

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Силантьева Ольга Владимировна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Групповое психологическое консультирование как средство помощи
взрослым в преодолении кризиса среднего возраста

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль образовательной программы):

Мастерство психологического консультирования

Допущена к защите

Заведующая кафедрой

к.пс.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

к.пс.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель

к.пс.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Магистрант

Силантьева О.В.

(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Красноярск, 2023

Содержание

Реферат.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	13
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГРУППОВОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ЛИЦ, ПРОЖИВАЮЩИХ КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА.....	20
1.1. Теоретические основы проблемы кризиса среднего возраста в психологии.....	20
1.2. Особенности проживания кризиса середины жизни на современном этапе.....	31
1.3. Возможности группового консультирования при оказании помощи людям, проживающим кризис среднего возраста.....	40
Выводы по Главе 1.....	52
ГЛАВА 2. Экспериментальное исследование группового психологического консультирования как средства помощи взрослым в преодолении кризиса среднего возраста.....	54
2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента.....	54
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	74
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	90
Выводы по Главе 2.....	105
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	108
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	113
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	119

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Групповое психологическое консультирование как средство помощи взрослым в преодолении кризиса среднего возраста».

Объем – 188 страницы, включая 3 таблицы, 12 рисунков, 4 приложения. Количество использованных источников – 98.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить возможности группового психологического консультирования как средства помощи взрослым в преодолении кризиса среднего возраста.

Объект исследования – процесс психологической помощи взрослым в преодолении кризиса среднего возраста.

Предмет исследования – специфика групповой консультативной работы в процессе психологической помощи взрослым в преодолении кризиса среднего возраста.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что процесс психологической помощи взрослым в преодолении кризиса среднего возраста будет результативным, если:

1) работа будет организована в форме группового психологического консультирования, раскрывающего широкие возможности групповых форм взаимодействия для решения имеющихся проблем и затруднений;

2) психологическое воздействие будет направлено на коррекцию и преодоление проблем в таких сферах личностного развития клиентов как ценностно-смысловая, эмоциональная, мотивационно-поведенческая;

3) в процессе группового консультирования будет использован интегративный подход, позволяющий использовать наиболее подходящие техники, методы и способы работы различных направлений в психологии (когнитивно-поведенческий, эмоционально-образный, нарративный, логотерапия).

Теоретико-методологические основания исследования:

- концепции развития личности на этапе среднего возраста (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Ж. Пиаже, Л. Колберг, Э. Эриксон, К. Юнг и др.)
- основные положения возрастной психологии в области особенностей развития личности на этапе среднего возраста (И. Малкина-Пых, К.Н. Поливанова, А.А. Реан, Д.Б. Эльконин и др.).
- исследования в области группового консультирования (Д. Кори, И. Ялом, Р. Кочюнас, О.В. Хухлаева).

Методы исследования:

1. Теоретические – анализ психологической, психолого-педагогической и тематической литературы по теме исследования; обобщение практического опыта по групповому психологическому консультированию как средства помощи взрослым в преодолении кризиса среднего возраста.
2. Эмпирические – опрос, тестирование, формирующий эксперимент (групповое консультирование).
3. Статистические – качественный и количественный анализ результатов исследования.

Экспериментальная база исследования: исследование было проведено на базе центра психологической помощи города Красноярска. Выборку респондентов составили 30 испытуемых, переживающих кризис середины жизни в возрасте от 35 до 45 лет.

Апробация результатов исследования происходила в ходе организация и проведения групповых консультаций на базе кабинета психолога центра психологической помощи. Всего было проведено 8 групповых консультаций.

В ходе проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Проанализировать подходы к пониманию кризиса среднего возраста в психологической науке, определить структуру изучаемого феномена.

2. Провести теоретический анализ особенностей проживания кризиса середины жизни людьми на современном этапе развития общества.

3. Изучить в рамках имеющегося научного и практического опыта возможности группового консультирования при оказании помощи людям, проживающим кризис среднего возраста.

