

*Лясковская И.Л.<sup>1</sup>*

**Социально-психологический тренинг как средство психологической коррекции негативных проявлений кризиса среднего возраста**

---

<sup>1</sup> *Лясковская Ирина Леонидовна, аспирантка кафедры психологии Института философского образования и науки Национального педагогического университета имени М.П. Драгоманова, ведущий специалист по социальной работе, практический психолог в Святошинском районном центре социальных служб для семьи, детей и молодежи города Киева, Украина*

**Аннотация.** В статье анализируется сущность понятий "жизненный кризис" и "кризис среднего возраста", который наступает в возрастном промежутке 37-45 лет. Также рассматриваются социальные (актуализированные и заостренные противоречия, в основе которых лежат реальные ситуации, объективно не зависящие от личности и связанные с состоянием ее здоровья, семьи, работы) и психологические (заостренные внутриличностные противоречия, а именно, различия между целями молодости и достигнутыми результатами, потеря смысла бытия, изменение ценностей, и определенные черты характера личности) факторы, как причины возникновения кризиса среднего возраста. Еще исследуется влияние дисгармоничных черт характера личности (таких как дезадаптация, инфантилизм, ригидность, неуверенность в себе, зависимость, тревожность, агрессивность, низкий уровень стрессоустойчивости, рефлексии и волевой активности, несамоактуализированность) на глубину переживания кризиса среднего возраста. Глубину переживания кризиса среднего возраста в статье предлагается классифицировать на три уровня: поверхностный, средний и глубокий. Представлены результаты констатирующего эксперимента по исследованию глубины кризиса среднего возраста и проявлению дисгармоничных черт характера у лиц среднего возраста, которые проживают на территориях Украины, Беларуси, Эстонии, России. Приводится доказательство необходимости разработки и апробации психокоррекционных программ для преодоления кризиса среднего возраста. Также в статье освещены взгляды некоторых исследователей на психологическую коррекцию жизненных кризисов методами социально-психологического тренинга, групповой и индивидуальной коррекции, представлена структура социально-психологического тренинга, направленного на преодоление кризиса среднего возраста. Представленный тренинг состоит из девяти отдельных полутора-двухчасовых занятий, на каждом из которых рассматривается одна-две дисгармоничные черты характера и предлагаются тренинговые упражнения по снижению интенсивности и нивелированию таких черт характера.

**Ключевые слова:** «жизненный кризис», «кризис среднего возраста», «дисгармоничные черты характера личности», «психокоррекция», «социально-психологический тренинг»

Кризис среднего возраста – это один из многочисленных личностных кризисов, которые человек переживает в течение жизни. Так же, как другие переломные моменты, кризис среднего возраста предполагает переосмысление своего места в семье и обществе, а также последующую корректировку своих жизненных целей. Исследование кризиса середины жизни является актуальным вопросом для современной науки. Такой кризис наступает в возрасте 37-45 лет и вызывает достаточно противоречивое внутреннее состояние личности. Резкие изменения в личной, семейной или профессиональной сферах, например, ранний выход на пенсию, сокращение на работе, потеря ребенка или супруга (супруги), вынужденный переезд на новое место жительства могут привести к ослаблению или изменению основных мотивов деятельности. Нередко такие события блокируют дальнейшее развитие личности среднего возраста. А в среднем возрасте личность считается самой продуктивной и самой влиятельной частью общества, которая может активно изменять действительность к лучшему и быть полезной для других людей. Поэтому мы считаем, что разработка психокоррекционных средств по преодолению негативных проявлений кризиса среднего возраста по-

может людям зрелого возраста эффективно преодолевать жизненный кризис и в дальнейшем оставаться активными и продуктивными членами общества и государства.

Исходя из актуальности данной проблемы, в основу нашего исследования было положено предположение о том, что возникновение кризиса среднего возраста обуславливается социальными (актуализированными и заостренными противоречиями, в основе которых лежат реальные ситуации, объективно не зависящие от личности и связанные с состоянием ее здоровья, семьи, работы) и психологическими (заостренными внутриличностными противоречиями, а именно, различиями между целями молодости и достигнутыми результатами, потерей смысла бытия, изменением ценностей, и определенными чертами характера личности) факторами. На основе анализа исследований проблемы изучения факторов и симптомов кризиса среднего возраста нами были выделены такие дисгармоничные черты характера личности среднего возраста, которые могут привести к высокому уровню негативных проявлений кризиса данного возраста: дезадаптация, инфантилизм, ригидность, неуверенность в себе, зависимость, тревожность, агрессивность, низкий уровень стрессоустойчи-

ности, рефлексии и волевой активности, несамодоступности [6].

