

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра общей и консультативной психологии

**«Внутриличностные и психотехнические факторы успешной
консультативной работы с лицами, переживающими кризис среднего
возраста»**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА**

студента (ки) 3 курса 301 группы

направления
(специальности)

 37.04.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Милантьевой Ольги Ивановны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

 канд.ист.н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

 Т.В. Удалова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

 д.псх.н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

 С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов, 2022

Во введении к данной работе определена актуальность, объект, предмет, степень научной разработанности темы, теоретическая основа исследования, практическая значимость, а также гипотезы исследования.

Американский психолог Э. Эриксон считал закономерным тот факт, что развитие личности проходит через кризисы. Жизненный путь человека Э. Эриксон разделил на восемь этапов, каждый из которых обязательно характеризуется кризисом идентичности¹. В отечественной литературе существует понятие «возрастной кризис», которое в свое время в научный оборот было введено Л.С. Выготским². По определению Л.С. Выготского, возрастной кризис — это целостное изменение структуры личности человека, постоянно возникающее при переходе с одного жизненного периода в другой.

Однако в отличие от детских и подростковых кризисов кризис среднего возраста изучен значительно меньше. При этом его последствия нередко разрушительны: именно на этот период приходится наибольшее количество разводов, неврозов, профессиональных крахов, алкоголизма и даже суицидов. Несмотря на это, серьезное сопровождение в нем практически отсутствует, так как развитие личности в период зрелости - одна из самых сложных и недостаточно исследованных проблем. Неоднозначность терминологии, размытость временных границ и описаний этапов взрослости и конкретно периода середины жизни указывают на сложность, недостаточную разработанность данной проблемы.

Кризис среднего возраста представляет собой некую переоценку ценностей, критический пересмотр своего «Я». В этот период человек проходит через период критической самооценки и переоценки того, что было достигнуто

¹ Элкин Д. Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни / Д. Элкин // Психология личности: хрестоматия / ред. Д. Я. Райгородский. — Самара: Бахрах, 1999. — С. 297-304.

² Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. / Л.С. Выготский. — М.: Педагогика, 1984. — Т. 4: Детская психология. — 433 с.

в жизни к этому времени, анализа своего образа жизни (актуализируются вопросы морали, материальной сферы и самореализации, здоровья и самочувствия, социального взаимодействия с окружающими, в том числе и в рамках своей семьи и т.д.).

В этот момент человек сталкивается с такими симптомами, характерными для кризиса как: скука, смена места работы и/или партнера, возможные проявления насилия, непостоянство в отношениях, депрессия и возрастающая тревога. За этими симптомами скрываются два основных факта: существование огромной внутренней силы, оказывающей очень сильное давление изнутри, и повторение прежних форм поведения, сдерживающих эти внутренние импульсы. При этом также возрастает возникшая в результате внутреннего конфликта тревога.

Важно понимать, что каждый человек проживает период кризиса среднего возраста по-своему, так как у каждого человека свой характер, разнообразные способности и особенности, каждый носит в себе множество простых и сложных ролей. Также у каждого человека есть свой внутренний мир, свои потребности, личностные ценности, которые придают смысл всему, с чем человек сталкивается, формируя отношения к ним и смысловые структуры.

Кризис среднего возраста во многих случаях является, с одной стороны одним из наиболее глубоких и продолжительных по времени, а с другой - наиболее сложным для консультативной помощи в рамках оказания психологических услуг или психотерапевтического вмешательства. В связи с этим требуется выяснение всех ключевых факторов, влияющих на успешность консультативной помощи лицам, переживающим данный кризис. Именно этим обусловлена актуальность выбранной темы исследования.

Цель исследования: выявить влияние внутриличностных и психотехнических факторов на успешность преодоления кризиса среднего возраста в процессе психологического консультирования.

Задачи исследования:

1. Раскрыть основные психологические подходы к понятию и содержательному анализу переживания кризиса среднего возраста;
2. Проанализировать существующие психологические исследования, выявляющие успешность консультативной работы с лицами, переживающих кризис среднего возраста;
3. Изучить специфику переживания кризиса среднего возраста мужчинами и женщинами в зависимости от внешних и внутриличностных факторов;
4. Провести исследование внутриличностных факторов, определяющих успешность консультативной помощи лицам, переживающим кризис среднего возраста;
5. Разработать курс психологических консультаций, направленный на повышение самоактуализации и смысложизненных ориентаций у лиц, переживающих кризис среднего возраста.