4. Провести эмпирическое исследование и описать специфику проживания кризиса среднего возраста.

5. Разработать и реализовать программу группового психологического консультирования по оказанию помощи людям, проживающим кризис среднего возраста.

6. Проследить динамику особенностей протекания кризиса среднего возраста до и после группового консультирования.

7. Проверить гипотезу с помощью методов математической статистики.

Таким образом, достигнута основная цель исследования, заключающаяся в разработке программы группового психологического консультирования как средства помощи взрослым в преодолении кризиса среднего возраста. Программа представлена в описательном виде, даны цели каждого этапа консультирования с рекомендациями по их реализации. Описаны ключевые техники и методы работы, показавшие эффективность применения на практике.

Научная новизна исследования определяется тем, что на основе анализа и обобщения существующих подходов к рассмотрению феномена кризиса среднего возраста, были составлены основные модели группового консультирования при оказании помощи людям, проживающим кризис среднего возраста.

Теоретическая значимость исследования состоит во введении в научный оборот новых эмпирических данных о специфике проживания современными людьми среднего возраста психологического кризиса середины жизни. Обоснован и апробирован диагностический инструментарий, направленный на изучение специфики протекания кризиса

среднего возраста.

Практическая значимость работы заключается в разработке программы группового психологического консультирования, направленного на оказание помощи людям, проживающим кризис среднего возраста, которая может в дальнейшем использоваться в практической деятельности специалистов, работающих с проблемами, сопровождающими течение кризиса среднего возраста. Результаты исследования могут быть использованы в групповом и индивидуальном консультировании, на социально-психологических тренингах, семинарах и учебных программах, направленных на оказание помощи лицам, столкнувшимся с проблемами проживания кризиса середины жизни.

Структура диссертации: исследование включает в свое содержание введение, две главы, заключение, список источников литературы и приложения.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируется гипотеза исследования, а также приводится список работ, в которых опубликованы результаты данного исследования. Кратко представлено содержание диссертации.

В Главе 1 рассмотрены теоретические основы проведенного исследования. Представлены научные позиции по проблеме изучения кризиса среднего возраста как научного феномена. Выявлены и конкретизированы особенности проживания кризиса середины жизни на современном этапе развития общества. Раскрыты основные возможности организации и проведения группового консультирования в целях оказания помощи людям, проживающим кризис среднего возраста.

В Главе 2 представлены особенности организации и реализации опытно-экспериментальной работы по теме исследования. Представлена методическая организация исследования. Последовательно приведены результаты констатирующего этапа исследования, суть и характеристики

формирующего этапа исследования, сведения, полученные в ходе контрольного этапа исследования. Сформулированы выводы на основе полученной информации.

В Заключении сформулированы основные результаты диссертации.

В Приложениях представлены таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также конспекты консультаций.

Таким образом, в ходе теоретической и опытно-экспериментальной работы положения гипотезы получили подтверждение, задачи исследования решены, цель достигнута.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение выдвинутой гипотезы: процесс психологической помощи взрослым в преодолении кризиса среднего возраста будет результативным, если:

1) работа будет организована в форме группового психологического консультирования, раскрывающего широкие возможности для реализации групповых форм взаимодействия для решения имеющихся проблем и затруднений;

2) психологическое воздействие будет направлено на коррекцию и преодоление проблем в таких сферах личностного развития клиентов как ценностно-смысловая, эмоциональная, мотивационно-поведенческая;

3) в процессе группового консультирования будет использован интегративный подход, позволяющий использовать наиболее подходящие техники, методы и способы работы различных направлений в психологии (когнитивно-поведенческий, эмоционально-образный, нарративный, логотерапия).

Abstract

Dissertation for a master's degree in psychological and pedagogical education «Group psychological counseling as providing assistance to people in the transition period of the Middle Ages.»

Volume – 188 pages, including 3 tables, 12 figures, 4 appendices. Number of sources used – 98.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally test the possibilities of group psychological counseling as a means of helping adults in the transition period of the Middle Ages.