Для доказательства гипотезы нашего исследования нами был проведен констатирующий эксперимент, в котором принимало участие 90 человек среднего возраста (37-45 лет), проживающих на территориях Украины, России, Эстонии, Беларуси с целью изучения психологических факторов возникновения кризиса среднего возраста, их влияния на ее негативные проявления (уровень глубины переживания).

Для исследования психологических факторов возникновения кризиса среднего возраста мы использовали диагностические методики, направленные на изучение особенностей проявления заостренных внутриличностных противоречий и определенных (дисгармоничных) черт характера личности. Для исследования уровня глубины кризиса среднего возраста нами была выбрана и модифицированная методика диагностики духовного кризиса Л.В. Восковской и А.В. Ляшук. Результаты проведения данной методики представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Особенности проявления кризиса у испытуемых среднего возраста (N=90)

Уровень глубины кризиса	Абсолютное количество	%
Поверхностный	9	10
Средний	27	30
Глубокий	54	60

Как видно из таблицы 1, 60 % исследуемых среднего возраста характеризуется кризисом глубокого уровня, 30 % исследуемых - кризисом среднего уровня и только 10% переживают кризис на поверхностном уровне, что указывает на наличие преимущественно негативных проявлений кризиса и требует применения психокоррекционных методов их преодоления. На основе полученных данных констатирующего эксперимента и их интерпретации с помощью методов математической статистики мы смогли подтвердить гипотезу нашего исследования о том, что заостренные внутриличностные противоречия, а именно различия между целями молодости и достигнутыми результатами, потеря смысла бытия, изменение ценностей, и определенные черты характера личности оказывают существенное влияние на уровень глубины переживания кризиса среднего возраста, а значит, выступают ее психологическими факторами. Итак, исходя из результатов констатирующего эксперимента, можно сделать вывод о необходимости разработки психокоррекционных методов с целью преодоления среднего и глубокого уровней кризиса среднего возраста.

По мнению Е.А. Варбан, особое внимание при обучении эффективным стратегиям преодоления жизненных кризисов следует уделять именно тренингам, поскольку тренинг обязательно предполагает рефлексивность, которая является универсальным и важным механизмом саморегуляции [2]. А.А. Вовк считает, что для преодоления экзистенциальной фрустрации эффективны программы групповых психокоррекционных занятий - система мер, направленных на исправление психологических недостатков и поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия [4]. Т.М. Тита-

ренко для преодоления жизненных кризисов использует индивидуальное консультирование, во время которого для личности создаются благоприятные условия для осознания собственного кризисного состояния, а также эффективного поиска путей преодоления жизненного кризиса [7].

В нашем диссертационном исследовании для преодоления кризиса среднего возраста мы используем метод социально-психологического тренинга личностного роста, поскольку в нем успешно сочетаются все методы активного социально-психологического обучения, а также элементы различных психотерапевтических техник: упражнения на релаксацию, упражнения психогимнастики, групповые дискуссии, методы различных направлений психологии [3], [5], [9]. Уникальность разработанного нами тренинга заключается в том, что он создавался именно для лиц среднего возраста, переживающих жизненный кризис и имеющих заостренные дисгармоничные черты характера. Такой тренинг на сегодняшний день является актуальным, поскольку результаты нашего исследования показывают, что большинство лиц среднего возраста переживают кризис на глубоком уровне.

Для доказательства второй части нашей гипотезы о том, что коррекция негативных проявлений кризиса среднего возраста и формирование продуктивного отношения к ней возможны путем устранения или уменьшения уровня развития наиболее значимых дисгармоничных черт личности методами активного социально-психологического обучения, нами был разработан социально-психологический тренинг, направленный на коррекцию негативных проявлений кризиса среднего возраста и нивелирование дисгармоничных черт характера личности.

На основе анализа теоретической литературы нами был сделан вывод о том, что преодоление кризиса среднего возраста может идти двумя путями – регрессивным (деструктивным) и прогрессивным (конструктивным), что зависит от типа отношения личности к кризисной ситуации. Опираясь на исследования Т.М. Титаренко, мы считаем, что основными типами отношения к кризису является продуктивное и непродуктивное отношение [8]. Продуктивное отношение, по нашему мнению, предполагает позитивные проявления кризиса среднего возраста, которые характеризуются принятием любой сложной ситуации, верой в свои силы, активностью, выработкой конструктивной стратегии жизнедеятельности в новых условиях, критическим мышлением (осознанием не только отрицательных, но и положительных последствий), готовностью к изменениям. Непродуктивное отношение к кризису может сочетать игнорирующее, преувеличивающее, демонстративное, волонтаристское типы поведения, предложенные Т.М. Титаренко и характеризующиеся такими негативными проявлениями кризиса среднего возраста, как безнадежность (депрессивность), беспомощность (пассивность), чувство неполноценности (заниженная самооценка) и одиночества, потеря контроля над ситуацией, неготовность к изменениям.

