или крепкая семья? Это уже большое достижение! А может, у вас есть любимое хобби или вы усердно занимаетесь каким-либо видом спорта? Тогда посвящайте этому больше времени. В любом случае вы точно сумеете найти в своей жизни поводы для радости, а не для уныния.

В жизни есть масса вещей, за которые мы должны быть благодарны, и всегда есть тот, кому в данный момент хуже, чем вам. Если вы найдете в себе силы и сумеете сосредоточиться на хорошем, каким бы незначительным оно ни казалось, значит, у вас есть все шансы обрести внутренний покой и счастье, которые раньше казались недостижимыми.

Хотя мы всегда должны думать о будущем и строить планы, по-настоящему мы можем быть счастливы только сегодняшним днем. Если вы наслаждаетесь настоящими

стараєтесьрадоваться тому, чтоимеетеименносейчас, то у вас  
гораздобольшешансовбытьсчастливым и в будущем.

### **Методика « Задоволеність шлюбом» В.Століна, Т. Романова, Г. Бутенка**

Призначення методики - експрес-діагностика ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом у кожного з подружжя, а також збігу або неузгодженості отриманих оцінок. Авторами даної методики є В. В. Столін, Т. Л. Романова і Г. П. Бутенко (1984).

В основі опитувальника лежить уявлення про задоволеність шлюбом як про досить стійкому емоційному явищі, заключающем в себе, перш за все, почуття, узагальнену емоцію, генерализованное переживання, ніж раціональну оцінку успішності шлюбу з тих чи інших параметрах, яке може проявлятися як безпосередньо в емоціях, що виникають у різних ситуаціях, так і в різноманітних думках, оцінках, порівняннях.

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

#### *Опис методики*

Текст методики складається з 24 тверджень (початковий варіант містив 29 тверджень), які можуть бути зведені до шести наступним типам:

1. Порівняння свого шлюбу з іншими шлюбами.
2. Припущення про оцінку власного шлюбу з боку.
3. Констатація тих чи інших почуттів на адресу чоловіка в сьогоденні або минулому.
4. Власна оцінка дружина за низкою параметрів.

5. Установка на зміну характеру чоловіка.

6. Думка, позитивне або негативне, щодо шлюбу взагалі.

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

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

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

### **Текст опитувальника**

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини:

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

2. Ваші подружні відносини приносять Вам:

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

3. Родичі та друзі оцінюють Ваш шлюб:

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

4. Якби Ви могли, то:

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) так, вважаю;
- б) важко сказати;
- в) ні, не вважаю.

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

- а) вірно;

- б) важко сказати;
- в) невірно.

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

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

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

- а) хто завгодно, але тільки не теперішній (я) чоловік (дружина);
- б) важко сказати;
- в) можливо, що саме теперішній (я) чоловік (дружина).

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

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

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

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

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються:

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

15. Почуття, з якими Ви вступали в шлюб:

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

16. Шлюб притупляє творчі можливості людини:

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

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

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

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

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

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

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

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

- б) важко сказати;
- в) невірно.

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

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

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

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

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

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

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

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

Обробка та інтерпретація результатів:

«Ключ»: 1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 1в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Якщо обраний піддослідним варіант відповіді (а чи в) збігається з наведеним у ключі, то нараховується 2 бали; якщо відповідь проміжний (б) - 1 бал; за відповідь, не збігається з «ключем», - 0 балів. Далі підраховується сумарний бал по всіх



відповідей. Можливий діапазон тестового бала - від 0 до 48 балів. Високий бал говорить про задоволеність шлюбом.

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

- 0-16 балів - абсолютно неблагополучні,
- 17-22 балів - неблагополучні,
- 23-26 балів - швидше неблагополучні,
- 27-28 балів - перехідні,
- 29-32 балів - швидше благополучні,
- 33-38 балів - благополучні,
- 39-48 балів - абсолютно благополучні відносини.

