

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

(повна назва факультету)

(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

магістр

(назва освітнього ступеня)

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ТА
ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ЖІНОК**

Виконала: студента _____ курсу, групи _____

Спеціальності _____

Керівник

(підпис) (прізвище та ініціали)

Нормоконтроль

(підпис) (прізвище та ініціали)

Завідувач кафедри

(підпис) (прізвище та ініціали)

Рецензент

(підпис) (прізвище та ініціали)

Тернопіль

2022

ЗМІСТ

| | |
|---|-----------|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ I. ПРОЦЕСИ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ТА ФОРМУВАННЯ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВІДНОСИНИ ЖІНОК У КРИЗОВИЙ ПЕРІОД ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ | 7 |
| 1.1. Поняття самоідентифікації та основні підходи до її дослідження | 7 |
| 1.2. Поняття та особливості шлюбно-сімейних відносин | 13 |
| 1.3. Гендерні особливості кризи ранньої дорослості та її роль у процесі самоідентифікації. | 23 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I..... | 30 |
| РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІСТУ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ТА ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН В ПЕРІОД КРИЗИ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ | 33 |
| 2.1. Особливості вибірки та загальна процедура дослідження змісту самоідентифікації та шлюбно-сімейних відносин в період кризи ранньої дорослості | 33 |
| 2.2. Описовий та порівняльний аналіз, інтерпретація результатів дослідження | 39 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II | 50 |
| РОЗДІЛ III. МЕТОДИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЕФЕКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ ЖІНКАМИ КРИЗИ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ | 52 |
| 3.1. Застосування технік арт-терапії в процесі подолання кризи ранньої дорослості | 52 |
| 3.2. Практичні рекомендації ефективного подолання жінками кризи ранньої дорослості | 60 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III | 65 |
| РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ..... | 67 |
| 4.1. Охорона праці жінок..... | 67 |
| 4.2. Безпека в надзвичайних ситуаціях | 71 |
| ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ | 76 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 80 |
| ДОДАТКИ..... | 86 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблемою самоідентифікації та шлюбно-сімейних відносин жінок цікавилися філософи ще з часів античності, але більш ґрунтовно та усвідомлено дане питання почало починаючи з дев'яностих років ХХ століття, коли інтерес дослідників (вітчизняних і близького зарубіжжя) зосереджується на жіночій ідентичності.

Усвідомлення самоідентифікації вважається індивідуальною та соціально значущою темою. А саме першою сходинкою самоідентифікації жінки є саме внутрішня потреба у його здійсненні та самопізнанні своєї власної природи. Саме тому самопізнання виступає як спостереження та вивчення себе як частини природи, виявлення своїх потреб і особливостей, це розуміння себе з точки зору всього що нас оточує, це усвідомлення себе як духовного та морального феномену. Міркування про феномен і природу самоідентифікації, її прояви в житті людини практично збігаються у таких зарубіжних психологів, як А. Маслоу, К. Роджерс, та В. Франкл.

Прагнення жінки до самоідентифікації у сучасному житті зустрічає на своєму шляху багато перешкод внутрішнього і зовнішнього характеру, дія яких неминуче призводить до зростання психоемоційної напруги, що вимагає витрат адаптаційних ресурсів особистості. Сучасні темпи прогресу висувають підвищені вимоги до адаптаційних можливостей жінок, додаткові напруги адаптаційних механізмів загрожують їм перевтомою, погіршенням функціонального стану, нервовими зривами та спробами піти від реальності будь-яким способом. Критичний перегляд свого «Я», переоцінка цінностей, зміни сенсів життя це і є – криза ранньої дорослості. Жінка проходить через період критичної самооцінки та переоцінки того, що було досягнуто в житті до 30 років, аналізує спосіб життя: проходить через незадоволеність рівнем кар'єрного зростання, побудови сім'ї, втрати відчуття власного Я через розчинення у побутових справах, пошук питання професійної реалізації.

Прояви кризи ранньої дорослості (звернення «всередину себе», аналіз досягнень, перегляд життєвих цілей і планів тощо) говорять про те, що

самоідентифікація жінки та формування її шлюбно-сімейних відносин в цей період повинна мати свої особливості. Однак сучасних дослідницьких даних про ці особливості мало, і вони носять фрагментарний характер, будучи побічними результатами досліджень інших, близьких проблем. Отже, все це і є свідченням актуальності даного дослідження.

Мета дослідження: дослідити психологічні особливості процесів самоідентифікації та формування шлюбно-сімейних відносин жінок в період кризи.

Для досягнення поставленої мети визначені наступні **завдання:**

1. теоретично дослідити зміст поняття самоідентифікація;
2. визначити зміст та охарактеризувати особливості шлюбно-сімейних відносин жінок в період кризи ранньої дорослості;
3. окреслити гендерні особливості кризи ранньої дорослості та її роль у процесі самоідентифікації жінок;
4. здійснити емпіричне дослідження змісту самоідентифікації та шлюбно-сімейних відносин в період кризи ранньої дорослості;
5. представити аналіз та опис отриманих даних емпіричного дослідження;
6. сформувані методичні та практичні рекомендації щодо ефективного подолання жінками кризи ранньої дорослості.

Об'єкт дослідження: самоідентифікація та шлюбно-сімейні відносини жінок

Предмет дослідження: психологічні особливості процесу самоідентифікації та формуванні шлюбно-сімейних відносин жінок в період проживання кризи ранньої дорослості.

Гіпотеза: припускаємо, існує пряма взаємозалежність між процесами самоідентифікації та зміни пріоритетів в побудові шлюбно-сімейних відносин в період проживання кризи ранньої дорослості жінками.

Методи дослідження: Для виконання поставлених завдань використано комплекс методів: теоретичні - аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення психологічної, соціально-психологічної літератури, теоретичне

моделювання – дозволили опрацювати наукові джерела, розглянути основні підходи до вивчення феномену самоідентифікації, криз, особливостей шлюбно-сімейних стосунків проаналізувати кризуранньої дорослості життя жінки та з'ясувати їхній вплив на процес самоідентифікації. Емпіричні – шкала задоволеності життя (адаптація – Д. Леонт'єв, Є. Осін); опитувальник сенсу життя; тест «Сенс життєвих орієнтацій» (в адаптації Д. Леонт'єва); опитувальник для виявлення сімейних цінностей сучасної сім'ї (А.Н. Волкова).

Теоретичною та методологічною основою дослідження стали наукові праці таких вчених як: Я.Ф. Андрєєва М. Дзюба, О.Г. Коваленко, Т.С. Кириленко, С.Б. Кузікова, О. А. Столярчук, Т. М. Титаренко, Е. Тарарина, М. Г. Ткалич, І.О. Черезова, Н. В. Чепелєва, С. Г. Радуал, Л. С. Харламова та ін.

Наукова новизна дослідження полягає у висвітленні теоретичних основ питання самоідентифікації та шлюбно-сімейних відносин жінок в період проживання життєвої кризи з боку психолого-педагогічних розвідок вітчизняних та зарубіжних вчених. Уточнено сутнісні характеристики, поняття й етапи кризи ранньої дорослості. З'ясовано індивідуальні та гендерні особливості та їх вплив на процес проживання кризи ранньої дорослості. Сформовані критерії виходу з кризи ранньої дорослості жінок.

Теоретичне значення роботи. Систематизовано та поглиблено знання про розуміння процесів самоідентифікації та формування шлюбно-сімейних відносин жінок в період проживання ними кризи ранньої дорослості.

Практичне значення роботи. Матеріали магістерського дослідження можуть бути використані у фаховій діяльності психологів-практиків, з метою забезпечення психологічного супроводу жінок у стані кризи ранньої дорослості та застосовані в роботі психологічними службами.

Надійність і вірогідність досліджень забезпечувались використанням методів, що відповідали меті, завданням, гіпотезі дослідження.

Апробація. Окремі аспекти дослідження висвітлювалися під час роботи II Міжнародної науково-практичної конференції «Трансформація бізнесу для

сталого майбутнього: дослідження, діджиталізація та інновації» (23 листопада, 2022 р., Тернопіль) (сертифікат участі див. Додаток А).

Структура роботи: дослідження складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків до них та загальних висновків, списку використаних джерел, що включає 61 літературне джерело і додатки. Робота викладена на 86 сторінках друкованого тексту, вміщує 9 таблиць та 11 рисунків.

РОЗДІЛ I. ПРОЦЕСИ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ТА ФОРМУВАННЯ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВІДНОСИНИ ЖІНОК У КРИЗОВИЙ ПЕРІОД ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ

1.1. Поняття самоідентифікації та основні підходи до її дослідження

На сучасному етапі гострих суспільно-політичних змін, які відбуваються в українському суспільстві, коли відбувається утвердження Україною своєї ідентичності, на перший план виходить процес переорієнтації комплексу соціальних та особистісних цінностей, внутрішньої самоідентифікації людини, посиленням тенденції пошуку нових змістів. В цей непростий час, спостерігається процес відходження у минуле чіткого розмежування суто жіночих та чоловічих сфер діяльності, саме тому життя вимагає побудови гнучкіших гендерних моделей для реалізації життєвого шляху особистості та формування її гармонійного внутрішнього світу.

Спираючись на довготривалу культурну та соціальну традицію, самоідентифікація жінки 21 століття реалізується через взаємодію патріархальних принципів. Сам процес емансипації жінки, який проходить в досить короткий, за історичними мірками, відрізок часу, і до сьогодні не може усунути цінності, сформовані на патріархаті, ні в жіночій самосвідомості, ні в культурі та суспільстві загалом.

Вважаючи невід'ємною складовою свої традиційні ролі, і не відмовляючись від них, жінка активно освоює чоловічу соціокультурну територію. Як результат такого вибору, жінка змушена жити між суперечними вимогами й установками патріархальної і нової - егалітарної - соціальності. Володіючи своєрідним світосприйманням і стилем життя, жінка проходить специфічний шлях самоідентифікації, що вимагає особливого вивчення.

Сучасна психологія вважає, що самоідентифікація відноситься до внутрішньої діяльності індивіда, максимізує використання ресурсів, щоб особистість могла повністю реалізувати себе в процесі розвитку. Поняття

самоідентифікації відноситься до процесу розвитку, певної особливої діяльності та саморозвитку індивіда. Це процеси, за допомогою яких люди здійснюють діяльність, спрямовану на розвиток себе, шляхом систематичної зміни своїх уявлень та життєвих планів про себе та світ, щоб повністю розкрити та реалізувати власний потенціал.

Аналіз наукових джерел, щодо питання самоідентифікації сучасної жінки спирається на комплекс досліджень, у яких висвітлені окремі аспекти даної проблематики.

Перший напрям досліджень відноситься до феміністських теорій жіночої суб'єктивності другої й третьої хвилі фемінізму. Неоднорідність позицій і підходів усередині цього напрямку виявляє складність і багато-компонентність жіночої суб'єктивності. Жіноча суб'єктивність стає центральною проблемою фемінізму після роботи С. де Бовуар «Друга стать», від концепції жіночого як іншого стосовно чоловічого типу в культурі й відходять різноманітні феміністські напрями [5, с. 82].

У загальному вигляді всі напрями фемінізму щодо жіночої суб'єктивності можна звести до двох методологічних підходів: див. рис.1.1.

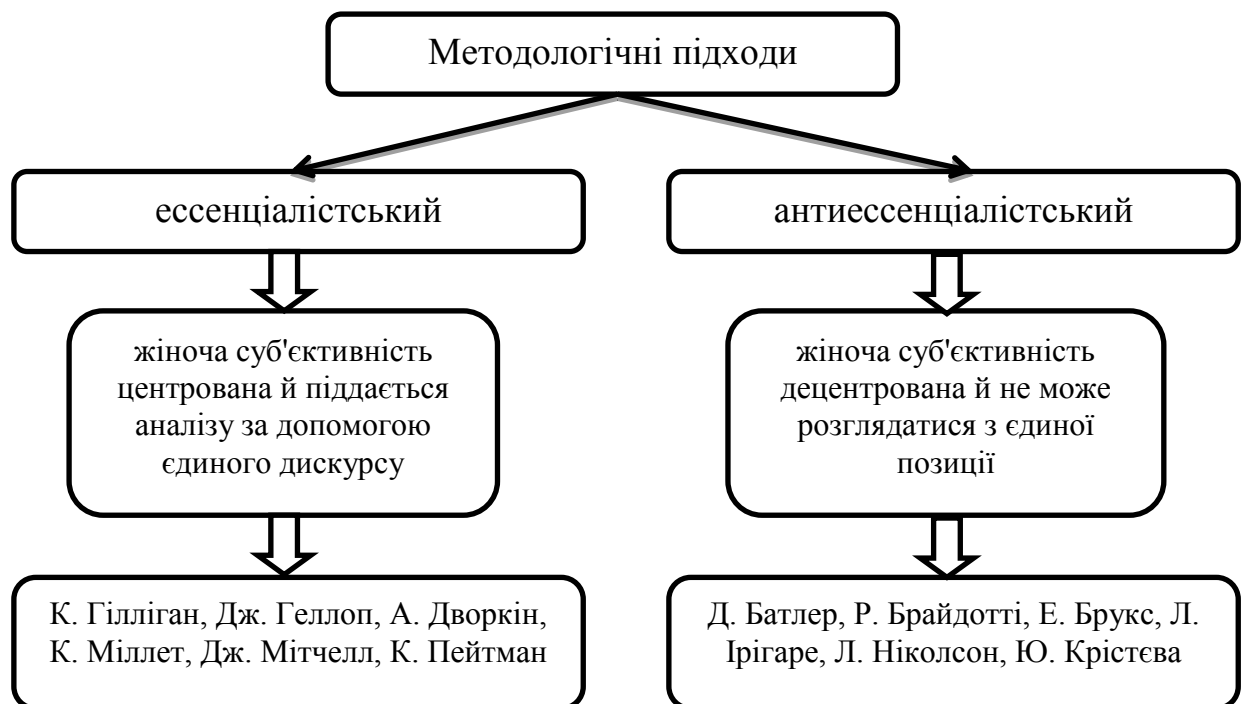


Рис. 1.1. Методологічні підходи напрямів фемінізму щодо жіночої суб'єктивності.

Теоретичним підґрунтям другого підходу стали роботи Р. Барта, Л. Альтюссера, Ж. Дерріда, Ж. Лакана, Ф. Ніцше, М. Фуко.

Наукові положення більшості дослідників ґрунтуються на тому, що самоідентифікація пов'язана зі здатністю до усвідомленого вибору подальшого життєвого та професійного шляху, готовністю зайняти внутрішню позицію дорослої людини та знайти власне місце в житті на основі чітко сформованої системи ціннісних орієнтирів.

Термін «самоідентифікація» було введено у науковий обіг австрійсько-американським соціологом Е. Еріксоном. Дослідник визначає самоідентифікацію – як імпульс активності особистості по відношенню до виразних зовнішніх явищ у встановленні взаємозв'язків між «Я» та «Інший» [16]. В теорії К. Г. Юнга кінцева життєва мета – це повна реалізація Я, становлення єдиного, неповторного, цілісного індивіда [22, с. 36].

Самовизначення в зарубіжній науковій літературі ототожнюється з поняттями самоактуалізації, самоздійснення особистості, самореалізації, які в подальшому детермінують процес її розвитку: див. табл. 1.1.

Таблиця 1.1.

Основне бачення проблеми

Самоідентифікації особистості в працях вчених

| № п/п | Вчений, який досліджував питання самоідентифікації особистості | Основне бачення проблеми самоідентифікації особистості в працях автора |
|-------|--|--|
| 1 | Г. Оллпорт | Центральною проблемою особистості є вибір професії, який пов'язаний з плануванням нею власного професійного майбутнього. Дослідник також схилився до думки, що постановка перед собою перспективних цілей, наполегливість у пошуку шляхів вирішення поставлених завдань забезпечує відчуття існування сенсу життя. |
| 2 | А. Маслоу | Процес самовизначення особистості пов'язував його з поняттям «самоактуалізації». Особистості, що прагне до самоактуалізації, необхідно усвідомити і проявити їх у |

| | | |
|---|----------------------|--|
| | | власній життєдіяльності |
| 3 | А. Бандура | створив концепцію самоефективності та визначив вплив цього феномену на здатність особистості справлятися зі складними життєвими ситуаціями. Вчений дійшов висновку, що те, як людина оцінює власну ефективність, визначає для неї розширення або обмеження можливості для вибору певного виду діяльності. |
| 4 | Д. Роттер | у своїй концепції зазначає, що особистості властива здатність обирати певну стратегію поведінки протягом життя |
| 5 | К. Роджерс | схилявся до думки, що самовизначення особистості залежить від її «актуалізації», яка являє собою здатність до розвитку власних здібностей та максимального виявлення своїх найкращих якостей |
| 6 | Д.Фельдштейн | розглядав самовизначення у безпосередньому зв'язку з соціалізацією особистості. Вважає, що особистісне самовизначення пов'язане з формуванням активної соціальної позиції підростаючої особистості в системі суспільних відносин. Утвердження її «Я» відбувається в суспільно-корисній діяльності, в межах якої актуалізується прагнення до побудови життєвих планів та визначення особистої і професійної перспективи |
| 7 | В. Сафін та Г. Ніков | вважають, що особистість яка самовизначилася – це суб'єкт, котрий усвідомив, що він хоче (цілі, життєві плани, ідеали), що він може (свої можливості, нахили, дарування), що він є (свої особистісні й фізичні властивості), що від нього чекає колектив, суспільство |

Джерело: сформовано автором на основі ([4], [23], [28], [35], [37], [57]).

У вітчизняній педагогічній та психологічній науці особистісне самовизначення розглядається як специфічна форма активності, що спрямована на підвищення ціннісно-сислової єдності особистості та пошук меж її самобутнього образу «Я». Розвиток процесу особистісного самовизначення характеризується потребами в самореалізації; самоактуалізації; аутосимпатії; креативності; саморозумінні; гнучкості.

Український вчений І. Бех стверджував, що умовою самовизначення особистості є формування та розвиток образу морально-духовного «Я». Лише завдяки його становленню можна очікувати, що вона в своїх діях і вчинках орієнтуватиметься на суспільно-значущі цінності, постійно утверджуватиме

себе як особистість [28].

Вітчизняні розробки проблеми жіночої суб'єктивності ініційовані суспільними змінами, що відбуваються, а саме: зміною політичного, економічного й соціального ладу [29].

Починаючи з дев'яностих років ХХ століття інтерес дослідників (вітчизняних і близького зарубіжжя) зосереджує на жіночій ідентичності як радянського періоду (С. Айвазова, Е. Ведернікова, Ю. Градскова, Е. Здравомислова, Н. Козлова, М. Малишева, й ін.), так і пострадянської пори (І. Арістархова, Е. Баллаєва, Г. Брандт, Е. Гапова, Т. Герасімова, Ю. Градскова, Ю. Гусєва, С. Катаєва, Т. Кліменкова, О. Шабурова, Т. Щепанська й ін.).

Як зазначає О. Ліфінцева та О. Овчарук, людина як соціальний індивід формується та розвивається в соціокультурному просторі. Кожна особистість має усвідомлені потреби й мотиви та необхідність у визначенні власних систем цінностей та пріоритетів. У процесі засвоєння норм культури та певних характерних якостей, людина намагається перейняти особливості тієї чи іншої спільноти та одночасно усвідомити себе як особистість, що тотожна сама з собою [28].

Самоідентифікація «Я» залежить не лише від власного самосприйняття, але й від того, як людина сама себе уявляє. Тобто, самоідентифікація розглядається як сукупність практичних дій особистості в самореалізації, наслідком чого є тотожність людини з самою собою. Процес формування самоідентифікації особистості напряду залежить від тих соціальних процесів, що відбуваються в соціумі.

Демократичне суспільство стало ідеалом більшості людей, але й тут жінка має нерівні можливості у виборі майбутньої професії, працевлаштуванні, просуванні по службі, заробітній платі та різних методах оцінки якості роботи порівняно з чоловіками. Правові, законодавчі та економічні зміни, які відбуваються в нашому суспільстві, виступають лише передумовами для подолання нерівності жінок на ринку праці, а не для їх самореалізації у професійній сфері, яка тісно пов'язана з питаннями професійного

зростання, соціального покликання, правом на мистецтво. Дедалі активніша діяльність суспільного життя жінок та серйозні зміни їх морально-духовних орієнтацій, потребують детального дослідження процесу та оптимізації можливостей сучасної професійної жінки для самоідентифікації, саморозвитку та самовдосконалення.

Як свідчить аналіз наукової літератури, в сучасній психології, лише частково вирішена проблема самоідентифікації жінки. У розвиток жіночої проблематики внесли свій вклад: Л. Бондаренко, Є. Весельницька, О. Вовченко, Є. Кулаєва, Л. Ожигова, О. Стасенко, Н. Шевченко та інші. В останні роки гендерним характеристикам самоактуалізації приділяється значна увага (М. Гасюк, В. Кравець, Т. Говорун, О. Кікінежді, та ін.), дедалі більше з'являється практико-орієнтованих досліджень, що розкривають проблематику духовності та сенсу людського життя, кульмінація його професійної діяльності.

Деякі аспекти жіночої професійної самореалізації та самоідентифікації досліджували Т. Вівчарик, В. Кутішенко, В. Гупаловська, О. Мірошніченко та ін. Люди щодня стикаються з певними вимогами суспільства. Ефективність діяльності сучасної особистості багато в чому пов'язана з психологічними особливостями та індивідуальними характеристиками, крім того, її успіх і загальна продуктивність життя значною мірою залежать від повноцінного розвитку власного потенціалу.

Згідно з дослідженням А. А. Березовської, самооцінка різних показників життєдіяльності безпосередньо пов'язана з рівнем самоідентифікації особистості і, відповідно, з рівнем її психологічного здоров'я, тобто підвищуючи самооцінку фізичного і психологічного стану особистості, можна сприяти самоідентифікації і зміцненню психологічного здоров'я [37].

В ході дослідження Л. Н. Антиголова і Е. А. Черкевіч було встановлено, що самоактуалізація і смисложиттєві орієнтації особистості в зрілому віці взаємопов'язані і характеризують людину як активного, цілеспрямованого, здатного ставити досяжні цілі, що працює над собою в плані особистісного зростання, відповідального, що поважає себе і інших. також дане дослідження

підтвердило, що в даний час освіту проходить через все життя значної кількості людей зрілого віку, які продовжують своє навчання і підвищення кваліфікації [3, с. 79].

У сучасному житті бажання самоідентифікації особистості зіткнуться з багатьма зовнішніми та внутрішніми перешкодами, а їх поведінка неминуче призведе до посилення психологічного та емоційного тиску, що вимагає витрат на індивідуальні адаптаційні ресурси. На сучасному етапі суспільного розвитку через зміни в соціумі, економіці та політиці чітке розмежування суто для чоловічої та жіночої діяльності відійшло в минуле, тому що людська душа потребує більш гнучкої гендерної моделі для реалізації в житті будь-якої особистості, а також побудові гармонійного внутрішнього світу.

Однак аналіз літератури показує, що в даний час ще недостатньо розглянуті в теоретичному плані і експериментально не вивчені особливості самоактуалізації жінок в різні вікові періоди. Постановка вікової проблематики є важливою в зв'язку з тим, що досвід виступає значущим чинником в цьому процесі. Вікові особливості необхідно враховувати при складанні програм для розвитку життєстійкості, а також при індивідуальній роботі психолога з метою розвитку і гармонізації внутрішніх умов самоідентифікації особистості.