Объект исследования: внутриличностные факторы и психотехнические факторы, определяющие успешность психологического консультирования лиц в период переживания ими кризиса среднего возраста.

Предмет: влияние внутриличностных и психотехнических факторов на успешность преодоления кризиса среднего возраста в процессе психологического консультирования.

Гипотезы:

1. Внутриличностные факторы, такие как самоактуализация и смысложизненные ориентации, влияют на успешность преодоления кризиса среднего возраста.
2. Курс психологических консультаций, направленных на повышение уровня самоактуализации и смысложизненных ориентаций у индивидов,

является эффективным способом оказания психологической помощи лицам, переживающим кризис среднего возраста.

Теоретико-методологическими основами исследования послужили научные работы, посвященные проблемам кризиса среднего возраста, таких авторов, как Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, Ф.Е. Василюк, Л.С. Выготский, Е.И. Исаев, И.С. Кон, Р. Кочюнас, А.Н. Леонтьев, Б. Ливехуд, С. Лэнгле, И.Г. Малкина-Пых, В.Р. Манукян, В.А. Марова, А. Маслоу, В.С. Мухина, К.Н. Поливанова, К. Роджерс, С.Л. Рубинштейн, Е.Е. Сапогова, Д.С. Синявин, В. Франкл, Э. Фромм, Дж. Холлис, Г. Шихи, Э. Эриксон, К. Юнг и другие.

Научная новизна данной работы состоит в разработке программы психологических консультаций, направленной на повышение самоактуализации и смысложизненных ориентаций, для лиц, переживающих кризис среднего возраста.

Практическая значимость работы заключается в возможности дальнейшей организации психологического сопровождения лиц, переживающих кризис среднего возраста.

Структура выпускной квалификационной работы отвечает поставленным цели и задачам исследования. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

В первой главе были рассмотрены теоретико-методологические аспекты осуществления психологического консультирования как средства выхода из кризиса среднего возраста. Были рассмотрены современные подходы к пониманию кризиса среднего возраста у мужчин и женщин (различными авторами); проанализированы психологические исследования, выявляющие успешность консультативной работы с лицами, переживающими кризис среднего возраста; изучена специфика переживания кризиса среднего возраста в зависимости от внутриличностных факторов.

Во второй главе проведено эмпирическое исследование внутриличностных факторов, определяющих успешность консультативной работы с лицами, переживающими кризис среднего возраста.

Цель эмпирического исследования: выявить влияние внутриличностных и психотехнических факторов на успешность преодоления кризиса среднего возраста в процессе психологического консультирования.

Задачи исследования:

1. Провести эмпирическое исследование влияния внутриличностных и психотехнических факторов, определяющих успешность консультативной работы с лицами, переживающими кризис среднего возраста;

2. Разработка курса психологических консультаций, направленного на повышение самоактуализации и смысложизненных ориентаций лиц, переживающих кризис среднего возраста. Самоактуализация рассматривалась прежде всего по таким параметрам как – компетентность во времени, поддержка, сензитивность к себе, самопринятие. Смысложизненные ориентации определялись по таким параметрам как - цели в жизни, осмысленность жизни, процесс жизни, локус контроля.

Эмпирическая база исследования. Всего в исследовании участвовало 40 испытуемых в возрасте 35-45 лет, что, согласно возрастной периодизации Э. Эриксона, соответствует стадии среднего возраста. Они были отобраны по результатам психодиагностической беседы, после чего в случайном порядке отделены на 2 группы по 20 человек каждая. Группа 1 стала экспериментальной группой, а группа 2 – контрольной. Среди испытуемых были как мужчины, так и женщины. Большинство из них на момент проведения исследования состоит в браке, у некоторых имеются дети.

Основные этапы эмпирического исследования:

1. Разработка и организация процедуры эмпирического исследования, входящая диагностика;

2. Формирующий этап, апробация программы курса психологических консультаций;

3. Заключительный этап эмпирического исследования, анализ и интерпретация полученных результатов, проверка достоверности выдвинутых гипотез, разработка рекомендаций на основе проведенного эмпирического исследования.

Эмпирические методы реализовывались через следующие диагностические методики:

1. Психодиагностическая беседа;
2. Методика «Самоактуализационный тест» (САТ) Э. Шострома;
3. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева.

Теоретико-методологическое и эмпирическое изучение кризиса среднего возраста позволило прийти к выводу, что внутриличностные факторы, такие как самоактуализация (прежде всего по таким параметрам как – компетентность во времени, поддержка, сензитивность к себе, самопринятие) и смысложизненные ориентации лиц (прежде всего по таким параметрам как – цели в жизни, осмысленность жизни, процесс жизни, локус контроля), влияют на успешность преодоления кризиса среднего возраста.