The object of the study is the process of psychological assistance to adults in a midlife crisis.

The subject of the study is the specifics of group counseling work in the process of psychological assistance to adults in overcoming a midlife crisis.

The research hypothesis is the assumption that the process of psychological assistance to adults in overcoming a midlife crisis will be effective if:

1) the work will be organized in the form of group psychological counseling, revealing the wide possibilities of group forms of interaction to solve existing problems and difficulties;

2) psychological impact will be aimed at correcting and overcoming problems in such areas of personal development of clients as value-semantic, emotional, motivational-behavioral;

3) in the process of group counseling, an integrative approach will be used, allowing the use of the most appropriate techniques, methods and ways of working in various areas of psychology (cognitive-behavioral, emotional-imaginative, narrative, logotherapy).

Theoretical and methodological foundations of the study:

- concepts of personality development at the stage of middle age (L.I. Bozhovich, L.S. Vygotsky, A.N. Leontiev, D.B. Elkonin, J. Piaget, L. Kohlberg, E. Erikson, K. Jung, etc. .)

- the main provisions of developmental psychology in the field of personality development at the stage of middle age (I. Malkina-Pykh, K.N. Polivanova, A.A. Rean, D.B. Elkonin, etc.).

- research in the field of group counseling (D. Corey, I. Yalom, R. Kociunas, O.V. Khukhlaeva).

Research methods:

1. Theoretical – analysis of psychological, psychological-pedagogical and thematic literature on the topic of research; generalization of practical experience in group psychological counseling as a means of helping adults overcome a midlife crisis.

2. Empirical – survey, testing, formative experiment (group consultation).

3. Statistical – qualitative and quantitative analysis of research results.

Experimental base of the study: the study was conducted on the basis of the psychological assistance center in the city of Krasnoyarsk. The sample of respondents consisted of 30 subjects experiencing a midlife crisis aged 35 to 45 years.

Testing of the research results took place during the organization and conduct of group consultations in the office of a psychologist at a psychological assistance center. A total of 8 group consultations were held.

During the study, the following results were achieved:

1. Analyze approaches to understanding the midlife crisis in psychological science, determine the structure of the phenomenon being studied.

2. Conduct a theoretical analysis of the characteristics of people living through a midlife crisis at the present stage of social development.

3. To study, within the framework of existing scientific and practical experience, the possibilities of group counseling in providing assistance to people experiencing a midlife crisis.

4. Conduct an empirical study and describe the specifics of experiencing a midlife crisis.

5. Develop and implement a program of group psychological counseling to assist people experiencing a midlife crisis.

6. To trace the dynamics of the characteristics of the midlife crisis before and after group counseling.

7. Test the hypothesis using methods of mathematical statistics.

Thus, the main goal of the study was achieved, which was to develop a group psychological counseling program as a means of helping adults overcome the midlife crisis. The program is presented in a descriptive form; the goals of each stage of consultation are given with recommendations for their implementation. Key techniques and working methods that have shown effectiveness in practice are described.

The scientific novelty of the study is determined by the fact that, based on the analysis and generalization of existing approaches to considering the phenomenon of midlife crisis, the main models of group counseling were compiled in providing assistance to people experiencing a midlife crisis.

The theoretical significance of the study lies in the introduction into scientific circulation of new empirical data about the specifics of modern middle-aged people experiencing a psychological crisis in mid-life. Diagnostic tools aimed at studying the specifics of the course of a midlife crisis have been substantiated and tested.

The practical significance of the work lies in the development of a program of group psychological counseling aimed at helping people experiencing a midlife crisis, which can subsequently be used in the practical activities of specialists working with problems accompanying the course of a midlife crisis. The results of the study can be used in group and individual counseling, in socio-psychological trainings, seminars and training programs aimed at helping people facing the problems of living through a midlife crisis.

Structure of the dissertation: the research includes an introduction, two chapters, a conclusion, a list of references and appendices.