1.2. Поняття та особливості шлюбно-сімейних відносин

Трансформаційні процеси, які відбуваються в сучасному світі, впливають на саме ставлення до сім'ї та шлюбу. Так, найважливішими проблемами для сучасної молоді стають питання професійного зростання, кар'єри, матеріального достатку, а сімейно-шлюбні відносини відкладаються «на потім». Уявлення про шлюб та сім'ю тісно пов'язані з мотивацією одруження і з самим сприйняттям цих відносин. Саме тому, надзвичайно важливим є дослідження даних понять у контексті самоідентифікації жінки, та їх впливу на процес проживання кризових станів особистістю.

Шлюб та сім'я протягом багатьох століть були невід'ємними елементами соціальної структури будь-якого суспільства. Вони вважаються фундаментальними соціальними інститутами, які забезпечують відтворення та стійкість людського суспільства. Категорії сім'ї і шлюбу є непротими для строгого визначення. По-перше, їхнє наукове розуміння і трактування підпадає під вплив традиції побутового сприйняття цих понять, яке не завжди співпадає з науково-теоретичним; по-друге, і сім'я, і шлюб вивчаються багатьма науками, що породжує множинність підходів до розуміння цих феноменів і, відповідно, звужене, або, навпаки, розширене їх тлумачення.

Сім'я – це своєрідне підґрунтя історії держави, яке відкриває уважному дослідникові глибинні структури нашого минулого. Вона володіє особливою системою міжособистісних відносин, котрі переважно базуються на основі власних традицій, норм, законів. При цьому в сім'ї існують певні норми організації, вона характеризується гетерогенністю складу, зв'язком з попередніми поколіннями: див. рис. 1.2.

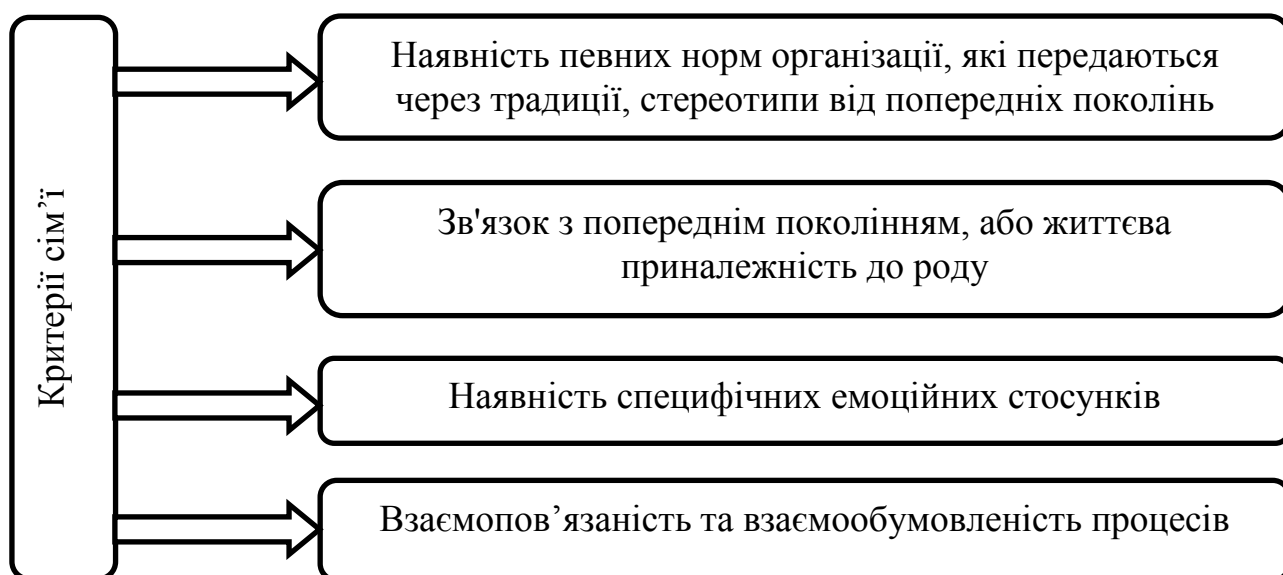


Рис. 1.2. Критерії сім'ї

Сім'я – це історично-конкретна система взаємин між подружжям, між батьками і дітьми; мала соціальна група, члени якої пов'язані шлюбними або родинними відносинами, спільністю побуту і взаємною моральною відповідальністю, соціальна необхідність у якій обумовлена потребою

суспільства у фізичному і духовному відтворенні населення [5].

Поняття «сім'я» і «шлюб» у повсякденному житті вживаються як синонімічні. В свідомості людей їх значення дуже взаємопов'язано. Але оскільки дані поняття можуть існувати самотійно один без одного, то вони скоріше не тотожні, а пересічні.

Відповідно до визначення, наведеного у Великому тлумачному словнику сучасної української мови, шлюб – це родинний союз чоловіка і жінки за взаємною згодою [7].

Дослідження історичних аспектів формування сім'ї та шлюбу пов'язані з іменами вчених кінця ХІХ - початку ХХ ст. І. Бахофена, Дж. Леббока, Дж. МакЛена, Л. Моргана, Ф. Енгельса, М. Ковалевського, Л. Штенберга та ін. [10].

Швейцарський історик, І. Бахофен в 1861 році, зробив один з найбільших внесків в історичну реконструкцію сімейних відносин. Досліджуючи історичні та релігійні перекази в книзі «Материнське право. Дослідження гінекократії старого часу і її релігійної та правової природи», автор прийшов до висновку про невпорядковані статеві зв'язки, в яких кожна жінка належала кожному чоловікові і так само кожен чоловік кожній жінці.

Історичний огляд проблеми формування шлюбних відносин (І. Бахофена, Дж. Леббока, Дж. Мак-Лена, Л. Моргана, Ф. Енгельса) дозволяє констатувати факт невпорядкованих статевоїх відносин на початковій ступені людської цивілізації, де найбільш поширеними стосунками між чоловіком і жінкою був груповий шлюб.

В області правознавства шлюб розуміється як таїнство, як договір, і як інститут особливого роду, а також як саме повне фізичне, моральне, економічне, юридичне, релігійне спілкування між чоловіком і дружиною [11].

К.Г. Юнг найповніше розкриває поняття «шлюбу» в праці «Свідомість і несвідоме». Розглядаючи як психологічне взаємоставлення, шлюб є надзвичайно складною структурою, утвореною цілим рядом суб'єктивних та об'єктивних чинників, які носять, в основному, юридичний і соціальний характер. Говорячи про «психологічні стосунки», К.Г. Юнг припускає свідоме

взаємоставлення, тобто не існує такої речі, як психологічне взаємовідношення між двома людьми, що знаходяться в стані несвідомого. З психологічної точки зору вони були б абсолютно не пов'язані один з одним. Таким чином, «шлюб» в психології розуміється як духовна, психологічна взаємодія подружжя, тяжіння (атракція) яка перетворює їх в єдине ціле, що створює рівновагу в парі і досконалість як у подружньому житті, так і в кар'єрному зростанні[18].

А. Антонов вважає, що «Сім'я – це заснована на єдиній загальносімейній діяльності спільність людей, пов'язаних узами шлюбу – родинності – споріднення, і тим самим здійснює відтворення населення і наступність сімейних поколінь, а також соціалізацію дітей і підтримку існування членів сім'ї»[25, с. 11].

Відомий соціолог А. Г. Харчев писав, що у шлюбних стосунках знаходить прояви як природна, так і соціальна природа людини, як матеріальна, так і духовна сфера соціального життя. Тому специфіку шлюбу не можна зводити тільки до наявності статевих відносин. Він посилається на думку Гегеля, який відзначає, що «шлюб відрізняється від співмешкання тим, що в останньому є значення головним чином задоволення природної потреби, між тим як в шлюбі ця потреба відтісняється на задній план» [47].

А. Беттлер підкреслює, що дві самостійні цілісності (чоловік і жінка) повинні перетворитися в частини, щоб скласти нову цілісність – сім'ю. Остання, таким чином, є система, що складається з двох елементів-частин, які свої нові якості набувають в новій єдності – сім'ї[51].

Як зазначає український вчений О. Шаталович «Сім'ю ми можемо порівняти з динамічним (керованим) хаосом: сім'я виникає на стику ірраціонального (хаосу бажань, почуттів, емоцій) і раціонального (космосу, розсудливості, благорозуміння)» [47, с. 68].

Для жінок важливо відчувати себе важливою і необхідною для чоловіка. Офіційний шлюб – це юридичний союз, тому жінки думають, що в цих відносинах буде більш чітко та зрозуміле майбутнє.

Л. Шнейдер в своїй роботі «Психологія сімейних відносин» виділяє 7 шарів сумісності, збіг яких призведе до гармонізації подружніх стосунків, це: 1-й шар – фізична і психофізіологічна сумісність, що припускає тілесну сумісність, сумісність темпераментів, узгодженість сенсомоторних дій; 2-й шар – сексуальна сумісність; 3-й шар – інтелектуальна сумісність; 4-й шар – сумісність характерів; 5-й шар – узгодженість функціонально-рольових очікувань; 6-й шар – цінностно-орієнтаційної єдності; 7-й шар – особистісна і соціальна зрілість подружжя [25, с. 11].

З усього вищевикладеного можна відзначити, що розуміння шлюбу і сім'ї зазнало значних змін: у наявності визнання шлюбу рівноправним союзом подружжя, в якому кожен здатний найбільш повно самовиражатися, самостверджуватися, самореалізуватися, не притискаючи інтересів іншого.

З метою вирішення поставлених в дослідженні завдань важливим є розгляд особливостей шлюбно-сімейних стосунків в кризовий період.

Адже зазвичай, кризові етапи розвитку сім'ї співпадають із особистісними кризами кожного з партнерів.

Як зазначає Ю.О. Асєєва, сім'я – це надзвичайно складно організована структура з різноплановими взаємовідносинами – відносинами між подружжям, між батьками і дітьми, між батьками подружжя та між старшим та молодшим поколінням. І в кожній з цих площин може виникнути конфлікт чи криза. Однак становлення сім'ї неможливо без них, але в деяких випадках вони є основною причиною її розвитку та зміцнення, а в інших стають причиною неблагополучного сімейного життя та розпаду сім'ї[1, с. 501].

Як неможливий розвиток сім'ї без криз, так неможливий і гармонійний розвиток особистості без криз.

У середині періоду ранньої дорослості (приблизно у 28–33 роки) людина переживає кризовий стан, певний переломний момент розвитку, пов'язаний з тим, що життєві уявлення, сформовані до тридцяти років, вже не можуть її задовольняти. Аналізуючи прожиті роки, життєві успіхи та невдачі, людина усвідомлює, що незважаючи на влаштоване, ззовні благополучне життя,

особистість її недосконала, багато сил та часу витрачено дарма, досягнуто недостатньо, втрачено багато можливостей тощо.

Симптоми кризи 30 років проявляються у вигляді відчуття монотонності, заданості, визначеності. Виникають складності в сім'ї і на роботі. У родині – відчуття самотності серед близьких людей («мене не розуміють»).

Гострі внутрішньо-особистісні переживання підкріплюються негараздами в сімейній сфері, що провокує більш гострий перебіг даної кризи, адже зазвичай відбувається спів падіння кризи 30 років та кризи сімейних стосунків, яка виникає близько через 7 років спільного життя.

Поєднання цих двох криз, призводить до неминучих психологічних проблем у сім'ї, зокрема можемо виділити наступні:

- різного плану конфлікти, взаємна незадоволеність, пов'язана з розподілом ролей та обов'язків в сім'ї;
- конфлікти, проблеми, незадоволеність партнерами, пов'язана з відмінностями у поглядах на сімейне життя та міжособистісні стосунки;
- питання, пов'язані із вихованням дітей, та їх комунікації з батьками;
- сексуальні проблеми, незадоволеність партнерів одне одним в даній сфері, їх взаємне невміння налагодити нормальні сексуальні стосунки;
- складності та конфлікти у взаємостосунках із рідними одного або двох партнерів;
- проблеми влади та впливу у стосунках;
- відсутність тепла в стосунках партнерів, дефіцит близькості та довіри, проблема спілкування.

Звичайно, дані проблеми можуть виникати і виникають не лише через 7 років спільного життя, але саме в період спів падіння двох криз (кризи сімейного життя та особистісної кризи), дані психологічні проблеми надзвичайно загострюються, і не вміння їх вирішити стає першим кроком до розірвання стосунків.

Відповідно до вищезазначених психологічних проблем, варто також зауважити, що в період подвійної кризи, проявляються певні особливості сімейно-шлюбних стосунків (рис.1.3).

Розглянемо більш детально сформовані на рисунку 1.3. особливості в контексті нашого дослідження.

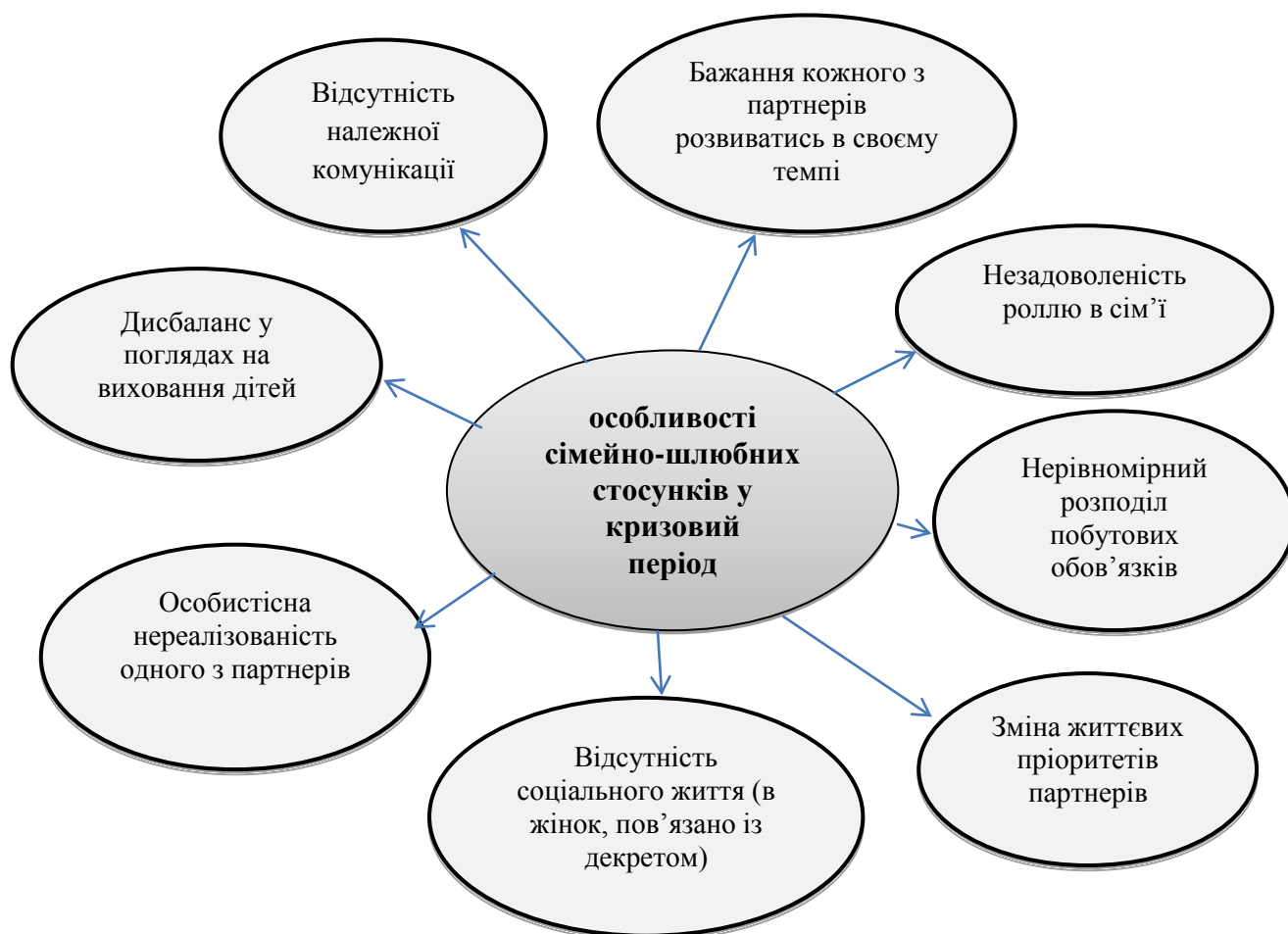


Рис. 1.3. Особливості сімейно-шлюбних стосунків у кризовий період

Однією з перших особливостей сімейно-шлюбних стосунків у кризовий період є відсутність належної комунікації між партнерами.

У даний період кожен з партнерів є більш замкнутим в собі, та не бажає озвучувати власні потреби та бажання одне одному. Вважаючи, що партнер має зрозуміти або апіорі знати про дані потреби. Це в більшій мірі пов'язано з тим що кожен в період кризи є більш зосереджений на особистісних переживаннях, роздумах, аналізі та вирішенні внутрішніх конфліктів. В результаті комунікація

в сім'ї зводиться лише до розв'язання побутових питань, але взагалі не зосереджена на особистості кожного з партнерів.

Питання виховання дітей стає одним із тих ключових елементів у формуванні сімейно-шлюбних стосунків, дисбаланс в поглядах на яке стає причиною до розірвання шлюбу. Маючи різні погляди на процес виховання дітей, зокрема в питання наявності або відсутності режиму у дітей, їжі, вибору ігор та іграшок, партнери не знаходячи згоду чи компромісу просто перестають підтримувати одне одного, і кожен з них обирає власну лінію виховання, власний стиль. В подальшому це призводить до постійного виникнення та загострення конфліктів на даному ґрунті. Безпосередньо дана особливість пов'язана із протіканням кризи 30 років, коли сама роль батьківства є новою, організація часу і простору стає незвичною, та це відповідно здійснює вплив на особистість, змушуючи її в швидкому темпі адаптуватись до нових реалій сімейного та особистого життя.

Особистісна нереалізованість одного із партнерів. В контексті нашого дослідження більше зосередимось на жінках у даному аспекті. В 28-30 років цей період окрім особистісної кризи співпадає із народженням дитини. Жінка випадає із професійної сфери та зупиняє власний розвиток як професіонала. Навіть із врахуванням сучасних можливостей, та дистанційної роботи, наявності зовнішньої допомоги, зберегти баланс у кар'єрному та особистому житті стає надзвичайно складним. Цей аспект також посилюється, якщо до моменту народження дитини, у жінки не було швидкого кар'єрного зростання, або ж великих успіхів у професійній діяльності. Особистісна нереалізованість викликає більше поглиблення в собі, занурення у власні негативні роздуми, жорстку критику. Комплекс таких переживань призводить до погіршення сімейно-шлюбних відносин, озлобленості на партнера, за його реалізованість, або ж навіть змогу реалізовуватись, нівелювання власних досягнень.

Невід'ємною частиною особистісного розвитку є Активні соціальні контакти, встановлення сприятливих відносин в різних сферах соціальної взаємодії, розширення своїх міжособистісних зв'язків, реалізація своєї

соціальної ролі. Але в період кризи, саме відсутність соціального життя стає однією з причин до загострення сімейних та внутрішнього особистісних конфліктів. Даний аспект загострюється також за рахунок нав'язування певного стилю соціальними мережами, які транслюють зазвичай «ідеальну» картинку життя.

Зміна життєвих пріоритетів партнерів в кризові періоди, викликана внутрішніми трансформаційними процесами. Бувають ситуації, коли ціннісні орієнтації настільки трансформуються, що зникає саме ціннісна основа та залишається лише потреба. Незадоволеність від розбіжності установок і обумовлена ними сімейна поведінка спричиняють конфлікти, що нерідко закінчуються розлученням. У результаті сім'я перетворюється на додатковий стресогенний чинник.

Нерівномірний розподіл побутових обов'язків, найчастіше виникає через відсутність налагодженої якісної комунікації між партнерами. У варіанті побутової невлаштованості відбувається перекидання подружжям один на одного сімейних побутових справ, яке призводить до того, що чоловік і дружина під різними приводами уникають виконання необхідної домашньої роботи. В результаті невлаштований побут вносить нервозність, викликає незадоволення членами подружжя один одним. Найскладнішою є побутова експлуатація чоловіка або жінки, коли один з членів подружжя виконує всю домашню роботу (здебільшого це дружина). З часом така форма побутового співіснування приводить до розбіжностей і конфліктів у родині.

За підрахунками соціологів, на домашню роботу жінка витрачає близько 40 годин в тиждень (стільки, як і на виробництві), що дає підстави говорити про її «подвійний робочий день». Природно, що перевантаження господарськими обов'язками фізично і морально стомлює жінку, що провокує її негативні емоційні стани та конфлікти з чоловіком. За даними білоруського вченого Н.Г. Юркевича, там, де домашні обов'язки цілком або майже цілком виконує дружина, невдалих шлюбів майже в два рази більше, ніж щасливих [38, с.57].

Незадоволеності обох членів подружжя сімейним життям, включаючи свою роль і становище в сім'ї, приводить до непередбачуваності поведінки. В кризовий період розвитку сім'ї, незбалансованість у виконанні сімейних ролей партнерів є наслідком відсутності комунікації між ними. Адаже часто подружжя, просто не повідомляють одне одному про не бажання виконувати ту чи іншу роль в стосунках, яку апіорі покладено на них. Варто зауважити, що гармонійність родинних ролей суттєво впливає на успішність функціонування сім'ї та визначається рядом чинників, зокрема узгодженістю родинних ролей (в першу чергу в межах родинного подружжя), балансом між потребами сім'ї та окремого її члена, відповідністю ролевих обов'язків можливостям людини (щоб уникнути ролевого перевантаження) та гнучким поєднанням декількох ролей (приміром, кожен член подружньої пари залучений до ведення господарства, заробітку грошей, виховання дітей). І лише, як зазначає американський психотерапевт В. Сатир, особистість з адекватно високою самооцінкою демонструє врівноважену, гнучку модель родинної взаємодії [38, с.28].

Бажання кожного з партнерів розвиватись в своєму темпі. Дана особливість полягає в тому, що зазвичай після проходження особистісної кризи, натупає розуміння власних потреб, бажання, напрямку розвитку. Один з партнерів може чітко розуміти куди і як йому рухатись далі в особистісному розвитку, сформувавши власний план. В той час як інший може залишатись на своєму комфортному рівні. Такий дисбаланс може призводити до виникнення конфліктних ситуацій, непорозуміння одне одного, бажанням рухатись вперед і не тягнути за собою партнера.

Отже, усі вище наведені особливості розвитку сімейно-шлюбних відносин у кризовий період, є взаємопов'язані між особою, і одна особливість витікає з іншої, що пояснює глибинність процесів у розвитку сім'ї та необхідність до комплексного розв'язання проблемних питань з метою гармонізації та налагодження відносин.

1.3. Гендерні особливості кризи ранньої дорослості та її роль у процесі самоідентифікації.

З поняттям кризи, кризових ситуацій життя в науковій літературі співвідноситься широкий спектр подій, особистісних переживань, що висувають підвищені вимоги до людини, її адаптаційних можливостей і ресурсів. Характер та інтенсивність переживання тих чи інших життєвих обставин залежать від їх особистісної значущості для суб'єкта життєдіяльності та від його індивідуально-психологічних особливостей.

Традиційно в психології під особистісною кризою розуміють афективну реакцію на ситуації або умови життя, які потребують зміни способу буття людини – життєвого стилю, способу мислення, системи цінностей, ставлення до себе та навколишнього світу (Ф. Ю. Василюк, Г. В. Іванченко, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева, Р. Мей, К. Юнг та ін.).

Психічний розвиток людини відбувається нерівномірно. У ньому спостерігаються періоди відносно повільних, поступових змін, коли людина протягом довгого часу зберігає одні і ті ж основні риси, і періоди набагато різкіших, стрибкоподібних змін, пов'язаних з відмиранням, зникненням старих і появою нових психічних рис. Ці стрибкоподібні переходи є тими кризами розвитку.