Иными словами, признаки кризиса среднего возраста (такие как отсутствие целей и смысла жизни, застой личностного развития, повышенная конфликтность и раздражительность, отсутствие либо борьба мотивов, отсутствие продуктивности, инертность, трудности в самореализации, попадание в рутину работы, значительное сокращение перспектив, эмоциональное выгорание, переоценка жизненных приоритетов и желание перемен, пересмотр ценностных ориентаций) снижаются в ходе консультативной работы, направленной на развитие следующих способностей:

- жить настоящим (что отражается по шкале «Компетентность во времени»);

- руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами (что отражается по шкале «Поддержка»);
- отдавать себе отчет в своих потребностях и чувствах (что отражается по шкале «Сензитивность к себе»);
- принимать себя таким, как есть, независимо от оценки своих достоинств и недостатков (что отражается по шкале «Самопринятие»);
- наличие осмысленных целей на будущее (что отражается по шкале «Цели в жизни»);
- ясно соотносить цели – с будущим, эмоциональную насыщенность – с настоящим, удовлетворение – с прошлым и достигнутым результатом (что отражается по шкале «Осмысленность жизни»);
- воспринимать сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом (что отражается по шкале «Процесс жизни»);
- обладать достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле (что отражается по шкале «Локус контроля»).

Кроме того, курс психологических консультаций, направленный на повышение уровня самоактуализации (прежде всего по таким параметрам как – компетентность во времени, поддержка, сензитивность к себе, самопринятие) и смысложизненных ориентаций лиц (прежде всего по таким параметрам как – цели в жизни, осмысленность жизни, процесс жизни, локус контроля) у индивидов, является эффективным способом оказания психологической помощи лицам, переживающим кризис среднего возраста.

Для подтверждения значимости и достоверности различий по полученным в ходе исследования данным был рассчитан t-критерий Стьюдента по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) Э. Шострома и по методике смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева.

По методике «Самоактуализационный тест» (САТ) Э. Шострома полученные значения находятся в зоне значимости по таким показателям, как шкала поддержки, шкала компетентности во времени, ценностная ориентация, гибкость поведения, сензитивность к себе, спонтанность, самоуважение, самопринятие, синергия, принятие агрессии, контактность, познавательные способности, креативность.

Что касается методики смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева, то полученные значения находятся в зоне значимости по таким показателям, как показатель осмысленности жизни, цели в жизни, процесс жизни, локус контроля – Я и локус контроля – жизнь.

Кроме того, в конце исследования была повторно проведена психодиагностическая беседа с экспериментальной и контрольной группой.

В экспериментальной группе можно отметить снижение кризиса среднего возраста. Так, в ходе беседы участники отмечали, что у них «появилась цель и какой-то ориентир на будущее», «будто прояснилось будущее и теперь понятно куда двигаться дальше», «жизнь снова обрела какой-то смысл». Также они поделились, что «стало значительнее спокойнее» и «больше не хочется кричать на всех». Не менее важным стало и повышение продуктивности, у многих участников «стало заметно больше энергии», «появилось желание просыпаться по утрам». Именно это и дает основание полагать, что в экспериментальной группе у участников исследования снизились признаки кризиса среднего возраста.

Что касается контрольной группы, то многие участники отметили, что у них ничего за это время не поменялось или поменялось незначительно. Они отмечали, что «все еще непонятно, чего вообще хочется от жизни», «отсутствует како-либо развитие, ощущение, что стою на месте», «ничего не хочется». Таким образом, можно сказать, что у участников контрольной группы сохранились признаки кризиса среднего возраста.

По итогам повторной психодиагностической беседы можно сказать следующее:

- среди участников эмпирического исследования в экспериментальной группе признаки кризиса среднего возраста значительно уменьшились;

- среди участников эмпирического исследования в контрольной группе у всех 20 человек сохранились признаки кризиса среднего возраста.

В третьей главе была проведена разработка рекомендаций, направленных на повышение эффективности консультативной работы с лицами, переживающими кризис среднего возраста.

Цель курса психологических консультаций: повышение уровня самоактуализации (прежде всего по таким параметрам как – компетентность во времени, поддержка, сензитивность к себе, самопринятие) и смысложизненных ориентаций лиц (прежде всего по таким параметрам как – цели в жизни, осмысленность жизни, процесс жизни, локус контроля) у индивидов, переживающих кризис среднего возраста.

