

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ
БЕЛАРУСЬ «БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

Институт психологии
Кафедра психологии образования и развития личности

**ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ
СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ МУЖЧИНАМИ И ЖЕНЩИНАМИ**

Дипломная работа
студентки 620417 группы
5 курса специальности
«Педагогическая психология»
заочной формы
получения образования
П. Поповой Поповой
Дарьи Сергеевны

Допущена к защите
Заведующий кафедрой Музыченко А.В.
(подпись) (фамилия, инициалы)

Протокол № 10 от 24.03 2022 г.

Научный руководитель –
канд. психол. наук, доцент
Покровская
Светлана Евгеньевна

Защищена 21.06. 2022 г.
с отметкой «8/восемь»

Минск 2022

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

Институт психологии
Кафедра психологии образования и развития личности

Утверждаю
Заведующий кафедрой С.А. Мухоморова
(подпись) (фамилия, инициалы)

Дата 04.09.2021

Задание на дипломную работу

Студентке **Поповой Дарье Сергеевны**.

1. Тема дипломной работы: «**Особенности переживания середины жизни мужчинами и женщинами**»

Утверждена приказом ректора от 20.09.2021 № 1827 П

2. Перечень подлежащих разработке вопросов:

1) Понятие жизненного кризиса. Признаки психологического кризиса, причины, разновидности.

2) Фазы кризисов

3) Кризис среднего возраста и его симптомы

4) Протекание кризиса у мужчин и женщин

5) Мифы середины жизни

6) Особенности переживания кризиса середины жизни личностей разного пола и семейного статуса

Примерный календарный график выполнения дипломной работы

Ш	Название этапа	Срок выполнения этапа
1.	Анализ литературы по теме исследования, представление первой главы дипломной работы	сентябрь-декабрь 2021
2.	Выбор и разработка методики исследования	октябрь 2021
3.	Апробация методик исследования	ноябрь 2021
4.	Сбор первичных эмпирических данных	декабрь-январь 2022
5.	Статистическая обработка первичных эмпирических данных	февраль-март 2022
6.	Подготовка первого варианта дипломной работы	март-апрель 2022
7.	Оформление дипломной работы	март-апрель 2022
8.	Срок завершения работы	апрель 2022
9.	Предзащита дипломной работы	март 2022
	Рецензирование дипломной работы	май 2022
	Защита дипломной работы	июнь 2022

4. Дата выдачи задания: 04.09.2021

5. Срок сдачи законченного дипломного проекта (дипломной работы) 05.05.2022

Руководитель С.А. Мухоморова к. пс.н., доцент Ф.И.О. _____, канд. психол. наук

Подпись студента Дарья Попова Попова Д.С. Дата 04.09.2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИЧНОСТНОГО КРИЗИСА В ПСИХОЛОГИИ.....	8
1.1 Понятие жизненного кризиса. Признаки психологического кризиса, причины, разновидности	8
1.2 Фазы кризисов.....	11
1.3 Кризис среднего возраста и его симптомы	12
1.4 Протекание кризиса у мужчин и женщин.....	14
1.5 Мифы середины жизни.	18
Выводы по Главе 1.....	19
ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСА СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ ЛИЧНОСТЕЙ РАЗНОГО ПОЛА И СЕМЕЙНОГО СТАТУСА	21
2.1 Организация и методики исследования	21
2.2 Результаты и анализ исследования	23
2.3 Выявление особенностей переживания кризиса середины жизни между мужчинами и женщинами.....	36
Выводы по Главе 2.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	53
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	57
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	57
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	60
ПРИЛОЖЕНИЕ В.....	66

РЕФЕРАТ

Дипломная работа: 59с., 2 ч., 12 табл., 3 прилож., 48 источников.

Особенности переживания середины жизни мужчинами и женщинами.

Актуальность работы: Мужчины и женщины в период середины жизни могут испытывать разные переживания. Середина жизни такой сложный период, который заставляет человека заниматься проблемами здоровья, найти правильное решение жизненных задач, объяснить состояние и поведение на каком-либо его возрастном этапе, помочь жить полноценной жизнью, видеть и знать особенности поведения других людей и уметь жить с ними в согласии и понимать их.

Цель исследования – выявить особенности переживания кризиса 30-летнего возраста и середины жизни мужчинами и женщинами с разным семейным статусом.

Объект исследования – кризис личности среднего возраста.

Предмет исследования – кризис 30-летнего возраста и середины жизни

Гипотеза: в возрасте от 30-ти до 45-ти лет мужчины и женщины могут переживать состояние, которое называется кризисным, однако могут быть различные факторы, влияющие на протекание кризиса середины жизни.

Методы исследования:

1) теоретико-библиографический анализ литературы по теме дипломной работы;

2) психодиагностические методы:

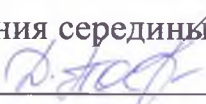
-методика исследования состояния тревожности и депрессии «ТиД» автора Ю.Л. Ханина,

-методика исследования факторов, влияющих на удовлетворённость жизнью «УДЖ» разработанная лабораторией социально-психологической адаптации личности при кафедре социальной психологии Южно-Уральского государственного университета под руководством Н.Н.Мельниковой.