Следует отметить, что, по нашему мнению, тип отношения к конкретной кризисной ситуации обуславливает стадию кризисных переживаний. Так, Т.М. Титаренко указывает на то, что при продуктивном отношении кризис переживается как «острая необходимость изменения жизненных планов, ревизии прежних приоритетов, способность отказаться от привычного образа жизни, от приобретенных стереотипов». Исследовательница утверждает, что человек с продуктивным типом отношения к кризису преодолевает его гораздо легче, потому что у него нет страха новизны, он верит в возможности роста, самосовершенствования и готов искать новые смыслы [8].

Как уже отмечалось выше, жизненный кризис может быть разной глубины и иметь несколько стадий или уровней, прохождение которых имеет определенные особенности. В нашем исследовании мы считаем, что классификация стадий жизненного кризиса по их глубине (Т.М. Титаренко) является наиболее содержательной и целесообразной [8]. Итак, жизненный кризис может быть поверхностным, средним и глубоким. По нашему мнению, продуктивный тип отношения к кризисной ситуации, независимо от тяжести объективных жизненных ситуаций и обострения внешних и внутренних противоре-

чий, может привести только к поверхностной стадии кризиса, что позволяет личности среднего возраста за довольно короткий промежуток времени решить свои проблемы и перейти к более высокому уровню развития собственной жизни. Что касается непродуктивного типа отношения, то именно он, на наш взгляд, приводит к переживанию среднего и глубокого кризисов, которые характеризуются выраженными негативными проявлениями, сложностью решения внешней и внутренней проблематики, невозможностью прогрессировать в личностном плане.

Итак, опираясь на выше сказанное, можно сделать вывод о том, что продуктивное отношение к кризису среднего возраста, т.е. принятие любой сложной ситуации, вера в свои силы, активность, выработка конструктивной стратегии жизнедеятельности в новых условиях, критическое мышление, готовность к изменениям, приводит к поверхностному уровню кризиса и обусловливается наличием гармонических черт личности. Непродуктивное отношение и выраженные негативные проявления данного кризиса, т.е. безнадежность (депрессивность), беспомощность (пассивность), чувство неполноценности и одиночества, потеря контроля над ситуацией, неготовность к изменениям, приводят к переживанию среднего и глубокого кризисов. Эти кризисы возникают вследствие влияния таких дисгармоничных черт личности, как дезадаптация, инфантилизм, ригидность, неуверенность в себе, зависимость, тревожность, агрессивность, низкий уровень стрессоустойчивости, рефлексии и волевой активности, несамоактуализированность.

Согласно выдвинутой выше нами второй части предположения нашего исследования, коррекция негативных проявлений кризиса среднего возраста (безнадежности (депрессивности), беспомощности (пассивности), чувства неполноценности и одиночества, потери контроля над ситуацией, неготовности к изменениям) и формирование продуктивного отношения к ней (принятие любой сложной ситуации, вера в свои силы, активность, выработка конструктивной стратегии жизнедеятельности в новых условиях, критическое мышление, готовность к изменениям) возможны путем устранения или уменьшения уровня развития наиболее значимых дисгармоничных черт личности, а именно дезадаптации, инфантилизма, ригидности, неуверенности в себе, зависимости, тревожности, агрессивности, низкого уровня стрессоустойчивости, рефлексии и волевой активности, несамоактуализированности. Именно поэтому задачами нашего тренинга было: формирование навыков приспособ-

собления к ситуациям, уменьшение инфантилизма, развитие гибкости в отношениях, повышение уверенности в себе, снижение эмоциональной зависимости, уменьшение тревожности, умение управлять агрессивными чувствами, развитие умения преодолевать стрессовые ситуа-

ции, развитие навыков рефлексии, повышение волевой активности, развитие навыков самоактуализации [1], [3].

Структура этого тренинга представлена в таблице 2.

Таблица 2.