The Introduction discusses the relevance of the work, the goals and objectives of the research, scientific novelty, scientific and practical significance of the dissertation, formulates the research hypothesis, and also provides a list of works in which the results of this research were published. The contents of the dissertation are briefly presented.

Chapter 1 discusses the theoretical foundations of the study. Scientific positions on the problem of studying the midlife crisis as a scientific phenomenon are presented. The features of experiencing a midlife crisis at the present stage of social development are identified and specified. The main possibilities of organizing and conducting group counseling in order to provide assistance to people experiencing a midlife crisis are revealed.

Chapter 2 presents the features of the organization and implementation of experimental work on the research topic. The methodological organization of the study is presented. The results of the ascertaining stage of the study, the essence and characteristics of the formative stage of the study, and information obtained during the control stage of the study are presented sequentially. Conclusions are formulated based on the information received.

The Conclusion formulates the main results of the dissertation.

The Appendices contain tables containing data on the results of the study, as well as notes from consultations.

Thus, in the course of theoretical and experimental work, the hypotheses were confirmed, the research objectives were solved, and the goal was achieved.

The result of our research at this stage is confirmation of the hypothesis put forward: the process of psychological assistance to adults in overcoming the midlife crisis will be effective if:

- 1) the work will be organized in the form of group psychological counseling, which opens up wide opportunities for the implementation of group forms of interaction to solve existing problems and difficulties;

2) psychological impact will be aimed at correcting and overcoming problems in such areas of personal development of clients as value-semantic, emotional, motivational-behavioral;

3) in the process of group counseling, an integrative approach will be used, allowing the use of the most appropriate techniques, methods and ways of working in various areas of psychology (cognitive-behavioral, emotional-imaginative, narrative, logotherapy).

Введение

Изучением вопросов, связанных с кризисом среднего возраста, достаточно давно занимаются ученые в системе психологических и смежных наук. Несмотря на достаточно большое количество работ по данной проблематике, исследования природы кризиса, его детерминант, особенностей протекания, способов совладания с ним остаются по-прежнему актуальными. Реалии современной жизни накладывают свои особенности на психологическое состояние человека в целом, и протекание кризиса среднего возраста в частности. Сверхбыстрый ритм жизни, новые требования, предъявляемые обществом, большое количество информации негативного окраса, состояние неопределенности и прочие проявления нынешней действительности негативно влияют на психологическое здоровье человека. Проживание возрастных кризисов, в том числе и кризиса среднего возраста, осложняется, появляются новые специфические характеристики, которые необходимо учитывать специалисту при оказании психологической поддержки лицам, проживающим кризис.

В психологических теориях понятие «возрастной кризис» используется в разных контекстах, отличающихся содержательно и связанных с разными характеристиками психического развития человека. Впервые данное понятие было сформулировано в работах Л.С. Выготского, который определил «возрастной кризис» как переходный этап качественного преобразования накоплений предыдущего этапа возрастного развития, обеспечивающий качественные скачки психического развития человека.

В научных трудах выделяется несколько нормативных возрастных кризисов, разворачивающиеся на переходных этапах жизни человека и имеющие свои особенности протекания. Суть всех возрастных кризисов заключается в изменении системы связей человека с окружающей действительностью и его отношения к ней, в смене ведущей деятельности. Их отличие от невротических или травматических кризисов состоит в том,

что возрастные кризисы относятся к нормативным, необходимым для нормального поступательного хода психического развития.

Время протекания кризиса среднего возраста принято определять в промежутке между 40 и 45 годами, однако, это условное обозначение, и оно может варьироваться в зависимости от индивидуального восприятия, особенностей протекания психических процессов, привязки личностью к симптоматике кризиса, к индивидуальным биографическим ситуативным детерминантам.

В научных трудах отсутствует однозначность понятия «кризис среднего возраста». Его рассматривают как нормативный кризис: в процессе жизни индивида (К. Юнг, Э. Эриксон и др.); семейной системы, совпадающий с кризисом середины жизни членов семьи (Г. Крайг, А.В. Черников и др.); профессиональной самоактуализации, проявляющийся в среднем возрасте человека (Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк и др.) [40].