#### **Методика В.В. Козлова, Г. М. Мануйлова «Задоволеність працею»**

Із запропонованих до кожного питання варіантів відповідей вибирається найбільш відповідний думці відповідаючого:

1. Те, чим я займаюся на роботі, мене цікавить: а) так; б) почасти; в) ні.
2. За останні роки я домогся успіхів у своїй професії: а) так; б) почасти; в) ні.
3. У мене склалися гарні стосунки з членами нашого колективу:  
а) так; б) не з усіма; в) ні.
4. Задоволення від роботи, важливіше, ніж високий зарібок:  
а) так; б) не завжди; в) ні.
5. Службове становище, яке я займаю, не відповідає моїм здібностям:  
а) так; б) почасти; в) ні.
6. У роботі мене насамперед залучає можливість дізнаватися щось нове:  
а) так; б) час від часу; в) ні.
7. З кожним роком я відчуваю, як ростуть мої професійні знання:

а) так; б) ні; в) я не впевнений.

8. Колеги, з якими я працюю, поважають мене: а) так; б) щось середнє; в) ні.

9. У житті часто бувають ситуації, коли не вдається виконати всю покладену на нас роботу:

а) так; б) щось середнє; в) ні.

10. Останнім часом керівництво не раз виражало задоволеність із приводу моєї роботи:

а) так; б) рідко; в) ні.

11. Роботу, яку я виконую, не може виконати людина з більш низькою кваліфікацією:

а) так; б) щось середнє; в) ні.

12. Процес роботи доставляє мені задоволення: а) так; б) час від часу; в) ні.

13. Мене не влаштовує організація праці в нашому колективі: а) так; б) не зовсім; в) ні.

14. У мене часто бувають розбіжності з товаришами по роботі: а) так; б) іноді; в) ні.

15. Мене рідко заохочують за роботу: а) так; б) іноді; в) ні.

16. Навіть якби мені запропонували більш високий зарібок, я б не змінив місце роботи:

а) так; б) може бути; в) ні.

17. Мій безпосередній керівник часто не розуміє або не хоче зрозуміти мене:

а) так; б) іноді; в) ні.

18. У нашому колективі створені сприятливі умови для праці:

а) так; б) не зовсім; в) ні.

**Складові задоволеності працею**

Інтерес до роботи

Задоволеність досягненнями в роботі

Задоволеність взаєминами

**Твердження**

1, 6, 12

2, 7

з співробітниками	3, 8, 14
Задоволеність взаєминами	
з керівництвом	10, 15, 17
Задоволеність змістом роботи	4, 16
Задоволеність умовами праці	3, 18
Загальна задоволеність працею	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14

Відношення реальної отриманої суми балів до максимально можливого результату відображає ступінь задоволеності загальним чи конкретним параметром професійної діяльності. Чим нижче отримана величина, тим вище рівень незадоволеності. І навпаки, наближення даного значення до одиниці свідчить про високий рівень задоволеності даним аспектом праці.

Якщо ви набрали:

*Від 0 до 66 балів.* Дана робота відповідає вашим потребам і бажанням, психологічний збіг з посадовими обов'язками гарний, потенціал росту достатній.

*Від 67 до 118 балів.* Ви задоволені, але не щасливі. Вам треба уважно проаналізувати свою роботу; можливо, необхідно змінити сферу діяльності, переоцінити мету роботи й ін.

*Від 119 до 175 балів.* Вам треба негайно переходити на нове місце роботи. Тільки це може повернути вам мотивацію й ентузіазм. Схоже на те, що на теперішнім робочому місці ви вже вичерпали усі свої можливості.