Криза розвитку означає початок переходу від одного етапу психічного розвитку до іншого. Вона виникає на стику двох вікових періодів і означає завершення попереднього і початок наступного. Джерелом виникнення кризи виступає суперечність між зростаючими фізичними і психічними можливостями людини і формами її взаємин, що раніше склалися, з навколишніми людьми і способами (видами) діяльності.

Р. Хейвінгхерс, Г. Томе, Д. Левінсон, Г. Шихі розглядали розвиток дорослої людини як ряд періодів, які розділені різними очікуваними подіями, які потрібно усвідомити та пережити (поступлення в школу, вуз, на роботу, шлюб, народження дітей). В період ранньої дорослості життєві завдання

включають в себе початок сімейного життя та кар'єри, виховання дітей, ведення домашнього побуту.

В період середньої дорослості основні зусилля людина направляє на підтримку раніше вже ним створеного в її житті, а також на адаптацію до фізичних та сімейних змін. Сюди можна віднести особисті досягнення, бажання встановити і підтримувати певні стандарти якості життя, допомога дітям та підліткам стати щасливими та відповідальними за власне життя дорослими, створення і продовження формування стосунків з партнером як з особистістю, прийняття фізіологічних змін середнього віку, допомога батькам. До завдань періоду пізньої дорослості відноситься адаптація до старіння себе та партнера, смерті близьких людей, до старіння власного тіла. Люди адаптуються до виходу на пенсію, намагаються доєднатись до своєї вікової групи[34]. Нижче в таблиці 1.2. приведені деякі з періодизацій .

Таблиця 1.2.

Вікова періодизація розвитку людини згідно поглядів вчених

| Віковий період | автор | Віковий діапазон |
|--------------------|------------|------------------|
| Рання дорослість | Еріксон Е. | 21-25 років |
| | Біррен Дж. | 17-25 років |
| | Бромлей Д. | 21-25 років |
| | Крайг Г. | 20-40 років |
| Середня дорослість | Еріксон Е. | 25-60 років |
| | Біррен Дж. | 20-50 років |
| | Квінин В. | 40-65 років |
| | Крайг Г. | 40-60 років |
| Пізня дорослість | Еріксон Е. | Від 65 років |
| | Біррен Дж. | 50-75 років |
| | Бромлей Д. | 40-65 років |
| | Квінин В. | Від 65 років |
| | Крайг Г. | Від 60 років |

Джерело: сформовано автором на основі [34].

Життя дорослої людини починається саме з кризи ранньої дорослості. Саме в 30 років відбувається перегляд сталих життєвих схем та пошук можливостей їх змін, також в даний період самі способи самореалізації

виступають предметом аналізу для особистості, а нові можливості – предметом пошуку.

Під час кризи людині властивий тиск, який направлений з середини на ззовні. Несвідомі частини душі намагаються пробитись у свідомість. К.Юнг вважав, що у людини саме тоді з'являється можливість занурення в глибини себе, лише тоді, коли почне усвідомлювати хто вона така в рамках своєї біографії та тих ролей, які людина виконує[34].

Криза 30-ти років – умовна назва. Цей стан може наступити і раніше, і пізніше. Зазвичай настає в період 28-33 роки.

Перед людиною постає завдання – знайти себе у нових життєвих обставинах, вимірюючи масштаб своєї особистості з новими перспективами. На цьому періоді життя людина впевнена, що можливим є повна реалізація усіх її цілей і бажань.

Варто виокремити характерні ознаки кризи 30-ти років:

- поглиблений самоаналіз, зміна уявлення про своє життя;
- руйнування попереднього способу життя;
- підтвердження свого статусу дорослості;
- укріпити своє місце у дорослому житті;
- переоцінка цінностей.

Кризу 30-ти років нерідко називають кризою сутності життя. Ці пошуки, як і вся криза в цілому, знаменують перехід від молодості до зрілості.

Спостерігаються гендерні відмінності у переживанні кризи 30-ти років. Для чоловіків характерним є професійні та особистісні зміни, але пріоритети сконцентровані на кар'єрі. У жінок пріоритети змінюються на протилежні: ті, хто будував кар'єру, замислюються про родину та дітей; тих, хто був орієнтований на сім'ю, починають приваблювати професійні цілі.

В рамках нашого дослідження, розглянемо особливості протікання кризи ранньої дорослості та її впливу на самореалізації особистості саме в жінок.

У жінок під час кризи 30-річчя зазвичай змінюються пріоритети, встановлені на початку молодості.

Переживаючи кризу 30-ти років, жінка шукає можливості закріплення своєї ніші в дорослому житті, підтвердження свого статусу дорослого: вона хоче мати хорошу роботу, прагне безпеки та стабільності.

К. Хорні[46], визначає, що в період 30-33 років у жінок змінюється ієрархія основних життєвих цінностей, у порівнянні з періодом 20-23 роки: див. рис. 1.4.

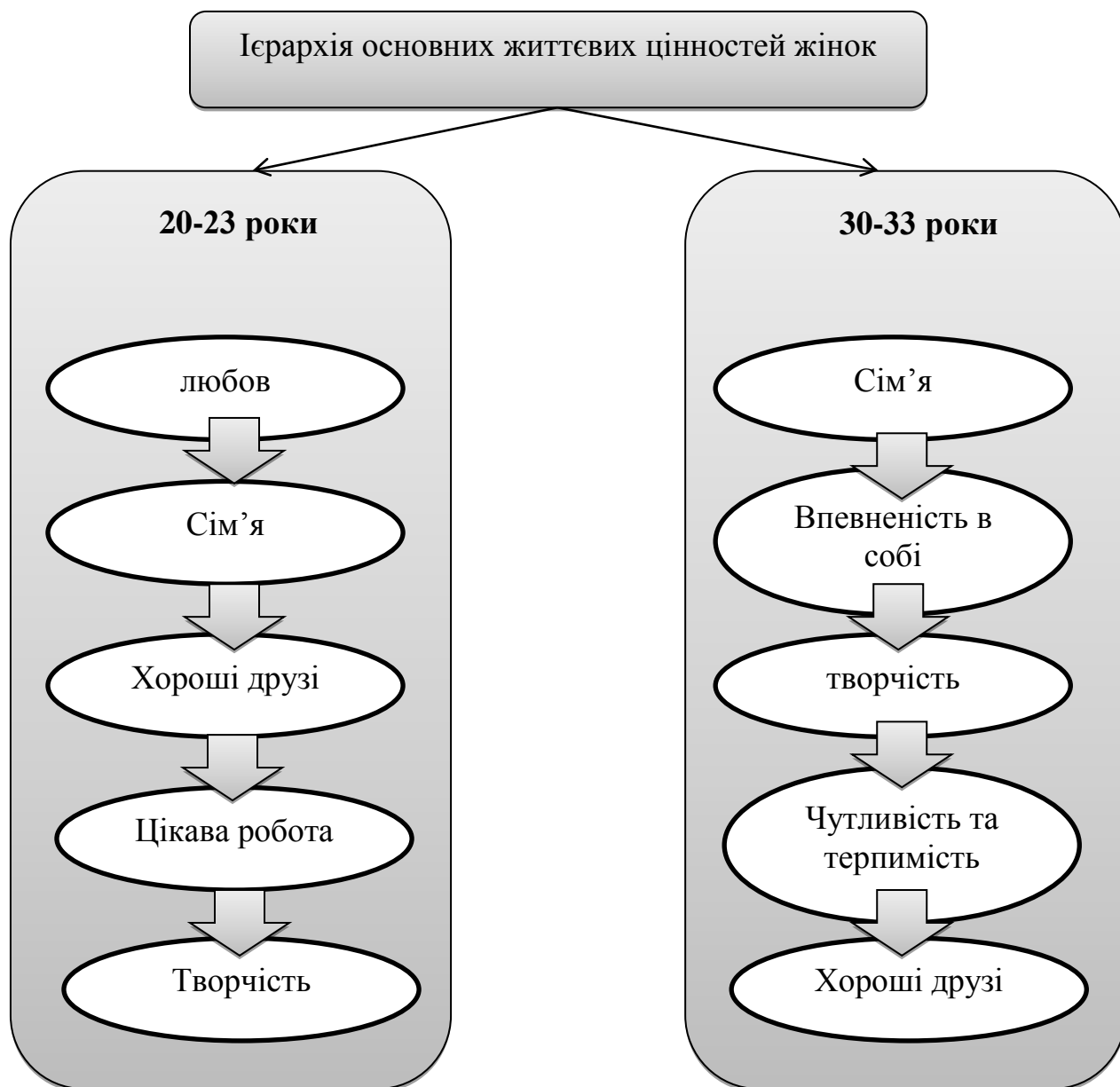


Рис. 1.4. Зміна основних життєвих цінностей у жінок за К.Хорні

Безліч факторів провокують появу кризи у жінок. Є. Жак виділяє три причини кризи:

- фізіологічна (те, в молодості давалось легко, тепер може викликати складнощі);
- психологічна (з 30 до 40 це вік, який виступає певним містком між двома поколіннями – вже не молодий але і не старий);
- соціальна (вирішені завдання – кар’єра, діти, сім’я, повага оточуючих, задоволені амбіції, реалізовані важливі цілі, визначений власний шлях і інше. Якщо ж завдання не вирішені – спостерігається важке протікання кризи [46, с. 89].

Розглянемо більш детально, фактори які впливають на появу кризи.

Складне особисте життя. Жінки, які до 30 років не побудували сімейні відносини часто зіштовхуються із депресивними станами, які розвиваються на фоні невпевненості та низької самооцінки. Складне особисте життя може бути також і жінок, в яких є сім’я. Сильна втомата побутові обов’язки призводять до розчарування у сімейному житті. Друзі та родичі можуть погіршувати стан своїм байдужим ставленням.

Перші ознаки старіння. Ближче до 30 років жінки помічають у себе перші ознаки старіння, фізіологічні зміни тіла, особливо у жінок які народжували.

Відсутність кар’єрного зростання. Криза 30-ти років провокується також і не досягнутими професійними цілями, Якщо до 30-ти літнього віку, жінка сформувала для себе певну установку, і не отримала бажаного - виникає внутрішній конфлікт очікувань.

Невигідне порівняння з досягненнями інших. В 30 років жінці хочеться мати не лише сім’ю та роботу. Важливі також і досягнення, без яких виникає несвідомий сором. (переїзд за кордон, власне житло, діти, хороша робота, соціальний статус).

Негативні стани та почуття посилюються, при порівнянні з більш успішними знайомими, розгляданні соцмереж.

Коли настає криза, то жінки переоцінюють власні цінності та досягнення, жінку також тривожать страхи старіння та менопаузи, втрати сексуальної привабливості. Варто виділити кілька стадій протікання кризи – заперечення,

злість, стадія перегравання, депресія, відчуженість, прийняття.

У таблиці 1.3 наведений опис протікання кожної із стадій.

Таблиця 1.3.

Стадії протікання кризи

| Стадія | Опис |
|--------------|--|
| Заперечення | Стадія протікає тихо. Жінка намагається не помічати змін в своєму житті та тілі. В сімейно-шлюбних стосунках партнери починають помічати зміни одне в одному. |
| Злість | Думки, які виникли на стадії заперечення, стають все більш нав'язливими, постійно прокручуються в голові. Жінка злиться та роздратовується, реагує на будь які зауваження, сарказм, проявляє гнів. Деякі з жінок думають про кардинальні зміни у власному житті (змінити зовнішність, роботу, друзів, сім'ю). |
| Перегравання | Стадія бунту, бажання повернутись назад, реалізувати в життя всі свої мрії, які залишились в минулому. Незрозуміла поведінка жінки закінчується серйозними наслідками. Тривалість цієї стадії залежить від самої жінки, який шлях вона обере, щоб прожити цей період. |
| Депресія | Результат попереднього етапу настає тоді, коли жінка розуміє, що ні одні зовнішні зміни не можуть дати їй полегшення. Відбувається прийняття наслідків попередніх стадій, таких як розлучення, самотність, зіпсовані стосунки з рідними та друзями, втрата роботи, фінансові проблеми. |
| Відчуженість | Час, коли жінці необхідно зануритись у себе і подивитись на власні проблеми з іншого боку. Важливо знайти нові джерела вирішення проблем. |
| Прийняття | Приходить відчуття провини, усвідомлення того, що настає, не уникнути. В деяких випадках настає короткострокове повернення на попередні стадії. Нарешті після всіх складнощів, настає умиротворення та прийняття своїх помилок та нових змін. |

І. С. Кон стверджує, що «ніхто не може реалізувати себе повністю», і ніхто не розуміє цього кращого ніж тридцятилітня жінка, яка вже пройшла певний життєвий шлях. При цьому, жінки усвідомлюють, наскільки недосконала її особистість, починають переосмислювати свої вчинки та

рішення [42, с. 169].

Криза 30 років, має досить багато різних проявів, але не завжди легко ідентифікується, частіше виникає саме у жінок, які схильні до зосередження та загостренні проблеми. Вони зазвичай фокусують свою увагу на ній та не можуть перейти через неї та рухатись далі.

Проявляться криза може також у різних формах. Зазвичай, це може бути зміна професійної діяльності, розлучення або зміна партнера, кардинальні зміни в світосприйнятті та життєвій філософії.

Більшість жінок, які працюють вдома, виконують три функції: домогосподарки, дружини та матері. Будь-яка з цих функцій вимагає від жінки зосередженості і, звичайно, всього серця. В результаті виникає багато спонукань, які відволікають її від поточної роботи і можуть викликати стрес та посилювати протікання кризи. Повторна нездатність зосередитися. Адже це повсякденне «розривання на шматки» може виснажувати, як розумово так і психологічно.

В той самий час, важливим є самореалізація сучасної жінки в декреті не лише як матері та берегині сім'ї, але і продовжувати розвиватись професійно. Розумове, психологічне та фізичне виснаження жінки, під час кризи 30-ти років, може призводити до негативних наслідків її перебігу: див. рис. 1. 5.

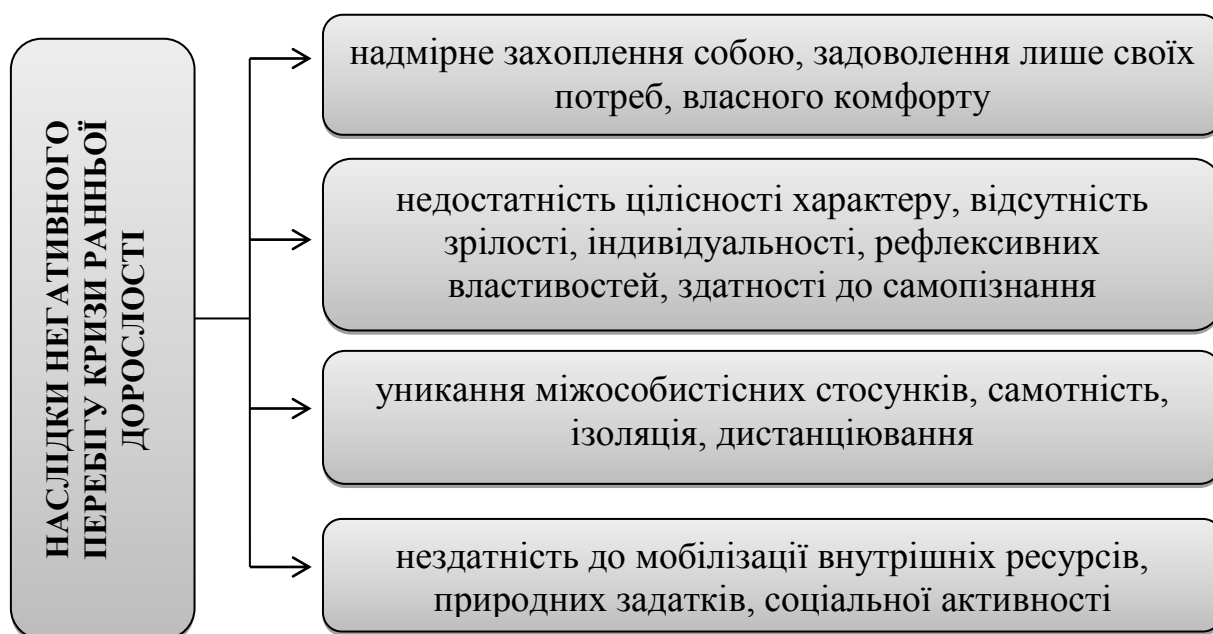


Рис. 1.5. Наслідки негативного перебігу кризи ранньої дорослості

Варто також зазначити, що важче переносять кризу 30-ти років жінки, які:

- не змогли відчутти почуття материнства;
- повністю віддали себе сім'ї та дітям;
- самокритичні жінки.

Американський психолог Е. Еріксон вважав, що від протікання й завершення кризи буде залежати подальша життєдіяльність людини. Позитивним полюсом розвитку в цей період є самореалізація, продуктивність, негативним – стагнація, спрямованість на себе. Як правило, у цей період люди діють у трьох галузях: прокреативній, породжуючи й задовольняючи потреби наступного покоління; продуктивній, об'єднуючи роботу із сімейним життям і створюючи нове покоління; креативній, збільшуючи культурний потенціал у широкому масштабі [16, с. 84-89].

Сприятливі умови успішній кризі 30-ти річного віку можуть цілі з більш реалістичною та стриманою перспективою, розуміння жінки того, що обмежений час життя у кожного. Спостерігається тенденція задовольнятися існуючим положенням і менше думати про те, що швидше найголовніше, це ніколи не реалізується. Усі ці зміни позначають наступне - етапи розвитку особистості - «Нові стабільні» періоди (тобто, спокійніше, щасливіше життя).

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

У сучасну епоху швидких соціальних змін, які змушують особистість постійно перебудовувати свої усталені життєві відносини і перетворювати себе, проблема використання і розвитку людського потенціалу встає якісно новим образом. І перш за все підвищується роль активних відносин суб'єкта до процесу свого розвитку. Важливе значення набуває усвідомлення людиною того, що в своєму житті він повинен покладатися в першу чергу на себе. Проблема особистісного зростання і самореалізації цікавила вчених завжди.

Трансформаційні процеси, які відбуваються в сучасному світі, впливають на саме ставлення до сім'ї та шлюбу. Так, найважливішими проблемами для сучасної молоді стають питання професійного зростання, кар'єри, матеріального достатку, а сімейно-шлюбні відносини відкладаються «на потім». Уявлення про шлюб та сім'ю тісно пов'язані з мотивацією одруження і з самим сприйняттям цих відносин.

Особливостями розвитку сімейно-шлюбних відносин у кризовий період є: Відсутність належної комунікації; дисбаланс у поглядах на виховання дітей; особистісна нереалізованість одного з партнерів; відсутність соціального життя (в жінок, пов'язано із декретом); зміна життєвих пріоритетів партнерів; нерівномірний розподіл побутових обов'язків; незадоволеність роллю в сім'ї; бажання кожного з партнерів розвиватись в своєму темпі.

Всі вище зазначені особливості розвитку сімейно-шлюбних відносин у кризовий період, є взаємопов'язані між особою, і одна особливість витікає з іншої, що пояснює глибинність процесів у розвитку сім'ї та необхідність до комплексного розв'язання проблемних питань з метою гармонізації та налагодження відносин.

Людина ще впевнена в тому, що можливе повне втілення надій і сподівань, тому старанно працює для цього. Криза 30 років нерідко називають кризою сенсу життя. Саме з періодом кризи середнього віку зазвичай пов'язані пошуки сенсу існування. Ці пошуки, як і вся криза в цілому, знаменують перехід від молодості до зрілості. Отже, у кожного з нас повинна стояти певна задача, яка не має формуватися, виходячи з громадської думки. Цілі можуть бути різними, наприклад здобути довіру до світу, побудова кар'єри, пошук надійного партнера, з яким ви готові прожити все життя.

Виокремлено характерні ознаки кризи 30-ти років:

- поглиблений самоаналіз, зміна уявлення про своє життя;
- руйнування попереднього способу життя;
- підтвердження свого статусу дорослості;
- укріпити своє місце у дорослому житті;

- переоцінка цінностей.

Кризу 30-ти років нерідко називають кризою сутності життя. Ці пошуки, як і вся криза в цілому, знаменують перехід від молодості до зрілості.

Коли настає криза, то жінки переоцінюють власні цінності та досягнення, жінку також тривожать страхи старіння та менопаузи, втрати сексуальної привабливості. Визначено кілька стадій протікання кризи – заперечення, злість, стадія перегравання, депресія, відчуженість, прийняття.

Сприятливі умови успішній кризі 30-ти річного віку можуть цілі з більш реалістичною та стриманою перспективою, розуміння жінки того, що обмежений час життя у кожного. Спостерігається тенденція задовольнятися існуючим положенням і менше думати про те, що швидше найголовніше, це ніколи не реалізується. Усі ці зміни позначають наступне - етапи розвитку особистості - «Нові стабільні» періоди (тобто, спокійніше, щасливіше життя).

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІСТУ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ТА ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН В ПЕРІОД КРИЗИ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

2.1. Особливості вибірки та загальна процедура дослідження змісту самоідентифікації та шлюбно-сімейних відносин в період кризи ранньої дорослості

У процесі здійсненого аналізу наукових джерел, було сформовано основні особливості сімейно-шлюбних стосунків у кризовий період, визначені стадії проживання особистісної кризи та критерії виходу з неї. Для перевірки було організоване та проведене емпіричне дослідження, яке складалось з трьох етапів, відповідно до поставлених теоретичних та практичних завдань.

Перший, підготовчий етап, включав в себе підбір та апробацію методик дослідження. В дослідженні взяли участь 57 жінок віком від 28 до 33 років. Оскільки, основна мета дослідження полягала у визначенні психологічних особливості процесів самоідентифікації та формування шлюбно-сімейних відносин жінок в період кризи, тому на першому етапі було застосовано такі методики:

- Шкала задоволеності життя (адаптація та валідизація – Д.Леонтьєв, Є. Осін);
- Опитувальник сенсу життя;
- тест «Сенс життєвих орієнтацій» (в адаптації Д. Леонтьєва);
- опитувальник для виявлення сімейних цінностей сучасної сім'ї (А. Н. Волкова) [36].

Опитування проводилось он-лайн за допомогою платформи GoogleForms. Кожен з досліджуваних мав змогу самостійно пройти його без часових обмежень, у зручний для себе час.

При виборі даних методик ми керувались такими принципами:

- дані методики дозволяють виявити саме ті аспекти, які є ключовими у

дослідженні;

- вони відповідають віковій категорії респондентів;
- процедура опитування та дослідження займає небагато часу;
- методики легкі в підрахунках та інтерпретації.

Другий етап – включав у себе розробку та апробацію методичних та практичних рекомендацій проживання та ефективного виходу з кризи. Жодних труднощів в ході його апробації не виникло.

Отже, обрані методики відповідали основній меті, об'єкту та предмету емпіричного дослідження.

Реалізація поставленої мети дослідження полягала у виконанні визначених завдань, а саме:

1)здійснити ґрунтовний теоретичний аналіз психологічної літератури щодо проблеми самоідентифікації сучасних жінок в період життєвої кризи та становлення їх шлюбно-сімейних відносин;

2) вивчити стан психологічної допомоги сучасним жінкам в період життєвої кризи;

3) визначити чи існує взаємозалежність між процесами самоідентифікації та змінипріоритетів в побудові шлюбно-сімейних відносин в період проживання кризи ранньої дорослості жінками;

4) сформувані практичні рекомендації психологічної допомоги жінкам в період життєвої кризи.