Кризис среднего возраста наступает неожиданно и может протекать довольно длительно. Кризис не является психическим заболеванием, и не имеет списка симптомов, которые применимы к любому человеку, переживающему данный возрастной кризис, у каждого он индивидуален и уникален. В научных трудах описывают следующие наиболее общие проявления кризиса среднего возраста: наличие внутренних противоречий, разлада с собой, переоценка жизненных приоритетов, желание перемен, столкновение и преодоление внутриличностного конфликта. Кризис ценностно-смысловой сферы затрагивает всю личность в целом и негативным образом влияет на эмоции, чувства человека, его деятельность, общение, отношение к себе и к миру. Симптомы кризиса, конечно, сами по себе не являются угрожающими развитию или жизни для индивидуума, но они существенно ухудшают качество жизни. Следовательно, чем раньше человек обратится за психологической помощью в преодолении данного кризиса, тем выше вероятность корректного выхода из кризиса и меньше риск осложнения состояния, впадения в депрессивные расстройства.

Одной из форм психологической поддержки лиц, проживающих кризис среднего возраста, является психологическое консультирование. В общем смысле, психологическое консультирование понимается как «профессиональная помощь человеку или группе людей в поиске путей разрешения или решения определенной трудной или проблемной ситуации психологического характера» [14].

Психологическое консультирование на практике может быть реализовано в разных видах: индивидуальном и групповом. Если проблема носит комплексный характер, то может быть предусмотрено сочетание видов консультаций.

Групповое психологическое консультирование может быть использовано как самостоятельная форма поддержки, и как дополнение к индивидуальному консультированию, когда необходимо решить проблемы, касающиеся межличностных взаимодействий. Групповое психологическое консультирование имеет свои особенности и преимущества. Основным терапевтическим фактором здесь выступает сама группа и человеческие взаимодействия в ней. Групповое консультирование дает возможность оказывать помощь сразу нескольким людям, может служить открытому выражению сдерживаемых чувств, конструктивному разрешению жизненных затруднений посредством стимулирующих, поддерживающих эффектов взаимодействия в группе.

В психологической литературе имеется достаточно большое количество работ о проведении индивидуального психологического консультирования лиц, проживающих кризис среднего возраста. В то же время, возможности группового психологического консультирования как средства помощи взрослым в преодолении кризиса среднего возраста является малоисследованными. Данное противоречие является свидетельством актуальности темы магистерской диссертации.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить возможности группового психологического консультирования как

средства помощи взрослым в преодолении кризиса среднего возраста.

Объект исследования – процесс психологической помощи взрослым в преодолении кризиса среднего возраста.

Предмет исследования – специфика групповой консультативной работы в процессе психологической помощи взрослым в преодолении кризиса среднего возраста.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что процесс психологической помощи взрослым в преодолении кризиса среднего возраста будет результативным, если:

1) работа будет организована в форме группового психологического консультирования, раскрывающего широкие возможности групповых форм взаимодействия для решения имеющихся проблем и затруднений;

2) психологическое воздействие будет направлено на коррекцию и преодоление проблем в таких сферах личностного развития клиентов как ценностно-смысловая, эмоциональная, мотивационно-поведенческая;

3) в процессе группового консультирования будет использован интегративный подход, позволяющий использовать наиболее подходящие техники, методы и способы работы различных направлений в психологии (когнитивно-поведенческий, эмоционально-образный, нарративный, логотерапия).

Для реализации поставленной цели исследования необходима реализация следующих **задач**:

1. Проанализировать подходы к пониманию кризиса среднего возраста в психологической науке, определить структуру изучаемого феномена.

2. Провести теоретический анализ особенностей проживания кризиса середины жизни людьми на современном этапе развития общества.

3. Изучить в рамках имеющегося научного и практического опыта возможности группового консультирования при оказании помощи людям, проживающим кризис среднего возраста.