**Результати дослідження рівня задоволеності собою за методикою  
"Довольныливысобой?" Є. П. Ільїна**

№	Кількість балів	Рівень прояву ознаки
1.	15	Низький рівень
2.	16	Низький рівень
3.	17	Низький рівень
4.	18	Низький рівень
5.	19	Низький рівень
6.	20	Низький рівень
7.	21	Низький рівень
8.	21	Низький рівень
9.	22	Низький рівень
10.	23	Низький рівень
11.	24	Низький рівень
12.	25	Середній рівень
13.	25	Середній рівень
14.	25	Середній рівень
15.	26	Середній рівень
16.	27	Середній рівень
17.	28	Середній рівень
18.	28	Середній рівень
19.	29	Середній рівень

20.	29	Середній рівень
21.	29	Середній рівень
22.	29	Середній рівень
23.	30	Середній рівень
24.	31	Середній рівень
25.	30	Середній рівень
26.	31	Середній рівень
27.	31	Середній рівень
28.	32	Середній рівень
29.	32	Середній рівень
30.	33	Середній рівень
31.	34	Середній рівень
32.	34	Середній рівень
33.	35	Середній рівень
34.	36	Середній рівень
35.	36	Середній рівень
36.	37	Середній рівень
37.	37	Середній рівень
38.	38	Середній рівень
39.	38	Середній рівень
40.	39	Середній рівень

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

№	Кількість балів	Рівень прояву ознаки
1.	27	Перехідний тип
2.	27	Перехідний тип
3.	27	Перехідний тип
4.	27	Перехідний тип
5.	28	Перехідний тип
6.	28	Перехідний тип
7.	28	Перехідний тип
8.	29	Скоріш благополучний
9.	29	Скоріш благополучний
10.	30	Скоріш благополучний
11.	30	Скоріш благополучний
12.	31	Скоріш благополучний
13.	31	Скоріш благополучний
14.	32	Скоріш благополучний
15.	33	Благополучний
16.	34	Благополучний
17.	35	Благополучний
18.	36	Благополучний
19.	36	Благополучний
20.	37	Благополучний

21.	37	Благополучный
22.	39	Абсолютно благополучный
23.	39	Абсолютно благополучный
24.	39	Абсолютно благополучный
25.	40	Абсолютно благополучный
26.	40	Абсолютно благополучный
27.	40	Абсолютно благополучный
28.	41	Абсолютно благополучный
29.	42	Абсолютно благополучный
30.	43	Абсолютно благополучный
31.	43	Абсолютно благополучный
32.	44	Абсолютно благополучный
33.	44	Абсолютно благополучный
34.	45	Абсолютно благополучный
35.	45	Абсолютно благополучный
36.	46	Абсолютно благополучный
37.	47	Абсолютно благополучный
38.	47	Абсолютно благополучный
39.	48	Абсолютно благополучный
40.	48	Абсолютно благополучный

**Результати дослідження рівня задоволеності професійною діяльністю за методикою "Задоволеність працею" В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова**

№	Кількість балів	Рівень прояву ознаки
1.	7	Високий рівень
2.	10	Високий рівень
3.	19	Високий рівень
4.	21	Високий рівень
5.	23	Високий рівень
6.	25	Високий рівень
7.	38	Високий рівень
8.	40	Високий рівень
9.	54	Високий рівень
10.	55	Високий рівень
11.	65	Високий рівень
12.	67	Середній рівень
13.	69	Середній рівень
14.	70	Середній рівень
15.	71	Середній рівень
16.	73	Середній рівень
17.	74	Середній рівень
18.	77	Середній рівень
19.	78	Середній рівень
20.	78	Середній рівень



21.	84	Середній рівень
22.	86	Середній рівень
23.	87	Середній рівень
24.	89	Середній рівень
25.	90	Середній рівень
26.	93	Середній рівень
27.	95	Середній рівень
28.	100	Середній рівень
29.	107	Середній рівень
30.	108	Середній рівень
31.	110	Середній рівень
32.	120	Низький рівень
33.	127	Низький рівень
34.	128	Низький рівень
35.	154	Низький рівень
36.	162	Низький рівень
37.	164	Низький рівень
38.	169	Низький рівень
39.	173	Низький рівень
40.	175	Низький рівень

**Результати контрольного зрізу до та після впровадження корекційної програми з поліпшення протікання кризи сенсу життя за методикою "Довольныливысобой?" Є. П. Ільїна**