В ході емпіричного дослідження респондентами опрацьовувались методики, спрямовані навизначення загальної задоволеності життя разом із оптимізмом та адекватною самооцінкою, вимірювання загальної когнітивної оцінки людиною задоволеністю власним життям, визначенням ступеню кризи особистості, визначення рівня самоактуалізації особистості в період кризи, а також наскільки жінка живе справжнім, не відкладаючи своє життя на "потім" і не намагаючись знайти притулок в минулому.

1. Шкала задоволеності життя створена для вимірювання загальної когнітивної оцінки людиною задоволеністю власним життям. Досліджуваний

зазначає наскільки він згоден або не згоден із кожним із п'яти пунктів методики, використовуючи для цього 7-бальну шкалу (де 7 – цілком згоден і 1 – абсолютно не згоден). Структура суб'єктивного благополуччя складається із двох компонентів – емоційного (афективного) та когнітивного. Увага дослідників прикута переважно до афективної складової, натомість когнітивний компонент, тобто задоволеність життям часто лишається малодослідженим. Дана методика (SWLS; E.Diener, R. A.Emmons, R. J.Larsen, S.Griffin, 1985) розроблена саме для визначення загальної когнітивної оцінки суб'єктом власного благополуччя (а не певної із його галузей – фінансового благополуччя чи гарного самопочуття). Рекомендована у якості додаткового інструменту психодіагностики осіб із емоційними проблемами і психопатологіями. Російськомовна адаптація та валідизація – Д.Леонтьєв, Є. Осін[17, с. 180].

Для проведення тестування за даною методикою, респондентам надається п'ять тверджень, зокрема: моє життя майже ідеальне; умови мого життя чудові; я задоволений своїм життям; нині я отримав від життя все, що хотів; якби я міг прожити своє життя заново, я не змінив би майже нічого. З даними твердженнями респондент може погодитись або не погодитись, використовуючи при цьому 7-бальну шкалу, наскільки згодні з твердженням.

Далі інтерпретація здійснюється за сумою балів,отриманих під час підрахунку по кожному з тверджень.

Зазвичай дана методика використовується у комплексі з методикою опитувальника сенсу життя, оскільки дозволяють визначити різні аспекти благополуччя, зокрема задоволеність життям як показник суб'єктивного благополуччя, та сенс життя, як найважливіший індикатор благополуччя психологічного.

2. Опитувальник сенсу життя, спрямований на визначення двох вимірів сенсу життя: наявність сенсу (чи вважає людина, що її життя має сенс) та пошук сенсу (наскільки людина мотивована на розуміння сенсу свого життя) [17, с.182]. Досліджувані оцінюють кожне із запропонованих 10 тверджень за 7-бальною шкалою від 1 (Абсолютно згоден) до 7 (Абсолютно незгоден).

Опитувальник включає наступні твердження:

1. Я розумію сенс мого життя
2. Я шукаю щось, що робить моє життя змістовним
3. Я завжди намагаюсь досягти своїх життєвих цілей
4. Моє життя має чітко визначену мету
5. Я чітко розумію мету свого життя
6. Я отримую задоволення від досягнення своїх життєвих цілей
7. Я завжди шукаю те, що робить моє життя значущим
8. Я шукаю своє життєве покликання
9. Моє життя не має чіткої мети
10. Я шукаю сенс свого життя.

На думку авторів методики сенс життя є потенційним посередником між релігійністю та психологічним здоров'ям, які визначають загальну задоволеність життям разом із оптимізмом та адекватною самооцінкою. Методика дозволяє респондентам замислитись над питанням, що робить життя респондента змістовним, що є важливим та значущим. Вона застосовується у логотерапії [17, с. 182] та роботі із кризовими станами, адже посткризове відновлення полягає у пошуку нового сенсу життя.

3. Тест «Сенс життєвих орієнтацій» (в адаптації Д. Леонтьєва)

Тест сенс життєвих орієнтацій (СЖО) є адаптованою версією тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Леонарда Махоліка і Джеймса Крамба. Цей тест включає у себе загальний показник свідомості життя та п'ять субшкал, які відображають три визначені змістовні орієнтації (цілі в житті, насиченість життя, задоволеність самореалізацією), а також два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я і локус контролю-Життя). Ця методика дозволяє оцінити «джерело» або «суть» сенсу життя, що може бути знайдено людиною або в майбутньому (мета), або в сьогоденні (хід) або минулому (наслідок), або у всіх трьох складових життя. Нижче в таблиці 2.1. наведено детальний опис субшкал тесту СЖО [36]. Тест СЖО включає 20 пар протилежних тверджень, які респондент повинен доповнити однією з семи наданих відповідей, яка на її

думку найкраще передає відношення людини до життя та його процесів, наповненості, а також визначає осмисленість життя людини загалом.

Таблиця 2.1.

Опис субшкал тесту СЖО

| № | Субшкала | опис |
|---|--|--|
| 1 | Цілі в житті | шкала характеризує цілеспрямованість, наявність або відсутність у житті респондента цілей на майбутнє, що надають життю осмисленості та спрямованості |
| 2 | Процес життя або емоційна насиченість життя | шкала визначає задоволеність людиною своїм життям «тут і зараз», сприйняття життя як цікавого, емоційно насиченого і сповненого змісту процесу. Зміст цієї шкали зосереджується на уявленнях про те, що єдиний сенс життя полягає у тому, щоб жити |
| 3 | Результативність життя або задоволеність самореалізацією | шкала визначає задоволеність людини від прожитої частини життя, вимірює оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивною і осмисленою була ця частина життя |
| 4 | Локус контролю - Я | шкала характеризує уявлення про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу і волю, щоб побудувати своє життя відповідно до встановлених цілей і уявлень про його сенс, визначає наскільки людина здатна контролювати події власного життя. |
| 5 | Локус контролю - життя або керуваність життя | шкала відображає переконання людини в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя |

У тесті СЖО життя вважається осмисленим за наявності цілей у ньому, а також визначається задоволеністю від реалізації цих цілей, що доповнюються здатністю людини ставити такі цілі і досягати їх.

4. Опитувальник для виявлення сімейних цінностей сучасної сім'ї (А.Н. Волкова). Мета даної методики полягає у встановленні бачення подружжя щодо взаєморозуміння жінки та чоловіка, важливості сексуальних стосунків, виконання батьківських обов'язків, особливостей ведення побуту, міру реалізації професійних та особистісних прагнень жінки та чоловіка в сімейно-шлюбних відносинах, важливості емоційного прийняття та підтримки між

партнерами, важливості міри зовнішньої привабливості жінки чи чоловіка.

Дані показники, відображаючи основні функції та завдання сім'ї, утворюють шкалу сімейних цінностей (ШСЦ). Методика включає такі види цінностей:

- інтимно-сексуальна;
- особистісна ідентифікація з чоловіком;
- господарсько-побутова;
- батьківсько-виховна;
- соціальна активність;
- емоційно-психотерапевтична;
- зовнішня привабливість.

Результати застосування даної методики дозволяють виявити ієрархії сімейних цінностей. Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» включає 36 тверджень, зокрема: Настрій і самопочуття людини залежать від задоволення його сексуальних потреб; Щастя в шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя; Сексуальні стосунки – головне у відносинах чоловіка і дружини; Головне у шлюбі – щоб у чоловіка і дружини було багато спільних інтересів; Чоловік – це друг, що поділяє мої інтереси, думки, захоплення; Я завжди знаю, що потрібно купити для моєї сім'ї; Я збираю корисні поради господині: як готувати смачні страви, консервувати овочі, фрукти; Головну роль у вихованні дитини завжди відіграє мати; Я не боюся труднощів, пов'язаних з народженням і вихованням дитини та інші.

Кожен з варіантів (чоловічий та жіночий) складається з 7-ми шкал. Подружжю пропонується самотійно ознайомитися з набором тверджень, що відповідають їхній статі, і висловити своє ставлення до кожного твердження, використовуючи наступні варіанти відповідей: «Цілком згодний», «загалом, це вірно», «Це не зовсім так», «Це неправильно» [36].

Саме на основі вищеописаних методик базувалось дослідження змісту процесу самоідентифікації та шлюбно-сімейних відносин у жінок в період кризи ранньої дорослості.

2.2. Описовий та порівняльний аналіз, інтерпретація результатів дослідження

З метою визначення психологічних особливостей протікання кризи ранньої дорослості, проведемо порівняльний та описовий аналіз отриманих результатів, та визначимо взаємозалежність показників за методиками.

Отримані результати за шкалою задоволеності життя (додаток Б), свідчать що респонденти, які приймали участь у дослідженні не задоволені власним життям. Зокрема, середнє значення балу за твердженням «Моє життя майже ідеальне» складає 3,5, що означає що більшість опитаних частково не згодні з даним твердженням. Якби могли прожити своє життя заново, то майже всі респонденти змінили б те, як проходило їхнє життя, про що свідчить середній бал 2,7 за даною шкалою: див. рис. 2.1.

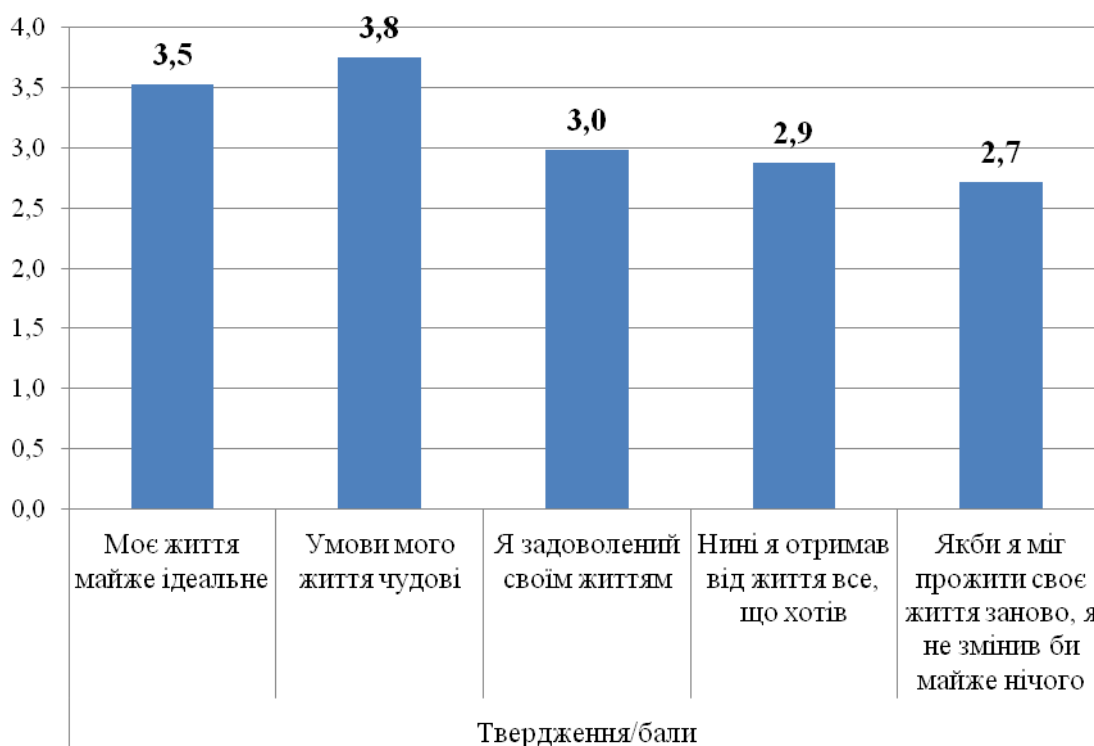


Рис. 2.1. Результати за методикою Шкала задоволеності життя

За підсумками набраних балів по кожній з анкет, можемо зробити висновок, що повністю задоволених життям та задоволених життям не було жодного респондента, що підтверджує у них в тій чи іншій мірі проживання на

даному віковому етапі (27-33 роки) кризи ранньої дорослості. Результати за даними показниками представлені на рисунку 2.2.

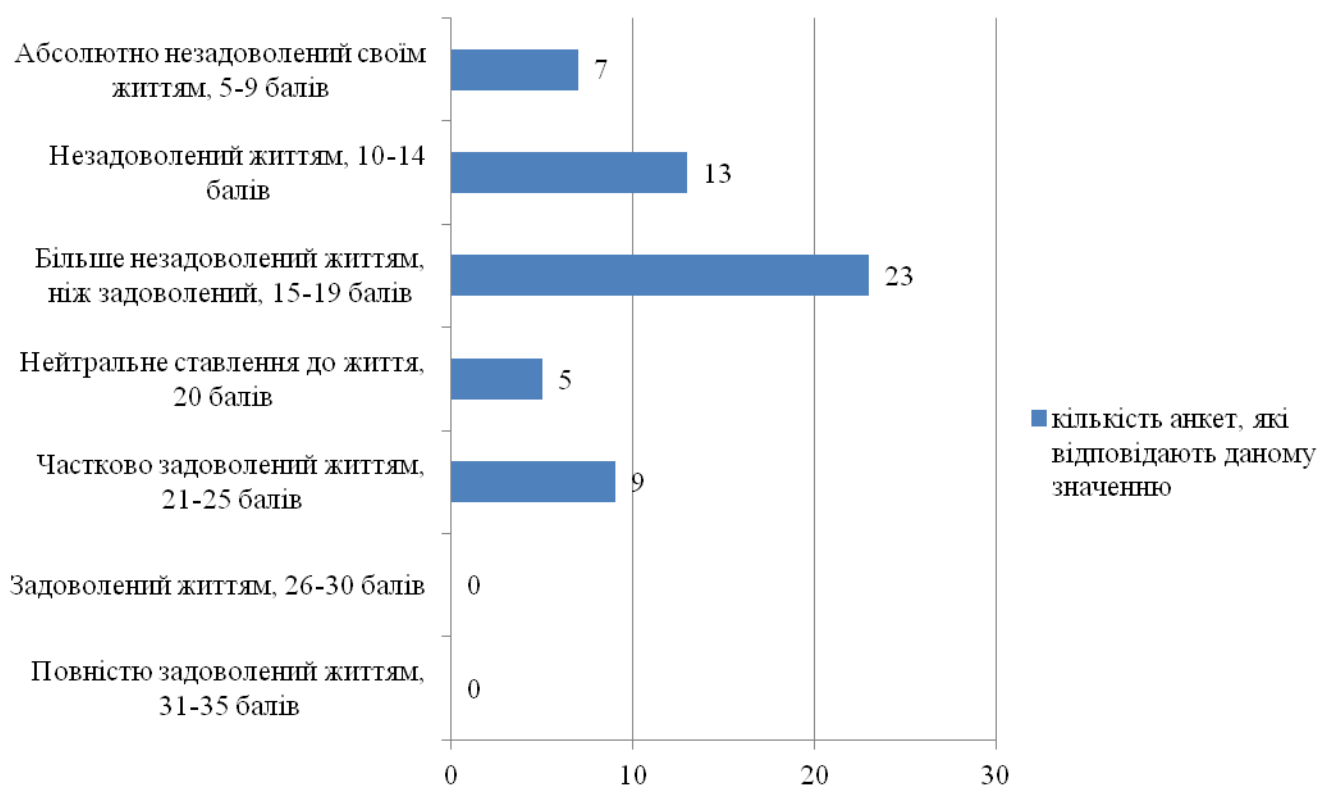


Рис. 2.2. Ступінь задоволеності життя за шкалою задоволеності життя, абсолютне значення

Зокрема бачимо, що 23 респондента, а це 40,3% (див. рис. 2.2.), більше незадоволені життям ніж задоволені. Варто зазначити, що досліджувані, які отримали бали у цьому діапазоні (15-19 балів), зазвичай мають проблеми в одній або двох галузях функціонування, відчувають бажання щось змінити у житті, але часто не знають як це зробити. Тимчасова незадоволеність життям є нормальним і поширеним явищем, вона стимулює людину змінюватися та розвиватися, однак якщо такі результати спостерігаються у досліджуваного протягом 2-3 місяців – це може бути свідченням хронічної незадоволеності життям та потребувати психологічного втручання, а також є ознакою важкого проживання кризи.

Незадоволені життям виявились 22,8% респондентів, варто зазначити, що

ці жінки по суті не задоволені своїм життям: див. рис. 2.3. Вони мають декілька галузей, де їхні справи йдуть дуже погано. Зазвичай такий показник спостерігається як реакція на нещодавні критичні події – смерть родича чи друга, розлучення, втрата роботи, довгий декрет, особистісна глибока криза. Людина відчуває себе нещасною, має низьку працездатність і потребує психологічної допомоги.

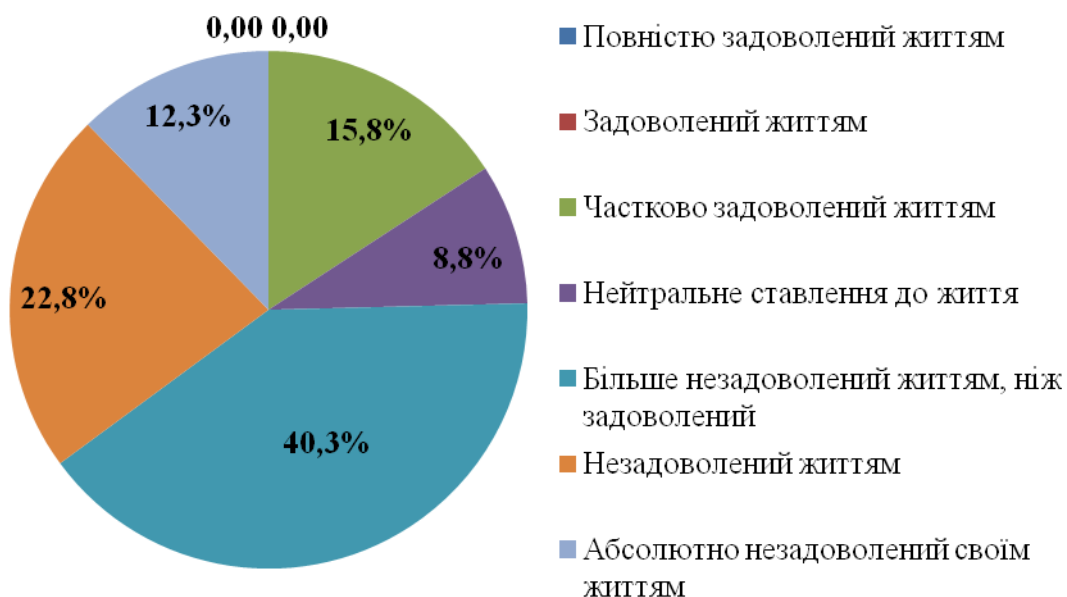


Рис. 2.3 . Ступінь задоволеності життя за шкалою задоволеності життя, відносне значення, %

Абсолютно незадоволені своїм життям виявилось 7 жінок (12,3%), варто відзначити що такий показник відображає незадоволеність у всіх сферах життя, і такі жінки потребують психологічної, а часто і психіатричної допомоги. Адже при знаходженні у таких важких станах, незадоволеності власним життя, проявляється апатія, не бажання змін, відсутність змісту життя. Саме перебуваючи в такому стані, жінки можуть замикатись в собі, не спілкуватись з членами родини, не звертати уваги на зовнішній вигляд та стан свого організму.

Нейтральне ставлення до життя мають 8,8% (5 респондентів). Частково задоволені власним життям 9 (15,8% респондентів). Дані дві групи досліджуваних переважно задоволені своїм життям, однак є галузі, які потребують суттєвого поліпшення, а деяка незадоволеність зумовлена саме

необхідністю незначних життєвих змін. У даної групи досліджуваних важливим є направлення змін саме та ті сфери життя, які найбільш не влаштовують жінок, і це може призводити до такого нейтрального ставлення до життя.

Далі перейдемо до результатів, отриманих за опитувальником сенсу життя та встановимо їхню взаємозалежність (додаток В).

У дослідженні за допомогою Опитувальника сенсу життя, нашим завданням було визначити чи є у жінок наявний сенс життя, чи вони знаходяться в його пошуку, адже це має безпосередній прямий зв'язок із проживанням кризи ранньої дорослості, яка також має назву криза сенсу життя. Нагадаємо, що за даною методикою респондентам було надано 10 тверджень, які вони оцінювали за 7-бальною шкалою від 1 (Абсолютно згідна) до 7 (Абсолютно незгідна).

Нижче, на рисунку представлені результати отримані за даною методикою: див. *рис. 2.4*.

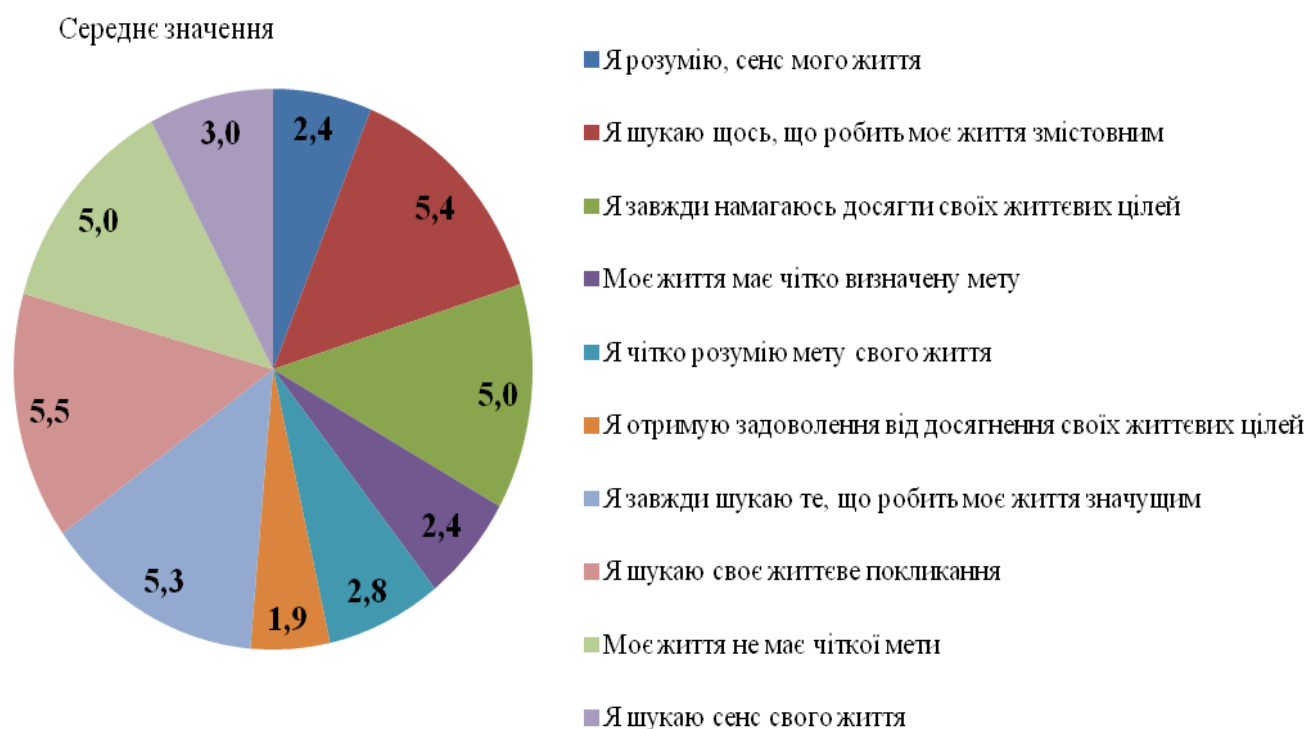


Рис. 2.4. Результати анкетування за методикою Опитувальник сенсу життя

Отримані результати дають нам можливість проаналізувати відповіді респондентів та зробити наступні висновки.