Полученные результаты и их новизна: Изучены отечественная и зарубежная литература по проблеме особенностей переживания середины жизни мужчинами и женщинами.

Определен выбор психодиагностического инструментария. Проведено эмпирическое исследование и интерпретированы полученные результаты.

Область применения: Данные, полученные в результате исследования, могут быть использованы при разработке программы профилактики переживания середины жизни мужчинами и женщинами.


(подпись студента)

SUMMARY

Thesis work: 59 p., 2 hours, 12 tables, 3 appendix, 48 sources.

Features of experiencing the middle of life by men and women.

Relevance of the study: Men and women in mid-life can experience different experiences. The middle of life is such a difficult period that makes a person deal with health problems, find the right solution to life problems, explain the state and behavior at any of his age stages, help to live a full life, see and know the behavior of other people and be able to live in harmony with them. and understand them.

The purpose of research - to identify the features of experiencing the crisis of 30 years of age and middle life by men and women with different marital status.

The object of research - middle age personality crisis.

The subject of research crisis of 30 years of age and midlife

Research hypothesis: between the ages of 30 and 45, men and women can experience what is called a crisis, but there can be various factors that influence the course of a midlife crisis.

Research methods:

1) theoretical and bibliographic analysis of literature on the topic of the thesis;

2) psychodiagnostic methods:

-method of studying the state of anxiety and depression "TiD" by the author Yu.L. Khanina,

-method of studying the factors influencing satisfaction with life "UJ" developed by the laboratory of socio-psychological adaptation of the personality at the Department of Social Psychology of the South Ural State University under the leadership of N.N. Melnikova.

Obtained results and their novelty: The domestic and foreign literature on the problem of the peculiarities of experiencing the middle of life by men and women has been studied.

The choice of psychodiagnostic tools is determined. An empirical study was carried out and the results obtained were interpreted.

Scope of application: The data obtained as a result of the study can be used in the development of a program for the prevention of midlife experiences by men and women.



(student signature)

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность дипломной работы состоит в том, что мужчины и женщины в период середины жизни могут испытывать разные переживания. Середина жизни такой сложный период, который заставляет человека заниматься проблемами здоровья, найти правильное решение жизненных задач, объяснить состояние и поведение на каком-либо его возрастном этапе, помочь жить полноценной жизнью, видеть и знать особенности поведения других людей и уметь жить с ними в согласии и понимать их.

Противоречия и кризисы, успехи и неудачи, самопознание и самосовершенствование, поиски смысла жизни и пути их достижения, надежды и разочарования, конфликты и их разрешение, оптимистическая и пессимистическая жизненная позиция – всё это и многое другое присуще людям в зрелом возрасте. Период с 30 до 45 лет – время, когда люди критически анализируют и оценивают свою жизнь. Одни могут быть удовлетворены собой, для других анализ прожитых лет может стать болезненным процессом.

Существует несколько составляющих присущих кризису середины жизни:

- беспокойство относительно будущего;
- негативная оценка карьерного и жизненного пути;
- негативная переоценка супружеских отношений.

Не смотря на наличие научных работ, посвященных изучению кризиса среднего возраста, практика требует постоянного внимания и обновления эмпирических данных к указанным проблемам. Учитывая все вышеизложенное, считаю данную тему актуальной.

Основной целью дипломной работы является выявление особенностей переживания кризиса 30-летнего возраста и середины жизни мужчинами и женщинами с разным семейным статусом.

Для достижения цели поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить общую характеристику личностного кризиса в психологии; дать понятие кризиса середины жизни;
2. Изучить особенности протекания кризиса середины жизни мужчин и женщин с разным семейным статусом.

Объект исследования – кризис личности среднего возраста.

Предмет исследования – кризис 30-летнего возраста и середины жизни

Методы исследования:

- 1) теоретико-библиографический анализ литературы по теме дипломной работы;

2) психодиагностические методы:

-методика исследования состояния тревожности и депрессии «ТиД»
ра Ю.Л. Ханина,

-методика исследования факторов, влияющих на удовлетворённость
тью «УДЖ» разработанная лабораторией социально-психологической
тации личности при кафедре социальной психологии Южно-Уральского
дарственного университета под руководством Н.Н.Мельниковой.

Гипотеза исследования: в возрасте от 30-ти до 45-ти лет мужчины и
цины могут переживать состояние, которое называется кризисным,
ко могут быть различные факторы, влияющие на протекание кризиса
дины жизни.

Выборка исследования: 60 человек, женщины и мужчины в возрасте
5 лет.

Не смотря на наличие научных работ, посвященных изучению кризиса
него возраста, практика требует постоянного внимания и обновления
ирических данных к указанным проблемам. Учитывая все
еизложенное, считаю данную тему актуальной.

Дипломная работа состоит: из введения, двух глав, эмпирического
едования, заключения, списка использованной литературы.