Експериментальна група			
№	До корекції	Після корекції	Рівень прояву ознаки
1	15	8	Низький рівень
2	16	11	Низький рівень
3	17	16	Низький рівень
4	18	19	Низький рівень
5	19	24	Низький рівень
6	20	25	Середній рівень
7	21	29	Середній рівень
8	21	33	Середній рівень
9	22	43	Високий рівень
10	23	46	Високий рівень

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

Експериментальна група			
№	До корекції	Після корекції	Рівень прояву ознаки
1	27	27	Перехідний тип
2	27	27	Перехідний тип
3	27	27	Перехідний тип
4	27	28	Перехідний тип
5	28	29	Скоріш благополучний
6	28	29	Скоріш благополучний
7	28	30	Скоріш благополучний
8	29	31	Скоріш благополучний
9	29	32	Скоріш благополучний
10	30	34	Благополучний

**Результати контрольного зрізу до та після впровадження корекційної програми з поліпшення протікання кризи сенсу життя за методикою "Задоволеність працею" В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова**

Експериментальна група			
№	До корекції	Після корекції	Рівень прояву ознаки
1	110	69	Середній рівень
2	120	73	Середній рівень
3	127	89	Середній рівень
4	128	113	Середній рівень
5	154	131	Низький рівень
6	162	143	Низький рівень
7	164	153	Низький рівень
8	169	154	Низький рівень
9	173	166	Низький рівень
10	175	174	Низький рівень

**Додаток В****Дослідження зв'язку між задоволеністю собою та задоволеністю шлюбом при переживанні кризи сенсу життя за критерієм рангової кореляції Спірмена**

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	15	1	27	2.5	-1.5	2.25
2	16	2	27	2.5	-0.5	0.25
3	17	3	27	2.5	0.5	0.25
4	18	4	27	2.5	1.5	2.25
5	19	5	28	6	-1	1
6	20	6	28	6	0	0
7	21	7.5	28	6	1.5	2.25
8	21	7.5	29	8.5	-1	1
9	22	9	29	8.5	0.5	0.25
10	23	10	30	10.5	-0.5	0.25
11	24	11	30	10.5	0.5	0.25
12	25	13	31	12.5	0.5	0.25
13	25	13	31	12.5	0.5	0.25
14	25	13	32	14	-1	1
15	26	15	33	15	0	0
16	27	16	34	16	0	0
17	28	17.5	35	17	0.5	0.25
18	28	17.5	36	18.5	-1	1

19	29	20.5	36	18.5	2	4
20	29	20.5	37	20.5	0	0
21	29	20.5	37	20.5	0	0
22	29	20.5	39	23	-2.5	6.25
23	30	23.5	39	23	0.5	0.25
24	31	26	39	23	3	9
25	30	23.5	40	26	-2.5	6.25
26	31	26	40	26	0	0
27	31	26	40	26	0	0
28	32	28.5	41	28	0.5	0.25
29	32	28.5	42	29	-0.5	0.25
30	33	30	43	30.5	-0.5	0.25
31	34	31.5	43	30.5	1	1
32	34	31.5	44	32.5	-1	1
33	35	33	44	32.5	0.5	0.25
34	36	34.5	45	34.5	0	0
35	36	34.5	45	34.5	0	0
36	37	36.5	46	36	0.5	0.25
37	37	36.5	47	37.5	-1	1
38	38	38.5	47	37.5	1	1
39	38	38.5	48	39.5	-1	1
40	39	40	48	39.5	0.5	0.25
Суми		820		820	0	45

**Результат:  $r_s = 0.996$**

Критическизначения для  $N = 40$

N	p	
	0.05	0.01
40	<b>0.31</b>	<b>0.4</b>

**Відповідь:**  $H_0$  відкидається. Кореляція між А и В статистично значима.

**Дослідження зв'язку між задоволеністю собою та задоволеністю працею при переживанні кризи сенсу життя за критерієм рангової кореляції Спірмена**

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	15	1	7	1	0	0
2	16	2	10	2	0	0
3	17	3	19	3	0	0
4	18	4	21	4	0	0
5	19	5	23	5	0	0
6	20	6	25	6	0	0
7	21	7.5	38	7	0.5	0.25
8	21	7.5	40	8	-0.5	0.25
9	22	9	54	9	0	0