Більшість опитуваних респондентів знаходяться на даному життєвому етапі (28-33 роки) в пошуку сенсу власного життя. Що свідчить про проживання ними кризи ранньої дорослості. В даний період жінки починають шукати власне життєве покликання, шукають те, що зробить їхнє життя змістовним, їхнє життя немає чіткої мети

Середнє значення за шкалою «Пошук сенсу життя» склав 24,3: див. рис. 2.5, а за шкалою «Наявність сенсу життя» - лише 14,5. Дані показники свідчать про те, що досліджувані респонденти знаходяться в пошуку власного сенсу життя, та бачать як будуть його наповнювати.

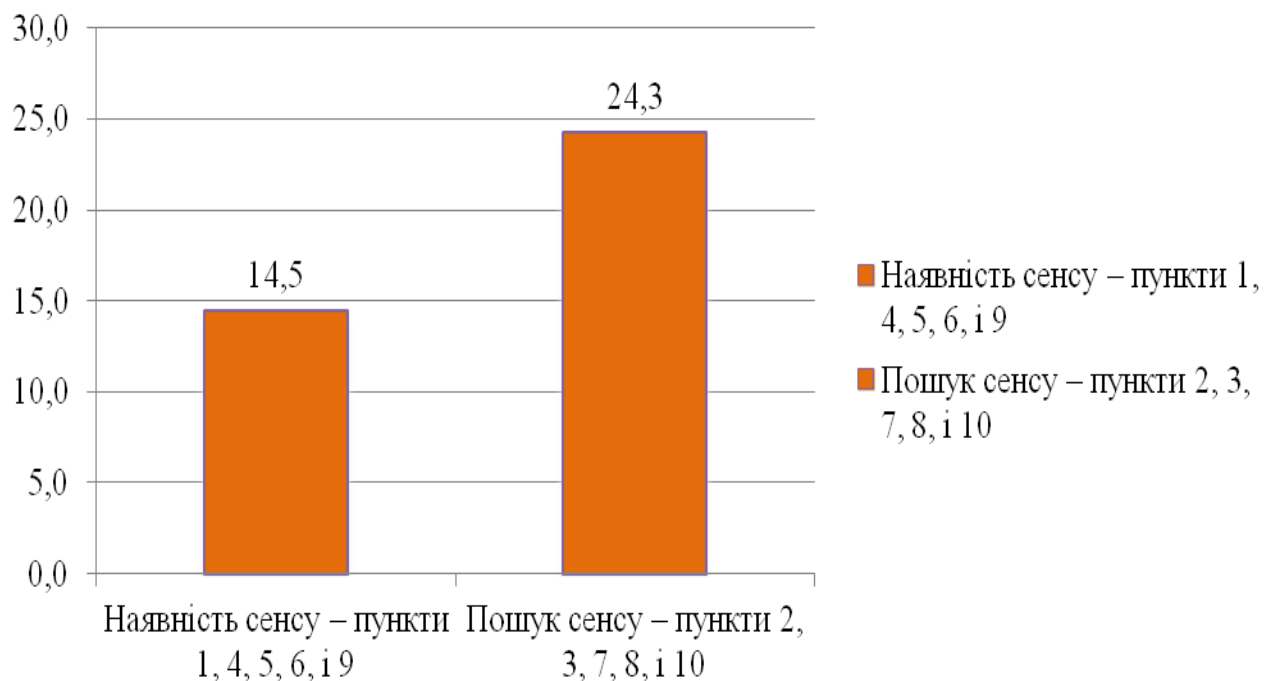


Рис. 2.5. Результати анкетування за методикою

Опитувальник сенсу життя

При оцінці результатів за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій» –СЖО(Дж.Крамбота Л.Махоліка, в адаптації Д.А.Леонтьєва) використано максимальні та мінімальні значення, які отримані за окремими факторами: див. табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Нормативні значення смисложиттєвих орієнтацій
(за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій» – СЖО
(Дж. Крамбо та Л. Махоліка в адаптації Д.А. Леонтєва)

| Шкали тесту СЖО | Значення | | Інтерва льна одиниц я | Значення | | |
|--|----------|------|--------------------------------|-----------------|------------------|----------------|
| | Мін. | Макс | | Низьк і бали | Середн і бали | Високі бали |
| Цілі в житті | 6 | 41 | 12 | 6-18 | 18-30 | 30-41 |
| Процес життя або емоційна насиченість життя | 5 | 42 | 12 | 5-18 | 18-30 | 30-42 |
| Результативність життя або задоволеність самореалізацією | 5 | 34 | 10 | 5-15 | 15-25 | 25-34 |
| Локус контролю - Я | 4 | 28 | 8 | 4-12 | 12-20 | 20-28 |
| Локус контролю - життя або керованість життя | 6 | 40 | 12 | 6-18 | 18-30 | 30-40 |
| Показник свідомості життя | 20 | 140 | 40 | 20-60 | 60-120 | 120-140 |

Результатидослідженняотриманіза даною методикою представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження за методикою СЖО
(Дж. Крамбо та Л. Махоліка в адаптації Д.А. Леонтєва)

| № | Показник | Кількість | | | Відсоток | | |
|---|---|------------------|--------------------|-------------------|------------------|--------------------|-------------------|
| | | низькі (6-18) | середні (18-30) | високі (30-42) | низькі (6-18) | Середні (18-30) | високі (30-42) |
| 1 | Цілі в житті | | | | | | |
| | | 21 | 36 | 0 | 36 | 64 | 0 |
| 2 | Процес життя або емоційна насиченість життя | | | Високі (30-42) | | | Високі (30-42) |
| | | 31 | 26 | 0 | 54 | 46 | 0 |
| 3 | Результативність життя або | низькі (5-15) | середні (15-25) | високі (25- | низькі (5-15) | середні (15-25) | високі (25- |

| | | | | | | | |
|---|--|---------------|-----------------|----------------|---------------|-----------------|----------------|
| | задоволеність самореалізацією | | | 35) | | | 35) |
| | | 32 | 25 | 0 | 56 | 44 | 0 |
| 4 | Локус контролю - Я | низькі (6-18) | середні (18-30) | високі (30-42) | низькі (6-18) | середні (18-30) | високі (30-42) |
| | | 27 | 30 | 0 | 47 | 53 | 0 |
| 5 | Локус контролю - життя або керованість життя | низькі (6-18) | середні (18-30) | високі (30-42) | низькі (6-18) | середні (18-30) | високі (30-42) |
| | | 35 | 22 | 0 | 61 | 39 | 0 |

У таблиці відображені твердження, вагомість яких оцінювалось досліджуваними жінками за 7-бальною шкалою. Дані твердження відображують табу або іншу сферу внутрішнього світу особистості та сферу активності, у якій реалізується ціннісно-сміслова орієнтація жінки.

Розглянемо більш детально отримані значення за кожним фактором.

1. «Ціль в житті». У досліджуваних, за даним фактором, спостерігається середній показник – 64%. Отримане значення характеризує їх як не достатньо цілеспрямованих особистостей, які в майбутньому мають певні цілі. Саме це надає життю спрямованості та тимчасової перспективи. Варто зауважити, що такі результати є природними для досліджуваного віку у обумовленні проживання кризового періоду: для вікового етапу 28-33 років характерним є середній ступінь спрямованості у майбутнє, тенденція будувати плани та ставити свої вимоги.

2. Процес життя або емоційна насиченість життя. Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити. Середній показник досліджуваних за даною шкалою – 54%. Цей показник говорить про те, чи сприймають досліджувані сам процес свого життя як не дуже цікаве, емоційно насичене і наповнене змістом. Низькі бали досліджуваних за даною шкалою свідчать про незадоволеність своїм життям у сьогоденні.

3. «Результативність життя, або задоволеність самореалізацією».

Досліджувані мають низькі показники результативності життя, тобто більша частина не задоволена результатом прожитого відрізка життя – 56% (32 відповіді з балами в діапазоні 5-15). 44% досліджуваних жінок мають середні показники відчуття свідомості та продуктивності пройденого життєвого шляху. Низьке значення даного фактору можна легко обґрунтувати: 28-33 років є тільки початковою фазою для досягнення цілей, здійснення життєвих планів, самореалізації, побудови шлюбно-сімейних відносин. Тому, деяким жінкам властива незадоволеність досягнутим, спрямованість до яких-небудь цілей. При цьому самореалізація і перетворення життєвих планів локалізуються у майбутньому. Високі бали за даним показником були б більш характерними для зрілих особистостей, що вже самореалізувались.

4. «Локус контролю» – Я. В даній групі наявні середні бали – 53%, що відповідають уявленню про себе як про відносно сильну особистість, що володіє достатньою волею вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями й завданнями й поданнями про її зміст. У 47% опитаних жінок спостерігається низький рівень даного показника, що свідчить про невіру в свої сили контролювати події власного життя. Низьке значення даного показника, обґрунтовується тим що в даний період жінки знаходяться в декретній відпустці, або планують народження дітей, а отже основний фокус уваги з власного Я переводиться на дитину, та її життя, її розвиток.

5. «Локус контролю» – життя або керованість життя. Досліджувані мають низькі показники – 64%. Низькі бали – фаталізм, переконаність утім, що життя людини не підвласне свідомому контролю, що воля ілюзорна, і безглуздо щонебудь загадувати на майбутнє. Дані результати яскраво ілюструють проходження досліджуваними кризи переоцінки власних цінностей та досягнень.

За опитувальником для виявлення сімейних цінностей у жінок (додаток Д), отримані наступні результати: див. табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

**Результати щодо вивчення домінуючих сімейних цінностей у
досліджуваних жінок**

| № | Види цінностей | Середній бал |
|----------|---------------------------------------|---------------------|
| 1 | Інтимно-сексуальна | 6 |
| 2 | Особистісна ідентифікація з чоловіком | 3 |
| 3 | Господарсько-побутова | 5 |
| 4 | Батьківсько-виховна | 9 |
| 5 | Соціальна активність | 2 |
| 6 | Емоційно-психотерапевтична | 6 |
| 7 | Зовнішня привабливість | 8 |

Відповідно до отриманих середніх балів у жінок по кожній із шкал методики, можна спостерігати, що для жінок, які проживають кризу ранньої дорослості притаманні такі цінності: зовнішня привабливість сім'ї та батьківсько-виховна група цінностей.

Низький бал отриманий за шкалою групи цінностей щодо соціальної активності та особистісною ідентифікацією з чоловіком.

Дані результати свідчать про зосередження уваги жінки на вихованні дітей, і відсутності розуміння партнера, адже проживаючи кризу жінка поглиблена у свій внутрішній світ у пошуках сенсу життя та власних цінностей.

У результаті математичної обробки даних методом встановлення статистично значущих зв'язків між змінними (кореляційний аналіз) було отримано такі результати взаємозв'язку між смисло-життєвими орієнтаціями особистості та сімейними цінностями жінок: див. рис.2.6.

Аналізуючи отримані результати, варто відмітити, що існує пряма взаємозалежність між:

- шкалою Локус контроль Життя та батьківсько-виховними цінностями (при $r = 2,17$ при $p < 0,01$);

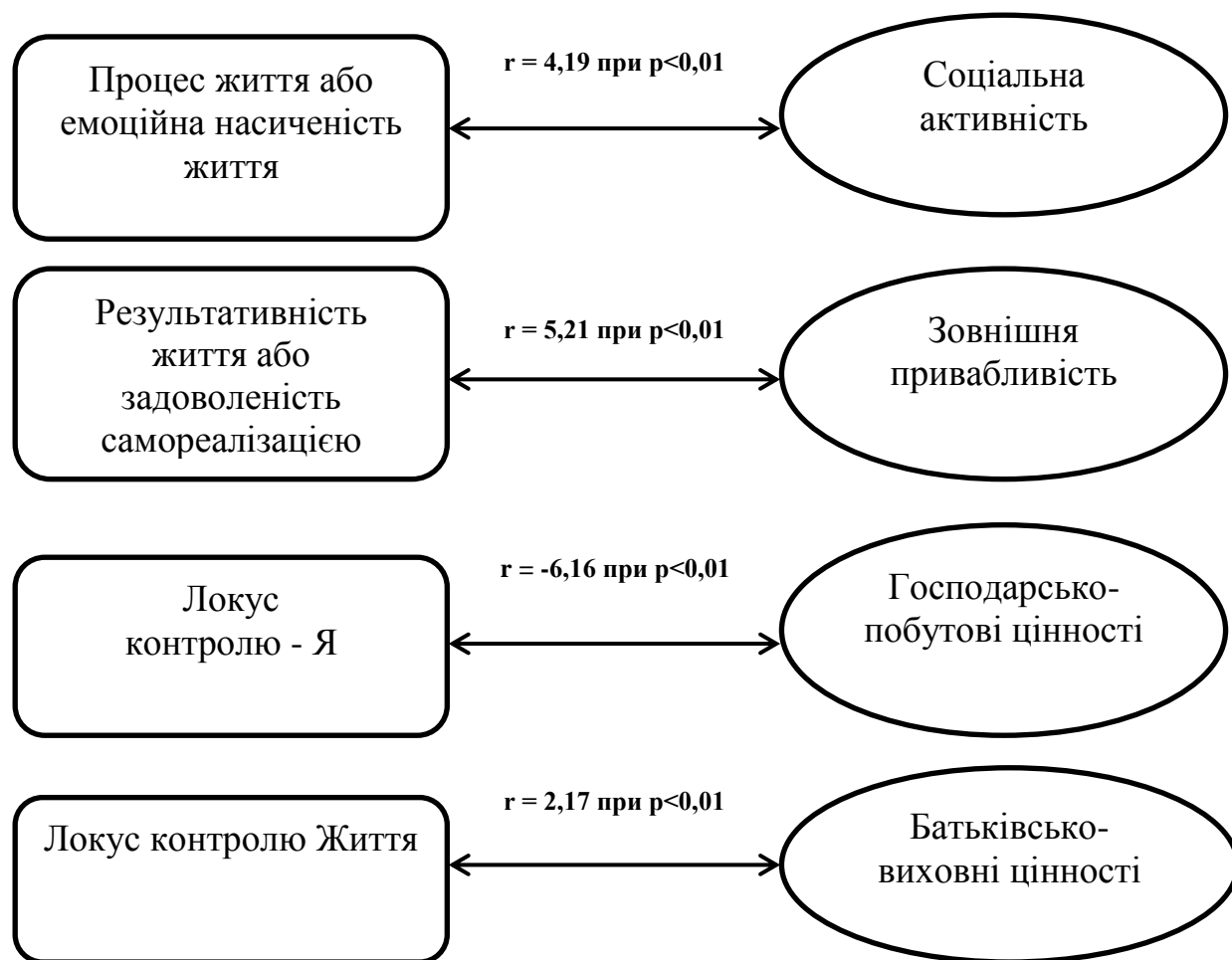


Рис. 2.6. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між сімейними цінностями і смисло-життєвими орієнтаціями жінок

- шкалою локус контроль Я та господарсько-побутовими цінностями (при $r = -6,16$ при $p < 0,01$);
- шкалою результативність життя, або задоволеність самореалізацією та зовнішньою привабливістю (при $r = 5,21$ при $p < 0,01$).
- Соціальною активністю та шкалою процес життя або емоційна насиченість життя (при $r = 4,19$ при $p < 0,01$).

Отриманий прямий взаємозв'язок між шкалою батьківсько-виховних цінностей та шкалою локусу контролю – Життя. Цей аспект свідчить про те, що чим вищим в жінки буде рівень розвитку вищезазначених цінностей, тим орієнтація на локус контролю – Життя буде більшою. І навпаки, при зниженні рівня розвитку одного показника відповідно знижуватиметься й інший. Ймовірно, реалізація виховної та батьківської функції можлива лише в процесі

спілкування з дитиною та процесі повного занурення в сімейну ситуацію, а не орієнтацію лише на результат.

Визначений і кореляційний взаємозв'язок між шкалою господарсько-побутових цінностей та шкалою локусу контролю –Я. Даний результат характеризує те, що жінки, які мають саме вищенаведені цінності, будуть менш орієнтовані на власне Я і навпаки, якщо ж рівень розвитку господарсько-побутових цінностей є низьким – то орієнтація на власне Я буде мати досить високий рівень розвитку. Дане явище може пояснюватись тим, що виконання господарсько-побутових функцій вимагає більшої орієнтації саме на сім'ї та дітей, ніж на задоволення особистих потреб та бажань.

Згідно отриманих прямих кореляційних взаємозв'язків між орієнтацією на результат та шкалою зовнішньої привабливості, варто зауважити, що рівень орієнтації жінки на результат підвищуватиметься привисокому рівні розвитку цінностей щодо зовнішньої привабливості сім'ї. Тобто успішність та результативність сімейного життя, а також ступінь реалізованості може слугувати певною мірою привабливості сім'ї. Відповідно до цього для жінки показником зовнішньої привабливості сім'ї є те, наскільки активно вона себе проявляє в сім'ї.

Отриманий прямий взаємозв'язок між соціальною активністю та шкалою Процес життя або емоційна насиченість життя. Цей аспект свідчить про те, що чим вищий в жінки буде рівень соціальної активності та насиченості соціального життя, тим вищий буде рівень задоволеності емоційною складовою власного життя. І навпаки, при зниженні соціальної активності буде знижувати і рівень задоволеності самого процесу життя. Такий взаємозв'язок можна пояснити тим, що в період кризи ранньої дорослості припадає на час перебування жінок в декретній відпустці, або вік дітей є від 3-6 років, коли вся основна увага жінки зосереджена на житті та розвитку дитини, а не на власне процесі життя та необхідних особистісних емоціях. В цей період соціальна активність майже зводиться до мінімуму, кожен день сповнений побутових справу, а отже і відчуття емоційного насичення власного життя немає.

Отже, нами проведений кореляційний аналіз отриманих результатів в дослідженні ціннісно-сміслової сфери жінок, які проживають кризу ранньої дорослості (на основі лінійної кореляції Пірсона). На основі отриманих кореляційних взаємозв'язків можна зробити висновок про те, що гіпотеза дослідження щодо зміни пріоритетів в побудові сімейно-шлюбних відносин в період проживання кризи ранньої дорослості жінками підтвердилась.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

В процесі проживання кризи відбуваються глибинні внутрішні трансформації, які виникають при переході з етапу дорослості в інший, та викликаний різними протиріччями, розв'язання та розуміння яких супроводжується якісними змінами особистісних цінностей.

Позитивне проживання кризи в період ранньої дорослості пов'язано із зміною ціннісно-змістових орієнтацій, а також активізацією механізмів розвитку ціннісно-змістовної сфери життя.

Таким чином, криза 30 років виступає серйозним трансформаційним періодом для жінок. Змінюється вона сама, її відношення до власного «Я», та окремим його компонентам. Ці зміни характеризуються сильними та значущими для жінки переживаннями, які свідчать про розходження в попередній системі самоідентифікації, де новий обра «Я» ще не сформувався, або на етапі формування. На подібні зміни більшість жінок реагують зазвичай, не дуже гнучко: вони або перебільшують власну значимість або применшують значення власного «Я». Але якою б реакція на кризи не була, це свідчить про інтенсивну внутрішню роботу, направлену на глибоке самопізнання та формування нової системи самоідентифікації.

Для організації та проведення дослідження були застосовані такі методи діагностики як: шкала задоволеності життя (адаптація та валідизація – Д.Леонт'єв, Є. Осін); опитувальник сенсу життя; тест «Сенс життєвих

орієнтацій» (в адаптації Д. Леонтьєва); опитувальник для виявлення сімейних цінностей сучасної сім'ї (А.Н.Волкова). Опитування проводилось он-лайн за допомогою платформи GoogleForms.

Відповідно до результатів проведеного кількісного та якісного аналізу, варто зазначити наступне:

- проживання кризи ранньої дорослості жінками здійснює вплив на всі сфери їхнього життя;
- у досліджуваних спостерігається яскраво виражене бажання прожити своє життя заново, змінити хоч щось;
- пошук сенсу життя в даний кризовий період стає надзвичайно актуальним і виходить на перший план;
- через проживання на даному етапі кризи, самореалізація і перетворення життєвих планів локалізуються у майбутньому, тим самим ніби відкладаючи життя на потім.

РОЗДІЛ III. МЕТОДИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЕФЕКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ ЖІНКАМИ КРИЗИ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ

3.1 Застосування технік арт-терапії в процесі подолання кризи ранньої дорослості

Для ефективного подолання та позитивного проживання кризи ранньої дорослості у жінок, вважаємо доцільним застосування технік арт-терапії.

Під терапією кризових станів варто розуміти допомогу особистості, яка проживає в даний період життя особистісну кризу.

Основу в психологічному консультуванні та допомозі жінкам, які проживають кризу мають складати три базові положення:

- безпечність (як можливість для змін);
- ресурс (сили для змін);
- творчість (нові способи змін).

Застосування методів арт-терапії в процесі подолання внутрішньої кризи є надзвичайно ефективним, особливо для жінок, в період 30-33 років творчість займає важливе місце в системі цінностей і дає змогу розкрити внутрішні переживання та ресурси. Важливо також, щоб техніки для подолання кризи, відповідали наступним вимогам:

- були новими і незвичними для повсякденної діяльності особистості;
- викликали в особистості стан максимальної креативності;
- здійснювали вплив на психіку на глибокому, підсвідомо рівні для пошуку необхідних ресурсів.

Цим вимогам повністю відповідає арт-терапія. Володіючи цілим рядом специфічних особливостей, застосування методів арт-терапії ефективно сприяє відновленню цілісності особистості, виходу зі стану дезінтеграції, розумінню власних внутрішніх процесів самоідентифікації та сприяє саморозвитку особистості. Також, важлива особливість арт-терапії полягає в здатності пробуджувати та розвивати в людині креативність. Актуалізована креативність

як особистісна характеристика є надзвичайно сильним ресурсом в кризових станах.

Арт-терапія також може бути корисна при діагностиці та оцінці проблем психічного здоров'я, таких як тривожність, депресія, нормативна або вікова криза і посттравматичний стресовий стан і розлад. Мистецтво, як відомо, є формою спілкування. Наприклад, коли людину просять намалювати певний сценарій, спосіб реагування людини може надати інформацію про її внутрішній емоційний стан і минулий досвід. У той час, коли важко висловити словами свої почуття та переживання, люди дуже чітко зобразять їх через свої художні роботи, що, у свою чергу, може допомогти психологам і терапевтам виявити глибинні проблеми та допомогти клієнтам впоратися з ними.

«Арт» у сучасному розумінні напрямків арт-терапії постійно зростає, утворюються нові методи використання прикладної арт-терапії, що сформувалися в окремі її види: музикотерапія, яка дала поштовх до утворення танцювальної терапії, фототерапія, мандала-терапія, казкотерапія, драмотерапія, глинотерапія (тістотерапія), пісочна терапія, sand-art терапія, sand-play терапія та ін. Однак, все частіше ми можемо спостерігати використання мультимодального підходу в реалізації психологічної допомоги. Це, в свою чергу, розширює можливості і репертуар ритуалів ініціацій. Мультимодальність, яка широко використовується в Україні, та передбачає поєднання декількох видів мистецтва в один, дозволяє досліджувати декілька творчих модальностей [24, 30, 39, 40].

Об'єднання різних видів арт-терапії дозволяє мобілізувати творчий потенціал особистості та знайти найефективніші способи творчого самовираження, які найбільшою мірою відповідають її можливостям та потребам і надають додаткові можливості прояву своїх почуттів і думок.