Структура тренинга «Психологическая коррекция негативных проявлений кризиса среднего возраста»

№ занятия	Задания занятий и виды работ	Оборудование	Ориентировочная длительность, мин.
I.	Знакомство участников группы, установление первичного эмоционального контакта, принятие правил работы в группе, тренинг уверенности в себе, снижение уровня тревожности.	Рабочие тетради, бейджи с именами участников, флип-чарт, маркеры, карандаши, ручки, бумага формата А <sub>4</sub> .	120
1)	Вступительное слово тренера. Мини-лекция на тему «Что означает уверенность в себе, высокая самооценка и что такое тревожность». Принятие правил работы в группе.		15
2)	Выполнение упражнений занятия: 1. «Знакомство». 2. «Тренировки уверенности в себе». 3. «Я».		15 30 30
3)	Рефлексия своих чувств, шеринг.		25
4)	Домашние задания.		5
II.	Научить участников тренинга защищать свои личностные границы с уважением к себе и другим.	Рабочие тетради, бейджи с именами участников, флип-чарт, маркеры, карандаши, ручки, бумага формата А <sub>4</sub> .	120
1)	Мини-лекция на тему: «Личностные границы, что это такое».		15
2)	Выполнение упражнений занятия: 1. «Нет!!!». 2. «Нет!!!» (продолжение).		35 40
3)	Рефлексия своих чувств, шеринг.		25
4)	Домашние задания.		5
III.	Научить участников группы отслеживать свои агрессивные чувства и управлять ими.	Рабочие тетради, бейджи с именами участников, флип-чарт, маркеры, карандаши, ручки, бумага формата А <sub>4</sub> .	120
1)	Мини-лекция на тему: «Что такое агрессия, как она формируется, накапливается и как можно ею управлять».		15
2)	Выполнение упражнений занятия: 1. «Плохая компания».  2. «Гумба-Юмба». 3. «Безопасное проживание злости».	Таблички с названиями ролей, сценарий для каждого действующего лица. Небольшие покрывала, из которых будут сделаны скаточки.	30  15 30
3)	Рефлексия своих чувств, шеринг.		25
4)	Домашние задания.		5
IV.	Ознакомить участников тренинга с приемами развития творческого и позитивного мышления, которые способствуют развитию гибкости личности.	Рабочие тетради, бейджи с именами участников, флип-чарт, маркеры, карандаши, ручки, бумага формата А <sub>4</sub> , музыка.	220
1)	Мини-лекция на тему: «Что такое творческое мышление, каким образом оно способствует развитию гибкости личности».		10
2)	Выполнение упражнений занятия: 1. «Релаксация». 2. «Шесть шляп мышления».		10

№ занятия	Задания занятий и виды работ	Оборудование	Ориентировочная длительность, мин.
		Несколько наборов из шести шляп разного цвета (белого, красного, черного, желтого, зеленого, синего). Несколько ноутбуков (по договоренности с участниками) с открытыми в интернете заготовленными статьями.	180
3)	Рефлексия своих чувств, шеринг.		15
4)	Домашние задания.		5
V.	Пробуждение рефлексии участников тренинга, развитие умения находить в повседневной жизни общие закономерности.	Рабочие тетради, бейджи с именами участников, флип-чарт, маркеры, карандаши, ручки, бумага формата А <sub>4</sub> , музыка.	90
1)	Мини-лекция на тему: «Что такое рефлексия».		15
2)	Выполнение упражнений занятия: 1. «Сочинение с заданным окончанием».	Напечатанные на отдельных листках бумаги окончания сочинений.	45
3)	Рефлексия своих чувств, шеринг.		30
VI.	Помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости, глубже осознать конкретные аспекты своей эмоциональной зависимости, попытка поиска путей преодоления своей эмоциональной зависимости.	Рабочие тетради, бейджи с именами участников, флип-чарт, маркеры, карандаши, ручки, бумага формата А <sub>4</sub> .	90
1)	Мини-лекция на тему: «Что такое эмоциональная зависимость».		15
2)	Выполнение упражнений занятия: 1. «Зависимость (незаконченные предложения)». 2. «Шаг к освобождению от эмоциональной зависимости».		20 25
3)	Рефлексия своих чувств, шеринг.		30
VII.	Тренинг уменьшения инфантилизма и умения сознательно выбирать «взрослую» позицию в отношении сложных жизненных ситуаций.	Рабочие тетради, бейджи с именами участников, флип-чарт, маркеры, карандаши, ручки, бумага формата А <sub>4</sub> .	120
1)	Мини-лекция на тему: «Что такое инфантилизм? Что означает управление своими эмоциями».		15
2)	Выполнение упражнений занятия: 1. «Мир и Я».		75
3)	Рефлексия своих чувств, шеринг.		30
VIII.	Развитие воли, обретения уверенности в себе и ощущения внутренней свободы.	Рабочие тетради, бейджи с именами участников, флип-чарт, маркеры, карандаши, ручки, бумага формата А <sub>4</sub> .	90
1)	Мини-лекция на тему: «Поговорим о силе воли».		15
2)	Выполнение упражнений занятия: 1. «Sic volo» (читается как «сик воло») (я так хочу и пусть доказательством будет моя воля).		45
3)	Рефлексия своих чувств, шеринг.		25
4)	Домашние задания.		5
IX.	Повышение самоактуализации путем анализа и осознания «пикового» переживания.	Рабочие тетради, бейджи с именами участников, флип-чарт, маркеры, карандаши, ручки, бумага формата А <sub>4</sub> .	90
1)	Мини-лекция на тему: «Восемь путей самоактуализации».		15
2)	Выполнение упражнений занятия: 1. «Анализ пикового переживания».		45
3)	Рефлексия своих чувств, шеринг.		30