4. Провести эмпирическое исследование и описать специфику

проживания кризиса среднего возраста.

5. Разработать и реализовать программу группового психологического консультирования по оказанию помощи людям, проживающим кризис среднего возраста.

6. Проследить динамику особенностей протекания кризиса среднего возраста до и после группового консультирования.

7. Проверить гипотезу с помощью методов математической статистики.

Для реализации поставленных задач используются следующие **методы**:

1. Теоретические – анализ психологической литературы по проблеме исследования, обобщение.

2. Эмпирические – опрос, тестирование, формирующий эксперимент (групповое консультирование).

3. Статистические – ранжирование, качественный и количественный анализ данных, методы математической обработки.

Экспериментальная база исследования: исследование было проведено на базе центра психологической помощи города Красноярска. Выборку респондентов составили 30 испытуемых, переживающих кризис середины жизни в возрасте от 35 до 45 лет.

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты исследования докладывались на: научно-практической конференции с международным участием «Педагогика, психология, общество: от теории к практике» по теме: «Психологическое консультирование лиц, переживающих кризис среднего возраста» (22.07.2022); в научно-практическом журнале «Вопросы психологии экстремальных ситуаций», №3, 2023 г. по теме: «Особенности проявления кризиса середины жизни у лиц среднего возраста на современном этапе развития общества». Внедрение результатов исследования осуществлялось в ходе организации и проведения групповых консультационных встреч на базе кабинета психолога центра психологической помощи. Всего было проведено 8 групповых консультаций.

Теоретическую и методическую основу исследования составили:

- концепции развития личности на этапе среднего возраста (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Ж. Пиаже, Л. Колберг, Э. Эриксон, К. Юнг и др.)
- основные положения возрастной психологии в области особенностей развития личности на этапе среднего возраста (И.Г. Малкина-Пых, К.Н. Поливанова, А.А. Реан, Д.Б. Эльконин и др.).
- исследования в области группового консультирования (Д. Кори, И. Ялом, Р. Кочюнас, О.В. Хухлаева).

Научная новизна исследования заключается в том, что на основе анализа и обобщения существующих подходов к рассмотрению феномена кризиса среднего возраста, были составлены основные модели группового консультирования при оказании помощи людям, проживающим кризис среднего возраста.

Теоретическая значимость состоит во введении в научный оборот новых эмпирических данных о специфике проживания современными людьми среднего возраста психологического кризиса середины жизни. Обоснован и апробирован диагностический инструментарий, направленный на изучение специфики протекания кризиса среднего возраста.

Практическая значимость исследования заключается в разработке программы группового психологического консультирования, направленного на оказание помощи людям, проживающим кризис среднего возраста, которая может в дальнейшем использоваться в практической деятельности специалистов, работающих с проблемами, сопровождающими течение кризиса среднего возраста. Результаты исследования могут быть использованы в групповом и индивидуальном консультировании, на социально-психологических тренингах, семинарах и учебных программах, направленных на оказание помощи лицам, столкнувшимся с проблемами проживания кризиса середины жизни.

Структура диссертации: работа включает в себя введение, две главы,

заключение, список литературы и приложения.

Во **Введении** обоснована актуальность выбранной темы работы, сформулированы объект и предмет, цель и задачи исследования, выдвинута гипотеза, уточнены научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования.

В **Главе 1** приведены теоретические основы проведенного исследования. Представлены научные позиции по проблеме изучения кризиса среднего возраста как научного феномена. Выявлены и конкретизированы особенности проживания кризиса середины жизни на современном этапе развития общества. Раскрыты основные возможности организации и проведения группового консультирования в целях оказания помощи людям, проживающим кризис среднего возраста.

В **Главе 2** приведены особенности организации и реализации опытно-экспериментальной работы по теме исследования. Представлена методическая организация исследования. Последовательно приведены результаты констатирующего этапа исследования, суть и характеристики формирующего этапа исследования, сведения, полученные в ходе контрольного этапа исследования. Сформулированы выводы на основе полученной информации.