На основі існуючих досліджень можна виділити такі аргументи на користь ефективності використання у консультуванні та допомозі при проживанні жінками кризи, арт-терапії:

- образи дозволяють виражати почуття, вони також викликають різноманітні

- емоційні реакції та слугують психологічним змінам;
- символічні образи стосуються і свідомого і несвідомого рівнів психічної діяльності, забезпечують доступ до довербальних форм психічного досвіду;
 - допомагають у розкритті проблемного психологічного матеріалу та подоланні захистів;
 - техніки спонтанної та спрямованої уяви забезпечують психологічні зміни навіть за відсутності інтерпретацій;
 - образи зачіпають минулий і реальний досвід, а також дозволяють виразити уявлення про майбутнє;
 - нові ситуації та моделі поведінки можуть бути змодельовані і програні в образній формі, перш, ніж вони знайдуть своє вираження в реальній поведінці і будуть осмислені;
 - образи дозволяють висловлювати ті думки і почуття, які важко висловлювати в словах, а також сприяють абстракції;
 - сприймання та переробка образної інформації мають рівну цінність і доповнюють одне одного;

Арт-терапія створює можливість для жінок висловлювати свої емоції, почуття за допомогою ліплення, малювання, музичного мистецтва та інших творчих засобів. Переживаючи образи, жінка знаходить свою цілісність, неповторність та індивідуальність [50].

Криза 30-річного віку - це початок деякого іншого життя. Уважно людина розглядає картину життєвого шляху, яку він пройшов. І якщо в юності він думав про те, яке майбутнє на нього чекає, то тепер задається питанням, яке майбутнє він сам створить.

Однією з необхідних тем для роботи є тема «Моя сім'я». Порівняння відносин, що склалися у власній сім'ї (звичайно, якщо така є), і відносин у батьківській сім'ї дозволяє виявити ту несвідому позицію, яку людина займає у своїй сім'ї, і ті складнощі, які вона (позиція) викликає.

Робота з батьківською сім'єю розповідь про установки, які перейшли від

матері, батька, дідуся, бабусі та інших родичів до цієї особи.

Особливою темою будуть стосунки із мамою. Як правило, невротична вина виникає саме у цих відносинах. Але робота в цьому ключі починається зі списку образ. Чи можливо, щоб образ не було? Особливо уважно слід до цього поставитися. Швидше, це буває у тому випадку, коли людина не стала автономною, і йдеться про «злиття». Образа, як правило, передує здатності взяти на себе ініціативу та відповідальність, зробити вибір.

Відносини «злиття» - це теж своєрідний вибір, їх слід усвідомлювати як вільний вибір, пов'язаний із відмовою від ініціативи. Але вибором буде і небажання аналізувати стосунки з мамою.

В арт-терапії з повагою ставляться до так званих «психологічних захистів» – якщо людина з чимось не хоче працювати, значить, вона ще не готова з цим працювати.

Робота з образом батька гармонійно слідує за темою стосунків із мамою. Але тут йдеться більше про почуття обов'язку, призначення, життєве завдання. Відповідно, це тема ресурсів, можливостей, досягнень, життєвих цілей. Залежно від реальних відносин, на арт-терапевтичних зустрічах можуть виявлятися тема свободи та відповідальності, втраченості та депресії, агресії та образи.

Вже в цих темах поступово вимальовуються особливості особистості, що переживає кризу.

Криза забирає велику кількість життєвої енергії, але вона також здатна пробудити стабільність особистості до глибокої рефлексії, стати каталізатором краху колишньої системи життєвих цінностей, та поштовхом до побудови нової.

Наступні теми для роботи стосуються перспектив розвитку та життєвого шляху. Мрії, бажання, цілі-те, що становить перспективу подальшого життя. Теми «Моє життя», «Минуле, сьогодні та майбутнє» «Мій життєвий шлях», «Я в майбутньому» та інші можуть бути успішно використані для визначення найближчих перспектив. Арт-терапія з акцентом на творчий розвиток

допомагає усвідомити людині власну індивідуальність, одночасно розвиваючи здатність до авторства свого життя [55].

Під час роботи з жінками, які проживають кризу, актуальним є методи, які направлені на прямий діалог з підсвідомістю. Їх основна ціль – дати жінці можливість почути власний внутрішній голос, прийняти невідворотність того що відбувається та знайти внутрішній баланс, відновити психологічну цілісність.

Аналізуючи техніки арт-терапії, нами було запропоновано застосування наступних технік, відображених в таблиці 3.1, які є безпечними та ресурсними для проживання кризи ранньої дорослості у жінок.

Таблиця 3.1.

Техніки арт-терапії для роботи з жінками, які проживають кризу

| Арт-терапевтичні техніки, ізотерапія | Ціль техніки | Направленість техніки | | |
|--------------------------------------|--|---|---|--------------------------------------|
| | | Розуміння себе, своїх внутрішніх потреб | Підтримка та робота над шлюбно-сімейними стосунками | Самореалізація, пошук нових напрямів |
| Мандала | зустріч зі своєю глибинною сутністю, позбавлення від травмувального досвіду, усвідомлення істинних бажань і потреб. | + | + | + |
| Я-рослина | Розуміння себе та своїх внутрішніх потреб, пошук можливостей для реалізації, | + | + | + |
| Я – в образі будівлі | Розуміння рівня самооцінки, впевненості в собі, сприйняття себе. | + | | + |
| Внутрішній критик | Допомогти жінці навчитись вчасно розпізнавати голос внутрішнього критика, зрозуміти в яких ситуаціях і у відповідь на що вона найчастіше реагує. | | + | + |
| Зірка | Визначити та зрозуміти , де жінка втрачає енергію | + | | + |

| | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|
| Букет почуттів | Дисоціація жінки і її негативним почуттів, розвиток навиків контролю та управління цими почуттями | | + | |
| Шлях | Сформувати готовність до дій та реальних кроків | | + | |
| Острів | Структурування емоцій контексті проживання кризи, мотиваційна структуруючи практика | + | + | |
| Дерева | Задіяти глибинне розуміння життя, мудрість для подолання кризового стану | + | | + |
| Скелет | Дати жінці відчуття внутрішнього спокою, допомогти впорядкувати думки та справи | + | + | + |
| Колесо балансу | Допомога в вирішенні проблем самоідентифікації, пошуку ресурсів для життя | + | + | + |
| Місяць і сонце | Допомога в підвищенні впевненості жінки в тому, що вона може справитись з наявним кризовим станом та проблемами | + | + | + |
| Сходи | Допомогти впорядкувати власні погляди на життя, світосприйняття, життєві цінності | + | | + |

Джерело: сформовано автором на основі [39].

Важливим аспектом оцінки успіху арт-терапії в проживанні та подолання кризи є відслідковування динаміки прогресу. Важливо зберігати роботи с першого дня роботи. Спостерігаючи за тим, як з часом змінюється творчість жінки (клієнта) психолог може спостерігати за змінами психологічного статусу та оцінювати вплив їх загального терапевтичного плану. Коли відбуваються зміни в емоційному стані, на передній план виходять такі деталі як більш яскраві та насичені кольори в малюнках або зміни предмету або сюжету картини. Крім психолога, відслідковування динаміки особливо корисно і для самої жінки-клієнта, адже вона отримує матеріальну можливість побачити та підтвердити прогрес в своїх роботах та співвіднести його із особистісними змінами.

Однією з найбільш яскравих прикладів технік, за динамікою рисунків якої можна спостерігати за внутрішніми змінами та проживанням кризи у жінок є мандала. Мандала в психології - унікальний інструмент самопізнання й саморозвитку, за його допомогою можна вирішити багато проблем нашої психіки. Творча робота з мандалою може допомогти людині зміцнити зв'язок між свідомим і несвідомим «Я». Потреба малювати мандали, особливо під час важких періодів, можливо, означає, що несвідоме «Я» хоче захистити свідоме «Я». В ході дослідження нами було застосовано дану техніку та запропоновано 5 жінкам в віці 29-33 років, виконувати дану техніку в кінці кожного тижня (додаток Ж). Паралельно з цим проводилась психологічна підтримка та консультування даних респондентів.



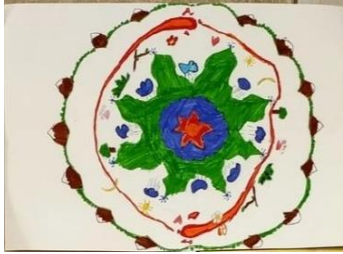
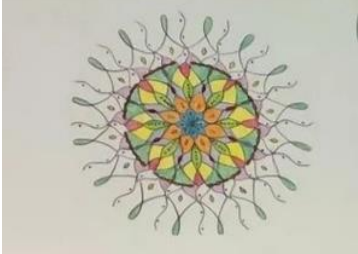
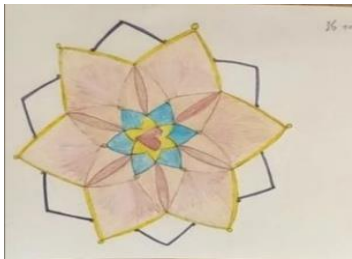

Отримані результати зображені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Результати застосування арт-терапевтичної техніки

Мандалапри роботі з кризою

| Номер респондента | Мандала, створена на початку роботи | Мандала створена через 5 тижнів психологічної підтримки |
|-------------------|---|---|
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |

| | | |
|---|--|--|
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |

Як видно із таблиці 3.2., перші мандали учасників терапії є доволі стриманими на кольори, недомальованими, з малою кількістю деталей, однотонними, не яскравими. Це свідчить про виражене проживання особистісної кризи, незрозуміння куди рухатись і як розвиватись далі, жінки знаходяться в пошуку власного сенсу життя, нового вектору розвитку.

Через 5 тижні особистої роботи та психологічної підтримки, бачимо наскільки змінились самі мандали. Вони стали більш насиченими, яскравими, сповнені деталей. Такі зміни в малюнках підкреслюють і особистісні внутрішні зміни жінок, які проходили психологічну підтримку у процесі проживання кризи.

Варто зауважити, що через мандалу набагато ефективніше протікає процес усвідомлення. Усвідомивши особисту проблему, жінки, все так само продовжуючи працювати з мандалами, мають змогу інтегрувати ту частину себе, яка була з якоїсь причини (найчастіше ця причина носить ту чи іншу травматичну ситуацію) вимкнена. Саме ця здатність - пробуджувати й

інтегрувати чуттєвий досвід (досвід переживання, який є єдиним реальним досвідом, знанням і надбанням людини) позараціонального розуму, тобто не зусиллями інтелекту, що спирається на стереотипи й соціально зумовлені схеми, і збільшувати тим самим обсяг усвідомлення - робить мандалу унікальним психотерапевтичним інструментом.

Мандала неминуче веде того, хто нею користується, до відкриття й використання джерела своєї внутрішньої енергії. Зовнішня форма або структура мандали є відображенням кожної конкретної ситуації - зовнішньої або внутрішньої. Але сам принцип мандали укладений не у формі, а в центрі - в джерелі, з якого випливає енергія, що утворює форму.

3.2. Практичні рекомендації ефективного подолання жінками кризи ранньої дорослості

Відповідно до отриманих результатів дослідження важливо визначити та розробити певні практичні рекомендації. Дані рекомендації розроблені, беручи до уваги важливість підвищення моральних цінностей, процесу самоідентифікації, орієнтацію на конструктивний сенс життя та налагодження шлюбно-сімейних відносин жінок в період проживання кризи ранньої дорослості.

Для полегшення протікання кризи 30 років у жінок, варто виділити наступні ключові моменти:

1. Дозволити собі пережити кризовий стан, тобто дати час побути наодинці самій з собою, своїми думками, почуттями. Кризовий стан часто сприймається як щось неприємне, те, від чого найкраще просто позбутися. Саме через таке ставлення до кризи, багато жінок повністю не проживають кризу: більшість переживань заперечуються або ховаються далеко в підсвідомості.

Для того ж, щоб обернути складну життєву ситуацію собі на користь і перетворити особистісну кризу із страждань у досвід, перш за все потрібно її усвідомити. Дуже важливо зрозуміти та прийняти ті обставини, які передували і

сприяли виникненню кризи ранньої дорослості і усвідомити власні почуття, пов'язані з цією ситуацією. Усвідомивши проблему, у жінки з'являється шанс виправити її, змінивши своє життя на краще та рухатись далі.

2. Не підганяти себе та дати відверті відповіді на внутрішні запитання, які виникають. Ще один варіант неправильної поведінки жінки в період проживання кризи – це намагатись якомога швидше вирішити проблему, не прислухаючись до себе, свої потреб, бажань і нового бачення власного життя.

Те, що надзвичайно важливо під час переживання кризи – це час. Має пройти певний час, поки перші хвилі сильних емоційних переживань стихнуть, і в один момент жінка зможе поставити собі доленосні питання: Що я хочу отримати від цього життя? що робити далі? Куди мені йти? Якщо дати собі можливість поміркувати над цими питаннями і спробувати давати собі на них абсолютно чесні відповіді, то криза може обернутися початком нового життєвого етапу.

3. Опрацювання цілей і завдань на майбутнє. Припустимо, жінка пережила емоційну бурю, яка наступила після початку кризи ранньої дорослості, і вона змогла визначити для себе загальний напрямок подальшого життєвого шляху. З'явилися наміри щодо побудови власного життя. Однак одних тільки намірів мало. Наступним важливим кроком, для успішного приживання кризи, є детальне опрацювання завдань і цілей на майбутнє, формування для себе життєвого плану.

Першим етапом є визначення глобальних цілей – те, що жінка хоче отримати від життя. Однак масштаб глобальних цілей може налякати, тому їх слід розбити на більш мілкі життєві завдання – так легше буде почати рух до і фіксувати свої успіхи на шляху.

Практичними вправами на даному етапі можуть бути:

- ***Вправа «Два кольори»***

Намалюйте два кола, які символізуватимуть ваше теперішнє життя і життя майбутнє. Візьміть фарби, кольорові олівці, фломастери тощо. Оберіть колір власного сьогоднішнього. Сірий? Чорний? Темно-коричневий? Білий? Може, якась

суміш кольорів? Зафарбуйте цим кольором перше коло під назвою «Теперішнє».

Які відчуття у вас виникають, коли дивитесь на це коло? А тепер намалуйте коло, яке буде мати назву «Майбутнє через 5 років». Якого кольору буде це коло? Жовте? Зелене? Червоне? Блакитне? Яскравіше, гарніше, ніж перше? Які відчуття виникають, коли ви дивитесь на своє майбутнє? Яке коло вам подобається більше? Чому? Щось хочеться змінити просто зараз? Що саме?

- **Вправа «Автопортрет».** Уявіть себе через кілька років. Намалуйте свій портрет у майбутньому. Або візьміть власну фотокартку і «відредагуйте» її, щоб ваш образ став старшим, наприклад, на 5 років. А тепер спробуйте описати власні відчуття. Прокоментуйте зміни, які відбулися за ці роки. Що вам подобається у новому образі? Що – не дуже? Чому? Про такі зміни ви мріяли?

Побачивши за допомогою таких нескладних вправ перші контури і відтінки свого завтрашнього життя, спробуйте намалювати більш конкретний професійний чи учбовий сюжет. Що саме ви зобразили на малюнку? Ви на ньому одна чи з іншими людьми? Чим займаєтесь? Навіщо? Як думаєте, в якому ви настрої? Що відчуваєте? Чого хочете? Якщо для вас важливіше побачити сімейне майбутнє, завтрашні стосунки з коханою людиною, зосередьтеся на цьому. Намалуйте якийсь епізод із майбутнього спільного життя. Опишіть, що саме зображено. Прокоментуйте загальний емоційний фон вашої картини. Вона буденна? Радісна? Весела? Лірична? Чим відрізняється від вашого сьогоднішнього? Що змінилися? Які емоції визиває у вас зображена сцена? Сценку з вашого майбутнього можна не лише описати словами чи намалювати на папері.

Хтось зробить колаж з яскравих картинок і фотографій, вирізаних з глянцевого журналу. Декому цікавіше розробити сценарій, за яким буде знято відеосюжет про власне майбутнє.

Ще варіант – мультиплікація, побудована на невеличкому оповіданні, де сформулюються відповіді на наступні запитання. Яким буде ваше життя через кілька років? Кого ви бачите поруч із собою? Як виглядаєте, почуваетесь у цій

стрічці? Чим займаєтесь? Чи є у вас сім'я, діти, друзі? Чого вам найбільше хочеться у тому новому майбутньому? Так починають усвідомлюватися власні мрії. У такий спосіб з тіні несвідомого проступають найзаповітніші бажання. Так непомітно народжуються перші мотиватори змін.

Завдяки вчасно поставленим завданням повільне посткризове життя прискорюється, набуває вираженої цілеспрямованості. Людина починає конструювати нові життєві смисли, трансформувати життєву траєкторію, оновлювати ландшафт життєтворення.

4. Відзначення власних успіхів. Досягнення кінцевої мети може зайняти не один рік, або навіть не одне десятиліття. Іноді рух до мети розтягується на все життя, або ж взагалі стає самим життям. Тому на шляху до далекої мрії дрібні перемоги можуть залишитися непоміченими або бути знеціненими.

Варто навчитися відзначати свої досягнення, як великі, так і малі. По-перше, це буде стимулювати для подальших досягнень, а по-друге, це допоможе розвинути здатність звертати увагу на позитивні аспекти ситуації, бачити позитив у цьому житті. Відзначаючи свої успіхи, варто проявляти вдячність собі за старання і зібратися з силами перед досягненням подальших висот.

5. Навчитися позитивно оцінювати складну ситуацію. Одна з пасток кризових ситуацій, яка здатна надовго вивести жінок з ладу, – це зневіра. Впадаючи в смуток, жінка позбавляє себе можливості вибратися зі складної кризової ситуації, вона позбавляє себе можливості рухатися вперед ніби зв'язуючи себе по руках і ногах своїми негативними емоціями та думками.

Замість того щоб віддаватися власним сумним роздумам, важливо спробувати позитивно подивитись на ситуацію. Саме складні кризові ситуації можуть стати джерелом для подальшого особистісного зростання, якщо тільки навчитися знаходити плюси.

6. Дати вихід своїм почуттям. Для того, щоб успішно пережити кризу, жінкам в даному періоді потрібно навчитися давати вихід своїм емоціям, і, в разі необхідності, користуватися соціальною підтримкою друзів і найближчого оточення. Якщо стримувати всі емоції в собі, існує ймовірність «емоційного

вибуху» в будь який момент. А так – у жінок з’являється можливість самостійно вибрати час і спосіб емоційної розрядки (творчість, фізичне навантаження, розмови, підтримка).

7. Знайти джерело підтримки. Важливо навчитися не соромитися звертатися за допомогою до рідних та близьких людей, щоб отримати підтримку в складних ситуаціях. Криза виснажує внутрішні сили і немає нічого ганебного в природному бажанні знайти опору і підтримку у близьких та друзів. Для цього й існують різного роду соціальні відносини, щоб ми могли надати допомогу своєму ближньому в складній ситуації і щоб хтось був поруч з нами в аналогічних умовах, допомагаючи подолати життєві проблеми та кризові етапи нашого життя.

Для розуміння того, що криза є пережитою, на рисунку 3.1. сформовані критерії виходу з кризи ранньої дорослості.



Рис. 3.1. Критерії виходу з кризи ранньої дорослості

Отже, жінки найбільш схильні до переживання особистісної кризи пов'язаної з само ідентифікацією та шлюбно-сімейними відносинами. Ступінь виразності кризи в жінок може змінюватись в залежності від різних життєвих обставин. Проживаючи важкий життєвий етап на шляху до пошуку особистісного змісту життя, та адаптуючись до нових життєвих ситуацій, в тому числі і соціального плану і професійного, мають великі шанси прожити дану кризу без негативних наслідків. Але в той самий час адаптивність, а також особистісні якості жінок, життєві обставини та оточення можуть виступати як пом'якшуючим так і нейтралізуючим фактором у виникненні, протіканні та виходу із особистісної кризи ранньої дорослості.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

Для ефективного подолання та позитивного проживання кризи ранньої дорослості у жінок, вважаємо доцільним застосування технік арт-терапії.

На основі існуючих досліджень можна виділити такі аргументи на користь ефективності використання у консультуванні та допомозі при проживанні жінками кризи, арт-терапії:

- образи дозволяють виражати почуття, вони також викликають різноманітні емоційні реакції та слугують психологічним змінам;
- символічні образи стосуються і свідомого і несвідомого рівнів психічної діяльності , забезпечують доступ до довербальних форм психічного досвіду;
- допомагають у розкритті проблемного психологічного матеріалу та подоланні захистів;
- техніки спонтанної та спрямованої уяви забезпечують психологічні зміни навіть за відсутності інтерпретацій;
- образи зачіпають минулий і реальний досвід , а також дозволяють виражати уявлення про майбутнє;
- нові ситуації та моделі поведінки можуть бути змодельовані і програні в

образній формі, перш, ніж вони знайдуть своє вираження в реальній поведінці і будуть осмислені;

- образи дозволяють висловлювати ті думки і почуття, які важко висловлювати в словах, а також сприяють абстракції;
- сприймання та переробка образної інформації мають рівну цінність і доповнюють одне одного;

Арт-терапія створює можливість для жінок висловлювати свої емоції, почуття за допомогою ліплення, малювання, музичного мистецтва та інших творчих засобів. Переживаючи образи, жінка знаходить свою цілісність, неповторність та індивідуальність.

Запропоновано використовувати у якості в консультуванні жінок, які проживають кризу 30 років, такі техніки арт-терапії: Мандала, Я-рослина, Я – в образі будівлі, Внутрішній критик, Зірка, Букет почуттів, Шлях, Острів, Дерева, Скелет, Колесо балансу, Місяць і сонце, Сходи.

Проживаючи важкий життєвий етап на шляху до пошуку особистісного змісту життя, та адаптуючись до нових життєвих ситуацій, в тому числі і соціального плану і професійного, мають великі шанси прожити дану кризу без негативних наслідків. Але в той самий час адаптивність, а також особистісні якості жінок, життєві обставини та оточення можуть виступати як пом'якшуючим так і нейтралізуючим фактором у виникненні, протіканні та виходу із особистісної кризи ранньої дорослості.

З метою формування конструктивної ціннісно-сислової сфери особистості, на основі отриманих результатів емпіричного дослідження, розроблені відповідні методичні рекомендації та сформовані критерії виходу з кризи ранньої дорослості жінок.

РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

4.1. Охорона праці жінок

Терміном «охорона праці» у вузькому розумінні завжди визначалося створення для працівників здорових та безпечних умов праці. Закон України «Про охорону праці» від 14 жовтня 1992 р. в ст. 1 так визначає охорону праці: «Охорона праці – це система правових, соціально економічних, організаційно технічних і лікувально-профілактичних заходів та засобів, спрямованих на збереження здоров'я і працездатності людини в процесі роботи». Виходячи зі змісту закону та інших зазначених вище нормативно правових актів, більш доцільно, на нашу думку, замість терміна «охорона праці» у вузькому розумінні вживати термін «охорона здоров'я працівників на виробництві», оскільки фактично метою таких заходів є саме охорона здоров'я працівника, збереження його працездатності на виробництві під час виконання трудових обов'язків. Згідно зі ст. 24 Конституції України жінки мають рівні з чоловіками права і свободи. Рівноправність жінок у сфері трудових відносин забезпечується наданням їм рівних з чоловіками можливостей у професійній підготовці, у праці та винагороді за неї; спеціальними заходами щодо охорони праці та здоров'я жінок; створенням умов, які дають жінкам можливість поєднувати працю з материнством; правовим захистом, матеріальною і моральною підтримкою материнства і дитинства, включаючи надання оплачуваних відпусток та інших пільг вагітним жінкам і матерям.