10	23	10	55	10	0	0
11	24	11	65	11	0	0
12	25	13	67	12	1	1
13	25	13	69	13	0	0
14	25	13	70	14	-1	1
15	26	15	71	15	0	0
16	27	16	73	16	0	0
17	28	17.5	74	17	0.5	0.25
18	28	17.5	77	18	-0.5	0.25
19	29	20.5	78	19.5	1	1
20	29	20.5	78	19.5	1	1
21	29	20.5	84	21	-0.5	0.25
22	29	20.5	86	22	-1.5	2.25
23	30	23.5	87	23	0.5	0.25
24	31	26	89	24	2	4
25	30	23.5	90	25	-1.5	2.25
26	31	26	93	26	0	0
27	31	26	95	27	-1	1
28	32	28.5	100	28	0.5	0.25
29	32	28.5	107	29	-0.5	0.25
30	33	30	108	30	0	0
31	34	31.5	110	31	0.5	0.25
32	34	31.5	120	32	-0.5	0.25



33	35	33	127	33	0	0
34	36	34.5	128	34	0.5	0.25
35	36	34.5	154	35	-0.5	0.25
36	37	36.5	162	36	0.5	0.25
37	37	36.5	164	37	-0.5	0.25
38	38	38.5	169	38	0.5	0.25
39	38	38.5	173	39	-0.5	0.25
40	39	40	175	40	0	0
Сумми		820		820	0	17.5

**Результат:  $r_s = 0.998$**

Критичні значення для  $N = 40$

N	p	
	0.05	0.01
40	<b>0.31</b>	<b>0.4</b>

**Відповідь:**  $H_0$  відкидається. Кореляція між А и В статистично значима.

**Дослідження зв'язку між задоволеністю шлюбом та задоволеністю працею при переживанні кризи сенсу життя за критерієм рангової кореляції Спірмена**

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	27	2.5	7	1	1.5	2.25
2	27	2.5	10	2	0.5	0.25
3	27	2.5	19	3	-0.5	0.25
4	27	2.5	21	4	-1.5	2.25
5	28	6	23	5	1	1
6	28	6	25	6	0	0
7	28	6	38	7	-1	1
8	29	8.5	40	8	0.5	0.25
9	29	8.5	54	9	-0.5	0.25
10	30	10.5	55	10	0.5	0.25
11	30	10.5	65	11	-0.5	0.25
12	31	12.5	67	12	0.5	0.25
13	31	12.5	69	13	-0.5	0.25
14	32	14	70	14	0	0
15	33	15	71	15	0	0
16	34	16	73	16	0	0
17	35	17	74	17	0	0
18	36	18.5	77	18	0.5	0.25
19	36	18.5	78	19.5	-1	1
20	37	20.5	78	19.5	1	1

21	37	20.5	84	21	-0.5	0.25
22	39	23	86	22	1	1
23	39	23	87	23	0	0
24	39	23	89	24	-1	1
25	40	26	90	25	1	1
26	40	26	93	26	0	0
27	40	26	95	27	-1	1
28	41	28	100	28	0	0
29	42	29	107	29	0	0
30	43	30.5	108	30	0.5	0.25
31	43	30.5	110	31	-0.5	0.25
32	44	32.5	120	32	0.5	0.25
33	44	32.5	127	33	-0.5	0.25
34	45	34.5	128	34	0.5	0.25
35	45	34.5	154	35	-0.5	0.25
36	46	36	162	36	0	0
37	47	37.5	164	37	0.5	0.25
38	47	37.5	169	38	-0.5	0.25
39	48	39.5	173	39	0.5	0.25
40	48	39.5	175	40	-0.5	0.25
Суммы		820		820	0	17.5

**Результат:  $r_s = 0.998$**

Критичні значення для  $N = 40$

N	p	
	0.05	0.01
40	<b>0.31</b>	<b>0.4</b>

**Відповідь:**  $H_0$  відкидається. Кореляція між А и В статистично значима.