Заключение представляет собой обобщение основных выводов, полученных в ходе выполнения работы по обозначенной проблеме, а также перспективы дальнейших исследований в данной области.

В **Приложениях** приведены результаты диагностики на констатирующем и контрольном этапе исследования, программа группового консультирования, направленного на оказание помощи людям, проживающим кризис среднего возраста.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГРУППОВОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ЛИЦ, ПРОЖИВАЮЩИХ КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

1.1. Теоретические основы проблемы кризиса среднего возраста в психологии

Прежде чем обратиться к рассмотрению проблемы кризиса среднего возраста в психологии, проанализируем понятие кризиса в психологии как такового.

При определении понятия «кризис» в справочной литературе отмечается, что данное слово происходит от греческого слова, означающего «поворотный момент», то есть означает момент, влияющий на ход событий. Исходя из этого, кризис может представлять как внезапное улучшение или внезапное ухудшение [58; 63]. В современной психологии понятие «кризис» трактуется как «эмоционально значимое событие или радикальное изменение статуса в персональной жизни» [32]. Психологический кризис представляет собой нарушение эмоционально-мыслительного равновесия психической деятельности, создаваемой внешними обстоятельствами, и характеризуется её дезорганизацией, уровень которой пропорционален степени нарушения адаптационных возможностей человека [32]. Кризисы различаются по длительности и интенсивности, и разделяются в психологии на три основных типа: невротические, кризисы развития и травматические [32].

В современной психологической науке понятие «возрастной кризис» является уже достаточно устоявшимся. Этот аспект развития личности рассматривается, начиная с Л.С. Выготского в отечественной психологии и К. Юнга в зарубежной.

В отечественной психологии возрастной кризис изначально изучался относительно детских периодов развития и понимался как «...кризис развития, переход к качественно новому этапу жизни, связанный с определенным возрастом человека <...> момент нарушения равновесия,

появления новых потребностей, перестройки мотивационной сферы личности и возникновения, связанных с личностными новообразованиями проблем адаптации...» [7]. Таким образом, психологическим содержанием возрастного кризиса являются напряженные и эмоционально дискомфортные по своему протеканию качественные изменения, способствующие переходу личности на новую, более высокую, ступень развития.

Большой вклад в понимание возрастных кризисов в отечественной психологии внесли Л.С. Выготский, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, М.И. Лисина, В.В. Давыдов, Д.Б. Фельдштейн и многие другие. Анализ отечественных научных трудов позволяет выделить две основные позиции в понимании возрастного кризиса.

В рамках первой позиции (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин) возрастной кризис трактуется как период развития, в котором «происходит особая психологическая работа, состоящая из двух разнонаправленных, но единых в своей основе преобразований: возникновение новообразования (преобразование структуры личности) и возникновение новой ситуации развития (преобразование социальной ситуации развития)» [53]. Л.С. Выготский определяет возрастной кризис как момент «...целостного изменения личности ребенка...», проявляющийся резкими и кардинальными сдвигами, изменениями и переломами в личности ребенка, когда приобретенные новообразования и готовность к удовлетворению новых потребностей сменяет и социальную ситуацию развития, «разрушая предыдущую и актуализируя новую» [13]. Представления Д.Б. Эльконина о периоде возрастного кризиса в целом продолжают идеи работ Л.С. Выготского и А.Н. Леонтьева, определяя данное понятие как переход от одной системы к другой (от овладения мотивационно-потребностной сферой к операционально-технической и наоборот) [88]. Д.Б. Эльконин различал «большие» кризисы, как переход между эпохами, когда открывается новая эпоха и новый период развития мотивационно-потребностной сферы и «малые», как переход между периодами внутри одной эпохи, открывающие

следующий период формирования интеллектуально–познавательных сил ребенка [88].