Курс психологических консультаций рассчитан на 8 консультаций по 1 часу, проводимые 1 раз в неделю.

В программе использовались методики:

- когнитивно-поведенческой терапии,
- логотерапии,
- арт-терапии,
- нарративной терапии,
- телесно-ориентированной терапии,
- методика формирования целеполагания в модификации М. М. Орловой,

куда входит ряд методик НЛП.

На основе полученных в данной работе результатов можно сформулировать следующие рекомендации по эффективной консультативной работе с людьми, переживающими кризис среднего возраста:

1. Задача консультативной работы с людьми, переживающими кризис среднего возраста, состоит в диагностике наличия у них кризиса и последовательной работы с преодолением этого кризиса непосредственно до его разрешения;

2. В связи с тем, что кризис среднего возраста является достаточно важным и серьезным событием в жизни каждого человека и сопровождается довольно сильным переживанием, видится эффективной именно длительная работа с клиентом. Длительность терапии может регулироваться в зависимости от конкретного клиентского случая и его особенностей. Проведенное исследование показало, что курс психологических консультаций из 8 сессий (длительностью 1 час каждая) позволяет добиться значимых изменений у клиента;

3. На успешность преодоления кризиса среднего возраста оказывают влияние такие факторы, как самоактуализация и смысло-жизненные ориентации, в связи с чем видится важным в ходе психологических консультаций опираться на повышение уровня именно этих критериев;

4. На повышение уровня самоактуализации и смысло-жизненных ориентаций у клиентов, переживающих кризис среднего возраста, в процессе консультаций, важное влияние оказывают психотехнические факторы, заключающиеся в грамотно и индивидуально подобранных методиках, техниках, упражнениях.

Проведенное исследование показало эффективность таких техник как:

- ✓ техника «Колесо жизненного баланса»;
- ✓ рисуночная арт-терапия («Куб в пустыне»);
- ✓ техники логотерапии («Гуманные отношения», «Использование сравнений», «Фокусирование на поиске смысла»);
- ✓ техники нарративной терапии «Деконструирование проблемы», «Технология уникальных результатов»;

- ✓ техники телесно-ориентированной терапии (осознанное дыхание, в том числе - дыхание «по квадрату», упражнение «Арка», техника «Распускание панциря»);
- ✓ техники когнитивно-поведенческой терапии («Декатастрофизация», «Реатрибуция», «Переформулирование», «Децентрализация»);
- ✓ методика формирования целеполагания в модификации М. М. Орловой, куда входит ряд методик НЛП, таких как «Мечтатель. Реалист. Критик.» и «Временная линия».

Отметим, что описанные выше техники психологического консультирования подбирались индивидуально в ходе работы с каждым клиентом.

На основе проведенного исследования можно утверждать, что гипотезы, выдвинутые нами ранее, подтверждены.

Теоретико-методологическое и эмпирическое изучение кризиса среднего возраста позволило прийти к выводу, что внутриличностные факторы, такие как самоактуализация (прежде всего по таким параметрам как – компетентность во времени, поддержка, сензитивность к себе, самопринятие) и смысложизненные ориентации лиц (прежде всего по таким параметрам как – цели в жизни, осмысленность жизни, процесс жизни, локус контроля), влияют на успешность преодоления кризиса среднего возраста.

Кроме того, курс психологических консультаций, направленный на повышение уровня самоактуализации (прежде всего по таким параметрам как – компетентность во времени, поддержка, сензитивность к себе, самопринятие) и смысложизненных ориентаций лиц (прежде всего по таким параметрам как – цели в жизни, осмысленность жизни, процесс жизни, локус контроля) у индивидов, является эффективным способом оказания психологической помощи лицам, переживающим кризис среднего возраста. Что говорит о

важности психотехнических факторов, заключающихся в грамотно и индивидуально подобранных методиках, техниках, упражнениях.

На основе полученных в ходе эмпирического исследования результатов были сформулированы конкретные рекомендации, направленные на повышение эффективности консультативной работы с людьми, переживающими кризис среднего возраста. Они представлены в виде программы курса психологических консультаций, направленных на повышение самоактуализации и смысложизненных ориентаций, а также общих рекомендаций для психологов по консультативной работе с лицами, переживающими кризис среднего возраста.

Предложенные рекомендации позволяют повысить эффективность психологических консультаций с людьми, переживающими кризис среднего возраста.