З метою фактичного забезпечення рівноправності, з урахуванням особливостей жіночого організму, трудовим законодавством передбачено спеціальні правила охорони праці жінок, пільги і додаткові гарантії їх трудових прав. Забороняється застосування праці жінок на важких роботах і на роботах зі шкідливими або небезпечними умовами праці. Перелік важких робіт та робіт зі шкідливими і небезпечними умовами праці, на яких забороняється

застосування праці жінок, затверджений наказом Міністерства охорони здоров'я України від 29 грудня 1993 р. №256 . Забороняється також застосування жіночої праці на підземних роботах, крім деяких підземних робіт (нефізичних робіт або робіт по санітарному та побутовому обслуговуванню). Забороняється залучення жінок до підймання і переміщення важких речей, маса яких перевищує встановлені для них граничні норми. Граничні норми підймання і переміщення важких речей жінками затверджено наказом Міністерства охорони здоров'я України від 10 грудня 1993 р. №241. Граничними нормами підймання і переміщення вантажів вважаються при чергуванні з іншою роботою (до 2 разів на годину) – 10 кг, а якщо робота пов'язана з постійним підйманням і переміщенням вантажів протягом робочої зміни – 7 кг. Сумарна вага вантажу, який переміщується протягом кожної години робочої зміни, не повинна перевищувати: з робочої поверхні – 350 кг, з підлоги – 175 кг.

Законодавство обмежує застосування праці жінок у нічний час. Така праця допускається тільки в тих галузях народного господарства, де це зумовлюється особливою необхідністю і дозволяється як тимчасовий захід. Перелік цих галузей і видів робіт із зазначенням максимальних термінів застосування праці жінок у нічний час затверджується Кабінетом Міністрів України. До роботи у нічний час можуть залучатися жінки: медичні працівники, робітниці підприємств харчової промисловості. Таке залучення жінок до роботи у нічний час викликано особливою необхідністю, але має постійний, а не тимчасовий характер. Правила про обмеження застосування праці жінок у нічний час, як правило, порушуються на підприємствах приватної форми власності. Згідно зі ст. 178 КЗпП вагітним жінкам відповідно до медичного висновку знижуються норми виробітку, норми обслуговування або вони переводяться на іншу роботу, яка є легшою і виключає вплив несприятливих виробничих факторів, із збереженням середнього заробітку за попередньою роботою.

До вирішення питання про надання вагітній жінці відповідно до

медичного висновку іншої роботи, яка є легшою і виключає вплив несприятливих виробничих факторів, вона підлягає звільненню від роботи зі збереженням середнього заробітку за всі пропущені внаслідок цього робочі дні за рахунок підприємства, установи, організації.

Жінки, які мають дітей віком до 3 років, у разі неможливості виконання попередньої роботи переводяться на іншу роботу зі збереженням середнього заробітку за попередньою роботою до досягнення дитиною віку 3 років. Вагітні жінки і жінки, які мають дітей віком до 3 років, не можуть залучатися до робіт у нічний час, до надурочних робіт і робіт у вихідні дні, а також не допускається направлення їх у відрядження. Жінки, які мають дітей віком від 3 до 14 років або дітей інвалідів, не можуть залучатись до надурочних робіт або направлятись у відрядження без їх згоди (статті 176, 177КЗпП). Забороняється відмовляти жінкам у прийнятті на роботу і знижувати їм заробітну плату з мотивів, пов'язаних з вагітністю або наявністю дітей віком до 3 років, а одиноким матерям за наявністю дитини віком до 14 років або дитини інваліда. При відмові у прийнятті на роботу зазначеним категоріям жінок власник або уповноважений ним орган зобов'язаний повідомляти їм причини відмови у письмовій формі. Відмова у прийнятті на роботу може бути оскаржена у судовому порядку.

Звільнення вагітних жінок і жінок, які мають дітей віком до 3 років (за наявністю медичного висновку – до 6 років), одиноких матерів при наявності дитини віком до 14 років або дитини інваліда з ініціативи власника або уповноваженого ним органу не допускається, крім випадків повної ліквідації підприємства. Але і в цьому випадку звільнення допускається з обов'язковим працевлаштуванням. Обов'язкове працевлаштування зазначених категорій жінок здійснюється також у випадках їх звільнення після закінчення строкового трудового договору. На період працевлаштування за ними зберігається середня заробітна плата, але не більше 3 місяців від дня закінчення строкового трудового договору (ст. 184 КЗпП).

Жінкам надаються оплачувані відпустки у зв'язку з вагітністю і пологами

тривалістю 70 календарних днів до пологів і 56 (у разі ненормальних пологів або народження двох чи більше дітей – 70) календарних днів після пологів, які обчислюються сумарно і надаються жінкам повністю незалежно від кількості днів, фактично використаних до пологів.

Жінкам, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи, надаються відпустки тривалістю 90 календарних днів до пологів і 90 календарних днів після пологів, які обчислюються сумарно до пологів з оплатою в розмірі повного заробітку, незалежно від стажу та місця роботи (ст. 30 Закону України «Про статус і соціальний захист громадян, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи»). Після відпустки у зв'язку з вагітністю і пологами за бажанням жінки їй надається частково оплачувана відпустка для догляду за дитиною до досягнення нею віку 3 років з виплатою за ці періоди допомоги за державним соціальним страхуванням.

У разі, коли дитина потребує домашнього догляду, жінці надається відпустка без збереження заробітної плати тривалістю, визначеною у медичному висновку, але не більше, як до досягнення дитиною 6 річного віку. За рахунок власних коштів підприємства, установи, організації можуть надавати жінкам частково оплачувану відпустку та відпустку без збереження заробітної плати по догляду за дитиною більшої тривалості. У разі надання жінкам відпустки у зв'язку з вагітністю і пологами власник або уповноважений ним орган зобов'язаний за заявою жінки приєднати до неї щорічні основну і додаткову відпустки незалежно від тривалості її роботи на даному підприємстві, в установі, організації в поточному робочому році (ст. 180 КЗпП).

Відпустка для догляду за дитиною до досягнення нею 3 річного віку і відпустка без збереження заробітної плати надаються за заявою жінки або осіб, які фактично здійснюють догляд за дитиною, повністю або частково в межах установленого періоду й оформляються наказом (розпорядженням) власника або уповноваженого ним органу. Відпустка для догляду за дитиною до досягнення нею 3 річного віку та відпустка без збереження заробітної плати зараховується як до загального, так і до безперервного стажу роботи і до стажу

роботи за спеціальністю. Однак до стажу роботи, що дає право на щорічну відпустку, не зараховується. Отже, згідно Закону України «Про охорону праці», незважаючи на рівність у правах з чоловіками, жінки мають право на спеціальні умови роботи, додаткові відпустки та заборону на звільнення за певних умов.

4.2. Безпека в надзвичайних ситуаціях

Вплив різних загрозливих чинників надзвичайних ситуацій може загрожувати роботі працівників психологічних служб.

Важливим в сьогоденних умовах російсько-української війни знати заходи безпеки при настанні надзвичайних ситуацій. Зокрема розглянемо нижче поняття ударних хвиль та заходів безпеки при їх виникненні.

Ударною хвилею називається область різкого стиску середовища, що поширюється у вигляді сферичного шару від місця вибуху з надзвуковою швидкістю. Ударні хвилі класифікуються в залежності від середовища поширення. Ударна хвиля в повітрі виникає за рахунок передачі стиснення і розширення шарів повітря. Зі збільшенням відстані від місця вибуху хвиля слабшає і перетворюється на звичайну акустичну. Хвиля при проходженні через дану точку простору викликає зміни в тиску, що характеризуються наявністю двох фаз: стиснення та розширення. Період стиснення настає відразу і триває порівняно невеликий час в порівнянні з періодом розширення.

Руйнівна дія ударної хвилі характеризують надлишковий тиск у її фронті (передній межі), тиск швидкісного напору, тривалість фази стиснення. Ударна хвиля у воді відрізняється від повітряної значеннями своїх характеристик (великим надмірним тиском і меншим часом впливу). Ударна хвиля в ґрунті при видаленні від місця вибуху стає подібна сейсмічній хвилі. Вплив ударної хвилі на людей і тварин може призвести до отримання безпосередніх чи непрямих поразок. Воно характеризується легкими, середніми, важкими і вкрай важкими ушкодженнями та травмами. Вражаюче дія ударної хвилі характеризується величиною надлишкового тиску. Надмірний тиск – це різниця

між максимальним тиском у фронті ударної хвилі і нормальним атмосферним тиском перед ним. При надлишковому тиску 20-40 кПа незахищені люди можуть одержати легкі поразки (легкі забиті місця і контузії). Вплив ударної хвилі з надлишковим тиском 40-60 кПа призводить до поразок середньої важкості: втраті свідомості, ушкодженню органів слуху, сильним вивихів кінцівок, кровотечі з носа і вух. Важкі травми виникають при надлишковому тиску понад 60 кПа. Вкрай важкі поразки спостерігаються при надлишковому тиску понад 100 кПа.

Ударна хвиля ядерного вибуху може на значній відстані від центра вибуху завдавати поразки людям, руйнувати споруди і ушкоджувати бойову техніку. Ударна хвиля являє собою область сильного стиснення повітря, що розповсюджується з великою швидкістю у всі сторони від центра вибуху. Швидкість поширення її залежить від тиску повітря у фронті ударної хвилі; поблизу центра вибуху вона в декілька разів перевищує швидкість звуку, але із збільшенням відстані від місця вибуху різко падає

Вражаюча дія ударної хвилі на людей і руйнуючу дію на бойову техніку, інженерні споруди і матеріальні кошти передусім визначаються надмірним тиском і швидкістю рушення повітря в її фронті. Незахищені люди можуть, крім того поранитися осколками скла, що летять з величезною швидкістю і обломками будівель, що руйнуються, падаючими деревами, а також частинами бойової техніки, що розкидаються, камінням і іншими предметами, що приводяться в рушення швидкісним натиском ударної хвилі. Найбільші непрямі поразки будуть спостерігатися в населених пунктах і в лісі; в цих випадках втрати військ можуть виявитися більшими, ніж від безпосередньої дії ударної хвилі. Ударна хвиля здатна завдавати поразки і в закритих приміщеннях, проникаючи туди через щілини і отвори. Поразки, що наносяться ударною хвилею, поділяються на легкі, середні, важкі і надто важкі. Легкі поразки характеризуються тимчасовим пошкодженням органів слуху, загальною легкою контузією, ударами і вивихами кінцівок. Важкі поразки характеризуються сильною контузією всього організму; при цьому можуть спостерігатися

пошкодження головного мозку і органів черевної порожнини, сильна кровотеча з носа і вух, важкі переломи і вивихи кінцівок.

Міра поразки ударною хвилею залежить передусім від потужності і вигляду ядерного вибуху. Механічне вплив ударної хвилі оцінюється за ступенем руйнувань, викликаних дією хвилі (виділяються слабка, середня, сильна і повне руйнування). Енергетичне, промислове і комунальне обладнання в результаті дії ударної хвилі може отримати пошкодження, також оцінюються за їх тяжкості (слабкі, середні і сильні). Вплив ударної хвилі може призвести також до пошкоджень транспортних засобів, гідровузлів, лісових масивів. Як правило, шкода, яка завдається впливом ударної хвилі, дуже великий, він наноситься як здоров'ю людей, так і різним спорудам, устаткуванню і т.д. Середня руйнування проявляється в руйнуванні дахів і вбудованих елементів-внутрішніх перегородок, вікон, а також у виникненні тріщини у стінах, обвалення окремих ділянок горищних перекриттів і стін верхніх поверхів. Підвали зберігаються. Після розчистки і ремонту може бути використана частина приміщень нижніх поверхів. Відновлення будівель можливо при проведенні капітального ремонту. Сильне руйнування характеризується руйнуванням несучих конструкцій і перекриттів верхніх поверхів, утворенням тріщин у стінах і деформацією перекриття нижніх поверхів. Використання приміщень стає неможливим, а ремонт і відновлення найчастіше недоцільним.

Повне руйнування. Руйнуються всі основні елементи будівлі, включаючи і несучі конструкції. Використовувати будівлі неможливо. Підвальні приміщення при сильних та повних руйнування можуть зберігатися і після розбору завалів частково використовуватися. Таким чином, обладнання, що використовується в цих приміщеннях є споживачем електроенергії, що живиться від змінного струму 220 В від мережі з заземленою нейтрально, та відноситься до електроустановок до 1000 В закритого виконання. За способом захисту людини від ураження електричним струмом відповідає згідно з ГОСТ 12.2.007.0-75* (2001) «ССБТ.

Внаслідок тривалих статичних навантажень при роботі з ПК може

виникнути так званий синдром зап'ясного каналу. Для профілактики і лікування синдрому зап'ясного каналу слід правильно організувати власне робоче місце, якомога частіше переривати роботу і виконувати невеликий комплекс вправ для рук. Щогодини слід робити перерву, хоча б на 3-5 хвилин, піднімати кисті рук вгору і робити невелику зарядку для рук. Особливу роль у запобіганні втомі працівників відіграють професійний відбір, організація робочого місця, правильне робоче положення, ритм роботи, раціоналізація трудового процесу, використання емоційних стимулів, впровадження раціональних режимів праці і відпочинку тощо.

Боротьба зі втомою, в першу чергу, зводиться до покращення санітарно-гігієнічних умов виробничого середовища (ліквідація забруднення повітря, шуму, вібрації, нормалізація мікроклімату, раціональне освітлення тощо). Загальні ергономічні вимоги встановлено ДСТУ ISO 9241-1:2003 «Ергономічні вимоги до роботи з відео терміналами в офісі. Частина 1. Загальні положення». Організація робочого місця передбачає: правильне розміщення робочого місця у виробничому приміщенні; вибір ергономічно обґрунтованого робочого положення, виробничих меблів з урахуванням антропометричних характеристик людини; раціональне компонування обладнання на робочих місцях; врахування характеру та особливостей трудової діяльності.

Штучне освітлення в приміщенні здійснено системою загального рівномірного освітлення. Значення освітленості на поверхні робочого столу в зоні розміщення документів становить 300-500 лк. Як джерела штучного освітлення в приміщенні застосовуються люмінесцентні лампи типу ЛБ. Показники мікроклімату в офісних приміщеннях відповідають встановленим санітарно-гігієнічним вимогам ДСН 3.3.6-042-99 «Санітарні норми мікроклімату виробничих приміщень», ГОСТ 12.1.005-88 (1991) і ГН 2152-80 «Санітарно-гігієнічні норми допустимих рівнів іонізації повітря виробничих та громадських приміщень».

Рівні звукового тиску в октавних смугах частот, рівні звуку та еквівалентні рівні звуку на робочих місцях у приміщення нормуються згідно

ДСанПіН 3.3.2.007-98 «Державні санітарні правила і норми роботи з візуальними дисплейними терміналами електронно-обчислювальних машин» та ДСН 3.3.6.037-99 «Санітарні норми виробничого шуму, ультразвуку та інфразвуку». Визначення типу та розрахунок кількості первинних засобів пожежегасіння згідно із ДБНВ.1.1.7-2002 «Захист від пожежі. Пожежна безпека об'єктів будівництва» - для адміністративного приміщення площею 20,91 м² слід застосовувати два порошкових вогнегасника типу ВП-5 згідно НАПБ Б.03.001-2004 «Типові норми належності вогнегасників». Крім цього адміністративні приміщення повинні бути обладнані автоматичними пожежними сповіщувачами, що реагують на підвищення температури, дим, полум'я.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Підводячи підсумки даного дослідження, варто зазначити, що в даній роботі розкрито зміст та теоретично проаналізовано психологічні особливості самоідентифікації та шлюбно-сімейних відносин жінок в період кризи ранньої дорослості.

1. При змістовному аналізі психологічної літератури, щодо проблем самоідентифікації, узагальнено що, самоідентифікація «Я» залежить не лише від власного самосприйняття, але й від того, як людина сама себе уявляє. У розвиток жіночої проблематики внесли свій вклад: Л. Бондаренко, Є. Весельницька, О. Вовченко, Є. Кулаєва, Л. Ожигова, О. Стасенко, Н. Шевченко та інші. В останні роки гендерним характеристикам самоактуалізації приділяється значна увага (М. Гасюк, В. Кравець, Т. Говорун, О. Кікінежді, та ін.), дедалі більше з'являється практико-орієнтованих досліджень, що розкривають проблематику духовності та сенсу людського життя, кульмінація його професійної діяльності. Узагальнюючи погляди вчених, визначено що самоідентифікація розглядається як сукупність практичних дій особистості в самореалізації, наслідком чого є тотожність людини з самою собою. Процес формування самоідентифікації особистості напряму залежить від тих соціальних процесів, що відбуваються в соціумі.

2. Особливостями розвитку сімейно-шлюбних відносин у кризовий період є: відсутність належної комунікації; дисбаланс у поглядах на виховання дітей; особистісна нереалізованість одного з партнерів; відсутність соціального життя (в жінок, пов'язано із декретом); зміна життєвих пріоритетів партнерів; нерівномірний розподіл побутових обов'язків; незадоволеність роллю в сім'ї; бажання кожного з партнерів розвиватись в своєму темпі. Всі вище зазначені особливості розвитку сімейно-шлюбних відносин у кризовий період, є взаємопов'язані між собою, і одна особливість витікає з іншої, що пояснює глибинність процесів у розвитку сім'ї та необхідність до комплексного розв'язання проблемних питань з метою гармонізації та налагодження відносин.

3. Криза 30 років нерідко називають кризою сенсу життя. Саме з періодом кризи середнього віку зазвичай пов'язані пошуки сенсу існування. Ці пошуки, як і вся криза в цілому, знаменують перехід від молодості до зрілості. Виокремлено характерні ознаки кризи 30-ти років:

- поглиблений самоаналіз, зміна уявлення про своє життя;
- руйнування попереднього способу життя;
- підтвердження свого статусу дорослості;
- укріпити своє місце у дорослому житті;
- переоцінка цінностей.

Коли настає криза, то жінки переоцінюють власні цінності та досягнення, жінку також тривожать страхи старіння та менопаузи, втрати сексуальної привабливості. Визначено кілька стадій протікання кризи – заперечення, злість, стадія перегравання, депресія, відчуженість, прийняття.

4. Криза 30 років виступає серйозним трансформаційним періодом для жінок. Змінюється вона сама, її відношення до власного «Я», та окремим його компонентам. Для організації та проведення дослідження були застосовані такі методи діагностики як: шкала задоволеності життя (адаптація та валідизація – Д.Леонт'єв, Є. Осін); опитувальник сенсу життя; тест «Сенс життєвих орієнтацій» (в адаптації Д. Леонт'єва); опитувальник для виявлення сімейних цінностей сучасної сім'ї (А.Н.Волкова). Опитування проводилось он-лайн за допомогою платформи GoogleForms.

5. Відповідно до результатів проведеного кількісного та якісного аналізу, варто зазначити наступне:

- проживання кризи ранньої дорослості жінками здійснює вплив на всі сфери їхнього життя;
- у досліджуваних спостерігається яскраво виражене бажання прожити своє життя заново, змінити хоч щось;
- пошук сенсу життя в даний кризовий період стає надзвичайно актуальним і виходить на перший план;
- через проживання на даному етапі кризи, самореалізація і перетворення

життєвих планів локалізуються у майбутньому, тим самим ніби відкладаючи життя на потім.

Визначено, що існує пряма взаємозалежність між:

- шкалою Локус контроль Життя та батьківсько-виховними цінностями (при $r = 2,17$ при $p < 0,01$);
- шкалою локус контроль Я та господарсько-побутовими цінностями (при $r = -6,16$ при $p < 0,01$);
- шкалою результативність життя, або задоволеність самореалізацією та зовнішньою привабливістю (при $r = 5,21$ при $p < 0,01$).
- Соціальною активністю та шкалою процес життя або емоційна насиченість життя (при $r = 4,19$ при $p < 0,01$).

6. Для ефективного подолання та позитивного проживання кризи ранньої дорослості у жінок, вважаємо доцільним застосування технік арт-терапії. Застосування методів арт-терапії в процесі подолання внутрішньої кризи є надзвичайно ефективним, особливо для жінок, в період 30-33 років творчість займає важливе місце в системі цінностей і дає змогу розкрити внутрішні переживання та ресурси. Арт-терапія створює можливість для жінок висловлювати свої емоції, почуття за допомогою ліплення, малювання, музичного мистецтва та інших творчих засобів. Переживаючи образи, жінка знаходить свою цілісність, неповторність та індивідуальність. Запропоновано використовувати у якості в консультуванні жінок, які проживають кризу 30 років, такі техніки арт-терапії: Мандала, Я-рослина, Я – в образі будівлі, Внутрішній критик, Зірка, Букет почуттів, Шлях, Острів, Дерева, Скелет, Колесо балансу, Місяць і сонце, Сходи.

7.3 метою формування конструктивної ціннісно-сміслової сфери особистості, на основі отриманих результатів емпіричного дослідження, розроблені відповідні методичні рекомендації та сформовані критерії виходу з кризи ранньої дорослості жінок, зокрема: любов як беззастережне прийняття іншого; створення сім'ї, народження й виховання дітей; усвідомлювання цінності людей, що перебувають поруч, розвиток відповідальності за свою та

їхню долю; формування стійких переконань, нової позитивної системи життєвих цінностей; вибір власної життєвої стратегії вдосконалення знань, професійної майстерності, творчості; оволодіння здатністю до саморозвитку, формування індивідуальності, неповторності, розширення сфери спілкування.

Гіпотеза щодо того, що існує пряма взаємозалежність між процесами самоідентифікації та зміни пріоритетів в побудові шлюбно-сімейних відносин в період проживання кризи ранньої дорослості жінками підтверджена.