Итак, для доказательства второй части нашей гипотезы о том, что, коррекция негативных проявлений кризиса среднего возраста и формирование продуктивного отношения к ней возможны путем устранения или уменьшения уровня развития наиболее значимых дисгармоничных черт личности методами активного социально-

психологического обучения, необходимо провести формирующий эксперимент, состоящий из трех этапов (первого контрольного среза, собственно формирующего эксперимента – социально-психологического тренинга, второго контрольного среза), что требует разработки и внедрения в практику.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Битянова Н.Р. Проблема саморазвития личности в психологии: аналитический обзор / Н.Р. Битянова. – М.: Моск. психол.-соц. ин-т: Флинта, 1998. – 48с.
2. Варбан Е.А. Психодиагностика стратегий преодоления критических жизненных ситуаций: некоторые подходы и методы / Е.А. Варбан // Научный журнал Национального педагогического университета имени М.П. Драгоманова. Серия № 12 Психологические науки. – М., 2007. – № 17 (41), ч. 2. – С. 177-182.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга / И.В. Вачков. – М.: Издательство "Ось-89", 1999. – 176 с.
4. Вовк А.А. Психологические факторы экзистенциальной фрустрации личности. Дис. На соискание ученой степени кандидата психологических наук: 2006 / А.А. Вовк. – Л., 2006. – 296 с.
5. Захаров В.П. Социально-психологический тренинг: Учебное пособие / В.П. Захаров, Н.Ю. Хрящева. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1989. – 55 с.
6. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология / В.Д. Менделевич. – М.: МЕДпресс, 1999. – 592 с.
7. Титаренко Т.М. Жизненные кризисы: технологии консультирования. Первая часть / Т.М. Титаренко. – М.: Главник, 2007. – 144 с. (Серия "Психол. Инструментарий").
8. Титаренко Т.М. Жизненные кризисы: технологии консультирования. Вторая часть / Т.М. Титаренко. – М.: Главник, 2007. – 176 с. (Серия "Психол. Инструментарий").
9. Яценко Т.С. Социально-психологическое обучение в подготовке учителей / Т.С. Яценко. – М.: Высшая школа, 1987. – 110 с.

#### **Lyaskovskaya I.L. Socio-psychological training as a means of psychological correction of negative manifestations of the crisis of middle age**

**Abstract.** The article analyzes the essence of such concepts as "life crisis" and "crisis of middle age», which occurs in the age interval 37-45 years. Also discusses social (updated and sharpened the contradictions, which are based on real situations objectively independent from the individual associated with the state of her health, family, work) and psychological (pointed intrapersonal contradiction, namely, the differences between the objectives of the youth and the achieved results, loss of the meaning of life, values change, and certain personality traits) factors as causes of the crisis of middle age. Yet studied the influence of disharmonious character traits of personality (such as maladjustment, infantilism, rigidity, self-doubt, addiction, anxiety, aggression, low level of stress tolerance, reflection and volitional activity, несамоактуализированность) to a depth of experience midlife crisis. The depth of experience midlife crisis in article offers classified into three levels: the surface, medium and deep. Presents the results of ascertaining experiment on studying the depth of the crisis of the middle age and the manifestation of disharmonious character traits among people of middle age, who live on the territories of Ukraine, Belarus, Estonia, Russia. Provides evidence of the necessity of the development and testing of psycho-corrective programs to overcome the crisis of middle age. Also the article highlights the views of some of the researchers on the psychological correction life crises methods of social-psychological training, group and individual correction, presents the structure of social-psychological training, aimed at overcoming the crisis of middle age. Presented by the training consists of nine separate half to two-hour lessons, each of which covers one-two disharmonious character traits and offers training exercises reduced intensity and leveling of such traits.

**Keywords:** «life crisis», «the crisis of middle age», «disharmonious traits of personality», «psycho-correction», «social-psychological training»