Отже, в перспективі подальшого вивчення даної проблематики має місце питання щодо дослідження векторів особистісного саморозвитку жінок, які проживають кризу ранньої дорослості, а також можливих фрустраційних переживань пов'язаних із цим процесом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асеева Ю. Трансформація інститут сім'ї в сучасних умовах. *Modern challenges to science and practice psychological sciences: materials The III International Scientific and Practical Conference «Modern challenges to science and practice» Varna, Bulgaria. (January 24 – 26, 2022). Varna, 2022. С. 499-502.*
2. Балабух І. М Трансформація сімейно-шлюбних орієнтацій сучасної української молоді. *Вісник національного технічного університету України «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. Київ, 2009. № 4. С. 5-7.*
3. Белякова С. М., Бочаріна Н.А. Емпіричне дослідження особливостей ціннісних орієнтацій дорослих. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія. Ужгород. 2022. Випуск 1. С.77-82.*
4. Бігун Н. І. Арт-терапевтичні технології розвитку самодостатності особистості. *Інноваційні арт-терапевтичні технології: збірник наукових статей міжнар. наук. інтернет-конф., м. Переяслав, 12 березня 2020 р., м. Переяслав, 2020. С. 19-23 URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34679/Bihun%20Nelia%20Ivanivna.pdf?sequence=> (дата звернення: 10.09.2022).*
5. Борщ К.К. Трансформація статусно-рольових характеристик сучасної сім'ї в Україні. *Наукові праці Чорноморського державного університету ім. Петра Могили. Миколаїв. 2012. Т. 201. №189. С.81-84*
6. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості: навч. посіб. Вінниця. ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
7. Великий тлумачний словник сучасної української мови: 250000 / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: Перун, 2005. Т.VIII. 1728 с.
8. Вященко І.В., Антонов О.Г. Конфлікт. Посттравматичні стреси: шляхи їх подолання: навч. посіб. Київ : Знання, 1998. 289 с.
9. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: навч. посіб. Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.
10. Глазунов С.В. Проблеми формування та розвитку шлюбно-сімейного

- способу життя сучасні молоді. URL http://www.rusnauka.com/2_KAND_2011/Psihologia/78560.doc.htm (дата звернення: 15.10.2022).
11. Головніва І.В. Зміна традиційних внутрісімейних ролей: нові моделі поведінки та конфлікти. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ. 2006. № 4. С. 12–17.
 12. Григор'єва О., Драпака А. Психологічні межі особистості та метод оцінки їх сформованості. *Наука і освіта*. Одеса. 2013. (№ 1 – 2). С. 8 – 13.
 13. Дальке Р. Кризис как шанс начать жизнь лучше: пер. с нем.; за ред. Т. В. Гариной. СПб. «Весь». 2006. 256 с.
 14. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навч. посіб. / за ред. проф. В. Ф. Моргуна. П., 2013. 172 с.
 15. Дутчак О. Гендерна нерівність та режим жорсткої економії в Україні посткризового періоду. URL <https://commons.com.ua/uk/genderna-nerivnist-ta-rezhimzhorstkoyi-ekonomiyi/> (дата звернення: 3.09.2022).
 16. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: пер. с англ. / общая ред. и предисл. А. В. Толстых. Москва: Изд. группа «Прогрес». 1996. 344 с.
 17. Злишков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ. Педагогічна думка. 2016. 219 с.
 18. Кашуба О. Альтернативний шлюб як фактор готовності студентської молоді до сімейного життя. *Український науковий журнал Освіта регіону*. Київ. 2011. №2. С.57-63.
 19. Кіреєва З. Осягнення часу як ресурсу. *Соціальна психологія*. Київ. 2012, №4. С. 3-10.
 20. Кириленко Т. С. Аналіз емоційного світу особистості: теоретичні положення, прояви та методичні прийоми. *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка*. Київ. 2007. Вип. 27-28. С. 30-32.
 21. Косьянова О., Назарчук О. Особливості задоволеності життям та оманливості в юнацькому віці. *Наука і освіта*. Одеса. 2021. №4. С.36-45.
 22. Кузікова С. Б. Психологічна культура як суб'єктна активність: механізми

- становлення суб'єкта саморозвитку. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2012. №39. С.36-42. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_39_8. (дата звернення: 22.11.2022).
23. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія. Суми: Вид-во «Мак Ден», 2012. 410 с.
24. Кузьменко Т. М. Дослідження життєвого шляху клієнтів з проявами емоційної нестабільності засобами арт-технік. *Інноваційні арт-терапевтичні технології: збірник наукових статей міжнар. наук. інтернет-конф.*, м. Переяслав, 12 березня 2020 р., м. Переяслав, 2020. С.77-84 URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/1234567>(дата звернення: 10.09.2022).
25. Куріленко О. «Фактичний шлюб» як прояв правового нігілізму. Віче: *Журнал Верховної Ради України*. Київ. 2013. № 12. С. 10–14.
26. Кунц С. Я хотіла подолати бачення родини як осередка пригноблення *Спільне*. URL: https://commons.com.ua/uk/capitalism_and_family/ (дата звернення: 13.08.2022).
27. Крейг У. Шлюб ніколи нас не звільнить. *Спільне*. URL: <https://commons.com.ua/uk/shlyub-nikoli-nas-nezvilnit/> (дата звернення: 13.08.2022).
28. Ліфінцева О., Овчарук О., Самоідентифікація митця як складова національної ідентичності. *II International Scientific and Theoretical Conference «Current issues of science, prospects and challenges», June 10, 2022; Sydney, Australia. Current issues of science, prospects and challenges. 2022. Volume 3. С. 109-110.*
29. Миллер Дж. Женские теории. Личность: теории, эксперименты, упражнения / под ред. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Спб.: Прайм, 2001. С. 294 – 310.
30. Орленко І., Бальбуза О., Психологічні аспекти впливу арт-терапії на позитивні зміни самоствавлення у жінок. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Київ. 2022. Вип. 17 (62). С. 72-83.
31. Парфан Н. Старий патріархат, новий капіталізм: глобалізація інтимності та

- міжнародний шлюбний бізнес. *Спільне*. URL: <https://commons.com.ua/uk/starij-patriarhatnovijkapitalizm/> (дата звернення: 21.10.2022).
32. Петренко О. С. Вплив соціальних та демографічних факторів на поширеність феномена громадянських консенсуальних шлюбів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Луганськ. 2011. № 2 (213). С. 109–120.
33. Пірен М., Ясенова А. Молода сім'я в сучасному українському суспільстві: стан та проблеми. *Український науковий журнал*. №4. 2011. URL: <http://socialscience.com.ua/article/657> (дата звернення: 14.08.2022).
34. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов: Учеб. Пособие. За ред. К. Н. Поливанова. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 226 с.
35. Психологія саморозвитку особистості: збірник наукових праць. за ред. Н. В. Чепелевої, Я. Ф. Андреевої. Чернівці – Київ, 2016. 284 с.
36. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
37. Радурал С. Г., Харламова Л. С. Теоретичні засади особистісного самовизначення у майбутніх фахівців авіаційної галузі. *Науковий вісник Льотної академії. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький*. 2022. №11. С. 67-73.
38. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
39. Тарарина Е. Практикум по консультированию. Арт-решения. Київ: Астамир-В, 2019. 88 с.
40. Тарарина Е. Супервизия в арт-терапии: сложные случаи и деликатные темы в работе психолога: науч.-мето. пособ. Київ : АСТАМИР-В, 2018. 352 с.
41. Тартовецька Н.І. Конструкти життєвої позиції особистості як опірність кризам життя. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психологія обдарованості*. Київ-Ніжин, 2018. №18. С.298-310.

42. Титаренко Т. М. Випробування кризою. Одиссея подолання: навч. посібник для закладів вищої освіти. 3-є вид., доповнене. Київ: Каравела, 2021. 248 с.
43. Ткалич М. Г. Гендерна психологія : навч. посіб. Київ: Академ, 2011. 248 с.
44. Фатхутдінова І. Роль української жінки в сім'ї та суспільстві. *Науковий вісник Чернівецького національного університету Ім. Юрія Федьковича. Серія «Філософія»*. Чернівці. 2015. № 45. С. 62 – 84.
45. Федоренко Р. П. Аналіз психологічних особливостей самотніх жінок. *Інноваційні арт-терапевтичні технології: збірник наукових статей міжнар. наук. інтернет-конф., м. Переяслав, 12 березня 2020 р., м. Переяслав, 2020. С. 142-146. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34679/Bihun%20Nelia%20Ivanivna.pdf?sequence=1> (дата звернення: 10.09.2022).*
46. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості: навч. посіб. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
47. Шаталович І., Шаталович О. Філософсько-методологічні основи наукових досліджень сім'ї. *Епістемологічні дослідження в філософії, соціальних і політичних науках*. 2022. №5(1). С. 65-72. URL: <https://doi.org/10.15421/342209> (дата звернення: 26.09.2022).
48. Bianchi R, Milkie M. Work and family research in the first decade of the 21st century. *Journal of Marriage and Fam.* 2010. P. 705–725. URL: <https://www.grace.umd.edu/~pnc/gwf/BianchiMilkeJMF.pdf> (дата звернення: 05.10.2022).
49. Buchmann, M., Powell, B., Tabor, J.A. & Miller, L.R. Diverse Family Forms and Children's Well-Being, in: *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences*. Eds. R.A. Scott, S.M. Kosslyn and M. Buchmann. 2022. URL: <https://doi.org/10.1002/9781118900772.etrds0449> (дата звернення: 09.11.2022).
50. Burkalov N. Art therapy in modern psychology. *Psychological Journal*. 2019. Vol. 5, iss. 9. P. 189–204. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.13>. (дата звернення: 27.09.2022).
51. Collins P.H. Like One of the Family: Race, Ethnicity, and the Paradox of US National Identity. *Ethnic and Racial Studies*. 2001. P. 3–28.

52. Deborah A. O'Neil, Margaret M. Hopkins and Diana Bilimoria Women's Careers at the Start of the 21st Century: Patterns and Paradoxes. *Journal of Business Ethics*. Vol. 80, No. 4 (Jul., 2008). p. 727-743. URL: <https://www.jstor.org/stable/25482178> (дата звернення: 10.09.2022).
53. Furstenberg Frank. Family Change in Global Perspective: How and Why Family Systems Change. University of Pennsylvania Population Center Working Paper (PSC/PARC), 2019.43 с. URL: https://repository.upenn.edu/psc_publications/22. (дата звернення: 28.11.2022).
54. Frone M.R. Work-family balance. Hand book of occupational health psychology. Washington, DC: American Psychological Association. 2003. P. 143–162. URL: <https://doi.org/10.1037/10474-007> (дата звернення: 16.08.2022).
55. Gerlitz Y., Regev D., Snir S. A Relational Approach to Art Therapy // *The Arts in Psychotherapy*. 2020. URL: <https://doi.org/10.101> (дата звернення: 21.11.2022).
56. Gupta, Chhanda. In Search of Just Families: A Philosophical View. Lexington Books. Hardcover. 2018. 168 p.
57. Michael Argyle The Psychology of Happiness. Routledge, 2013. С. 288.
58. Kane, L.W. What is a family? Consideration on purpose, biology, and sociality. *Public Affairs Quarterly*. 2019. 33(1), P. 65-88. URL: https://laurawkane.com/wp-content/uploads/2020/04/Kane_What_Is_A_Family_PAQ.33.1.pdf (дата звернення: 13.11.2022).
59. Kuchuck S., Sopher R. Relational psychoanalysis out of context: Response to Jon Mills // *Psychoanalytic Perspectives*. 2017. Vol. 14, №3. P. 364–376. URL: <https://doi.org/10.1080/1551806X.2017>. (дата звернення: 03.09.2022).
60. Regev D., Cohen-Yatziv L. Effectiveness of art therapy with adult clients in 2018 – What progress has been made? // *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. P. 1531. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01531>. (дата звернення: 28.10.2022).
61. Slyton S.C., D'Archer J., Kaplan F. Outcome studies on the efficacy of art therapy: A review of findings // *Art Therapy*. 2010. Vol. 27, iss. 3. P. 108–118.

ДОДАТКИ

Додаток А

Сертифікат учасника конференції



Додаток Б

Результати опитування за методикою «Шкала задоволеності життя»

| Номер анкети | Твердження/бали | | | | | Загальна сума балів |
|--------------|--------------------------|-------------------------|----------------------------|--|---|---------------------|
| | Моє життя майже ідеальне | Умови мого життя чудові | Я задоволений своїм життям | Нині я отримав від життя все, що хотів | Якби я міг прожити своє життя заново, я не змінив би майже нічого | |
| 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 7 |
| 2 | 1 | 5 | 2 | 2 | 1 | 11 |
| 3 | 4 | 6 | 5 | 3 | 2 | 20 |
| 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 1 | 16 |
| 5 | 4 | 6 | 6 | 5 | 2 | 23 |
| 6 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 16 |
| 7 | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 17 |
| 8 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 12 |
| 9 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 21 |
| 10 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 15 |
| 11 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 8 |
| 12 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 19 |
| 13 | 5 | 5 | 5 | 3 | 6 | 24 |
| 14 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 18 |
| 15 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 16 |
| 16 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 20 |
| 17 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 25 |
| 18 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 19 |
| 19 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 13 |
| 20 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 7 |
| 21 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 15 |
| 22 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 18 |
| 23 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 18 |
| 24 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 16 |
| 25 | 5 | 1 | 5 | 5 | 4 | 20 |
| 26 | 5 | 6 | 4 | 3 | 5 | 23 |
| 27 | 5 | 6 | 4 | 5 | 3 | 23 |
| 28 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 12 |
| 29 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 9 |
| 30 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 18 |
| 31 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 17 |
| 32 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 14 |
| 33 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 20 |
| 34 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 14 |
| 35 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 19 |
| 36 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 |
| 37 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 15 |
| 38 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 22 |
| 39 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 40 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 |
| 41 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 17 |
| 42 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 19 |

| | | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|---|----|
| 43 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 13 |
| 44 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 15 |
| 45 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 20 |
| 46 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 16 |
| 47 | 2 | 5 | 1 | 2 | 1 | 11 |
| 48 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 49 | 5 | 4 | 1 | 2 | 2 | 14 |
| 50 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 17 |
| 51 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 20 |
| 52 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 12 |
| 53 | 4 | 5 | 3 | 5 | 2 | 19 |
| 54 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 15 |
| 55 | 6 | 5 | 3 | 4 | 3 | 21 |
| 56 | 5 | 4 | 1 | 2 | 2 | 14 |
| 57 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 6 |

Додаток В

Результати опитування за методикою Опитувальник сенсу життя

| Номер анкети | Твердження/бали | | | | | | | | | | Загальна сума балів по шкалам | |
|--------------|----------------------------|---|---|-----------------------------------|----------------------------------|---|--|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------|--|---------------------------------------|
| | Я розумію, сенс мого життя | Я шукаю щось, що робить мє життя змістовним | Я завжди намагаюсь досягти своїх життєвих цілей | Мє життя має чітко визначену мету | Я чітко розумію мету свого життя | Я отримую задоволення від досягнення своїх життєвих цілей | Я завжди шукаю те, що робить мє життя значущим | Я шукаю своє життєве покликання | Мє життя не має чіткої мети | Я шукаю сенс свого життя | Наявність сенсу – пункти 1, 4, 5, 6, і 9 | Пошук сенсу – пункти 2, 3, 7, 8, і 10 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 1 | 2 | 7 | 6 | 3 | 2 | 2 | 7 | 7 | 7 | 1 | 16 | 28 |
| 2 | 2 | 6 | 5 | 2 | 1 | 2 | 6 | 7 | 4 | 1 | 11 | 25 |
| 3 | 2 | 5 | 4 | 5 | 2 | 3 | 6 | 7 | 7 | 2 | 19 | 24 |
| 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 4 | 2 | 5 | 6 | 7 | 2 | 18 | 25 |
| 5 | 3 | 5 | 6 | 2 | 2 | 1 | 4 | 5 | 5 | 3 | 13 | 23 |
| 6 | 3 | 5 | 5 | 2 | 3 | 2 | 6 | 6 | 4 | 1 | 14 | 23 |
| 7 | 4 | 6 | 4 | 2 | 5 | 3 | 5 | 6 | 6 | 1 | 20 | 22 |
| 8 | 3 | 4 | 7 | 3 | 4 | 2 | 4 | 6 | 5 | 1 | 17 | 22 |
| 9 | 2 | 5 | 5 | 1 | 5 | 2 | 7 | 5 | 6 | 1 | 16 | 23 |
| 10 | 3 | 6 | 6 | 2 | 2 | 3 | 5 | 4 | 7 | 2 | 17 | 23 |
| 11 | 3 | 3 | 5 | 2 | 3 | 2 | 6 | 7 | 5 | 3 | 15 | 24 |
| 12 | 2 | 2 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 18 | 18 |
| 13 | 4 | 5 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 8 | 6 | 2 | 17 | 20 |
| 14 | 3 | 6 | 6 | 2 | 4 | 2 | 2 | 6 | 4 | 3 | 15 | 23 |
| 15 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 3 | 7 | 7 | 3 | 1 | 16 | 25 |
| 16 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 7 | 6 | 7 | 1 | 18 | 20 |
| 17 | 2 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 2 | 2 | 15 | 20 |
| 18 | 3 | 7 | 6 | 2 | 4 | 2 | 6 | 5 | 2 | 3 | 13 | 27 |
| 19 | 1 | 5 | 5 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 7 | 4 | 14 | 21 |
| 20 | 2 | 6 | 4 | 1 | 3 | 1 | 4 | 6 | 7 | 5 | 14 | 25 |
| 21 | 1 | 7 | 7 | 2 | 2 | 2 | 5 | 6 | 3 | 7 | 10 | 32 |
| 22 | 3 | 3 | 6 | 3 | 1 | 1 | 6 | 3 | 7 | 3 | 15 | 21 |
| 23 | 4 | 6 | 5 | 2 | 2 | 1 | 7 | 5 | 7 | 5 | 16 | 28 |
| 24 | 2 | 5 | 4 | 1 | 3 | 1 | 8 | 5 | 4 | 2 | 11 | 24 |
| 25 | 1 | 7 | 7 | 2 | 2 | 2 | 7 | 4 | 4 | 4 | 11 | 29 |
| 26 | 3 | 7 | 6 | 3 | 4 | 1 | 3 | 5 | 4 | 3 | 15 | 24 |
| 27 | 2 | 4 | 5 | 1 | 2 | 2 | 5 | 6 | 2 | 3 | 9 | 23 |
| 28 | 3 | 5 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 7 | 3 | 16 | 18 |
| 29 | 1 | 6 | 7 | 3 | 2 | 4 | 7 | 5 | 7 | 3 | 17 | 28 |
| 30 | 3 | 7 | 7 | 1 | 4 | 2 | 5 | 4 | 5 | 2 | 15 | 25 |
| 31 | 2 | 7 | 5 | 2 | 1 | 1 | 6 | 7 | 5 | 7 | 11 | 32 |
| 32 | 1 | 5 | 6 | 4 | 5 | 1 | 4 | 6 | 4 | 5 | 15 | 26 |
| 33 | 2 | 6 | 5 | 2 | 3 | 2 | 5 | 6 | 5 | 1 | 14 | 23 |
| 34 | 3 | 5 | 7 | 3 | 1 | 1 | 7 | 5 | 6 | 2 | 14 | 26 |
| 35 | 1 | 6 | 3 | 2 | 4 | 2 | 6 | 6 | 7 | 4 | 16 | 25 |
| 36 | 2 | 5 | 2 | 3 | 1 | 1 | 6 | 6 | 7 | 4 | 14 | 23 |
| 37 | 3 | 7 | 5 | 2 | 2 | 3 | 4 | 6 | 5 | 3 | 15 | 25 |
| 38 | 3 | 7 | 4 | 3 | 1 | 1 | 5 | 4 | 5 | 4 | 13 | 24 |
| 39 | 2 | 7 | 5 | 2 | 2 | 2 | 6 | 5 | 5 | 3 | 13 | 26 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| 40 | 3 | 4 | 6 | 2 | 3 | 1 | 4 | 5 | 4 | 3 | 13 | 22 |
| 41 | 2 | 5 | 2 | 3 | 2 | 2 | 5 | 3 | 2 | 2 | 11 | 17 |
| 42 | 1 | 6 | 3 | 2 | 3 | 1 | 7 | 2 | 1 | 3 | 8 | 21 |
| 43 | 2 | 4 | 5 | 3 | 2 | 2 | 5 | 7 | 1 | 2 | 10 | 23 |
| 44 | 1 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 7 | 2 | 6 | 14 | 26 |
| 45 | 3 | 6 | 7 | 2 | 2 | 1 | 5 | 7 | 3 | 2 | 11 | 27 |
| 46 | 1 | 7 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 7 | 4 | 4 | 13 | 27 |
| 47 | 2 | 2 | 6 | 2 | 3 | 1 | 6 | 5 | 5 | 6 | 13 | 25 |
| 48 | 1 | 7 | 2 | 3 | 4 | 2 | 7 | 6 | 6 | 4 | 16 | 26 |
| 49 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 7 | 4 | 7 | 2 | 17 | 20 |
| 50 | 3 | 6 | 5 | 4 | 2 | 2 | 5 | 6 | 7 | 2 | 18 | 24 |
| 51 | 4 | 6 | 6 | 2 | 3 | 2 | 4 | 5 | 6 | 2 | 17 | 23 |
| 52 | 2 | 5 | 4 | 1 | 4 | 2 | 6 | 7 | 5 | 4 | 14 | 26 |
| 53 | 3 | 4 | 7 | 3 | 4 | 3 | 5 | 7 | 5 | 5 | 18 | 28 |
| 54 | 2 | 7 | 6 | 2 | 3 | 1 | 4 | 7 | 4 | 3 | 12 | 27 |
| 55 | 3 | 6 | 5 | 3 | 4 | 2 | 7 | 3 | 5 | 6 | 17 | 27 |
| 56 | 1 | 5 | 7 | 2 | 2 | 1 | 5 | 5 | 5 | 1 | 11 | 23 |
| 57 | 3 | 7 | 5 | 2 | 2 | 1 | 6 | 6 | 7 | 5 | 15 | 29 |

Опитувальник для виявлення сімейних цінностей сучасної сім'ї
(розроблено А.Н. Волкова)

Бланк дослідження

Шановні респонденти! Просимо Вас взяти участь в психологічному дослідженні та відповісти на декілька запитань. Дякуємо за співпрацю!

Вік _____ Термін перебування в декретній відпустці _____
№ 1

Інструкція: «Перед Вами ряд тверджень, які стосуються шлюбу, сім'ї, стосунків між чоловіком і дружиною. Уважно прочитайте затвердження тексту і оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з ними.

Вам пропонується 4 варіанти відповіді, які виражають ту чи іншу ступінь згоди чи незгоди з твердженням, а саме: «Повністю згоден», «загалом, це вірно», «Це не зовсім так», «Це неправильно».

Підбираючи варіант відповіді до кожного з тверджень, постарайтеся як можна точніше передати Вашу особиста думка, а не те, що прийнято серед Ваших близьких і друзів. Реєструйте свої відповіді в спеціальному бланку».

Текст опитувальника (жіночий варіант)

1. Настрій і самопочуття людини залежать від задоволення його сексуальних потреб.
2. Щастя в шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя.
3. Сексуальні стосунки – головне у відносинах чоловіка і дружини.
4. Головне у шлюбі – щоб у чоловіка і дружини було багато спільних інтересів.
5. Чоловік – це друг, що поділяє мої інтереси, думки, захоплення.
6. Чоловік – це насамперед друг, з яким можна поговорити про свої справи.
7. Найголовніша турбота чоловіка – забезпечити матеріальний достаток і побутовий комфорт сім'ї.
8. Чоловік повинен займатися домашнім господарством нарівні з дружиною.
9. Чоловік повинен уміти обслужити себе, а не чекати, що дружина візьме на себе всі турботи про нього.
10. Чоловік повинен займатися дітьми не менше, ніж дружина.
11. Я хотіла б, щоб мій чоловік любив дітей.
12. Про чоловіка я суджу з того, хороший чи поганий він батько своїм дітям.
13. Мені подобаються енергійні, ділові чоловіки.
14. Я дуже ціную чоловіків, серйозно захопленим своєю справою.
15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові і професійні якості мого чоловіка.

16. Чоловік повинен вміти створювати в родині тепло, довірчу атмосферу.
17. Для мене головне – щоб мій чоловік добре розумів мене і брав такою, яка я є.
18. Чоловік – це насамперед друг, який уважний і турботливий до моїх переживань, настрою, стану.
19. Мені подобається, коли мій чоловік красиво і модно одягнений.
20. Мені подобаються видні, рослі чоловіки.
21. Чоловік повинен виглядати так, щоб на нього було приємно дивитися.
22. Найголовніша турбота жінки, щоб усі в сім'ї були доглянуті.
23. Я завжди знаю, що потрібно купити для моєї сім'ї.
24. Я збираю корисні поради господині: як готувати смачні страви, консервувати овочі, фрукти.
25. Головну роль у вихованні дитини завжди відіграє мати.
26. Я не боюся труднощів, пов'язаних з народженням і вихованням дитини.
27. Я люблю дітей і з задоволенням займаюся з ними.
28. Я прагну добитися свого місця в житті.
29. Я хочу стати хорошим фахівцем своєї справи.
30. Я пишаюся, коли мені доручають важку і відповідальну роботу.
31. Близькі та друзі часто звертаються до мене за порадою, допомогою і підтримкою.
32. Оточуючі часто довіряють мені свої біди.
33. Я завжди щиро і з почуттям жалю втішаю і опікуюся потребують людей.
34. Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю.
35. Я люблю гарний одяг, ношу прикраси, користуюся косметикою.
36. Я надаю великого значення своєму зовнішньому вигляду.

Рисунки учасників дослідження, виконані в техніці «Мандала»