В рамках второй позиции (А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович) возрастной кризис трактуется как качественные преобразования, состоящие в «смене ведущей деятельности и одновременном переходе в новую систему отношений. При этом акцент делается на внешних условиях, социальных, а не на психологических механизмах развития» [53]. Л.И. Божович рассматривает понятие возрастного кризиса аналогично Л.С. Выготскому, как качественный переход человека от этапа к этапу, причиной возникновения которого выступает комплекс неудовлетворенных новых потребностей, аффективно заряженный и побуждающий к целенаправленной активности и изменениям [4; 13]. А.Н. Леонтьев, основатель деятельностной теории, акцентирует внимание на ведущем типе деятельности, который отражает и одновременно реализует существующее у ребенка на данный момент отношения к миру и с миром, и с изменением отношения происходит изменение ведущего типа деятельности, что переводит личность на новую стадию развития, а момент перехода является, по сути, кризисным этапом [36].

Для западной психологии представление о возрастных кризисах как о критических периодах в развитии личности имеет ряд подходов, которые задаются разными базовыми представлениями о развитии. Психологический переход в данных подходах представлен как: смена некоторой структуры или организованности (Ж. Пиаже, Л. Колберг); психологический механизм возникновения нового (Я. Боум и др.); характеристика некоторого отрезка онтогенеза (Э. Эриксон, Д. Левинсон) [53].

Кризисы развития взрослой личности изучались в большинстве своем в западной психологии. Период среднего возраста привлекал внимание многих специалистов как значимого этапа для всего жизненного пути личности. Средний возраст представляет собой возрастной период жизни человека, предшествующий пожилому возрасту; его границы определяются по-

разному: начало – от конца третьего десятилетия до 40 лет, конец – от конца четвёртого десятилетия до 60 лет [56].

В научных трудах отсутствует однозначность понятия «кризис среднего возраста». Его рассматривают как: нормативный кризис индивидуального развития в процессе жизни индивида (К. Юнг, Э. Эриксон и др.); кризис отношений, в частности, внутрисемейных (Г. Крайг, А. Черников и др.); кризис профессиональной самоактуализации, проявляющийся в среднем возрасте человека (Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк и др.) [86].

В периодизации Э. Эриксона, основоположника теории социального развития личности, «средний возраст» соответствует фазе старшего взрослого возраста от 34 до 60 лет, и представляет собой этап переживания личностью неудовлетворенности собственной самореализацией; в то время как психологическая суть кризиса является ощущением преград и препятствий для этой доминирующей потребности [90].

Семейная психология и психотерапия рассматривает кризис середины жизни как нормативный кризис семейной системы в стадии зрелости брака, когда фаза развития семьи соответствует переживанию этого кризиса супругами [83].

Согласно Г. Крайг [31], средний возраст знаменует собой период расцвета семейной жизни, карьеры, творческих способностей, но, в то же время, период, когда человек все чаще задумывается о смерти, испытывает беспокойства о сохранении близких отношений с родными и друзьями, реализации себя, необходимости что-то оставить следующему поколению. Автор рассматривает две модели возраста: модель перехода и кризиса. Модель перехода предполагает планирование перемен в жизни, что обеспечивает плавный переход человека на следующий этап жизненного цикла. Модели кризиса свойственно неожиданное разрушение иллюзий и возникновение болезненной неспособности справиться с негативными последствиями кризиса. Г. Крайг определяет кризис как негативный вариант,

а не норму развития, характерную для данного возрастного периода [31].

А.В. Черников, рассматривая кризис середины жизни, отмечает типичные проблемы семьи на зрелых стадиях брака: необходимость ухода за престарелыми родителями и переживание их смерти, приспособление к возрастным изменениям в самих супругах, взросление и возрастающая независимость детей, ригидность и неадекватность наработанных семьей способов разрешения или избегания проблем. Также автор отмечает, что кризис середины жизни у родителей совпадает с подростковым кризисом детей, вследствие чего семейная система и ее члены испытывают большие напряжения [83].

Согласно К. Юнгу, основная задача среднего возраста – это индивидуализация, становление самости, требующее духовного формирования человека, до которого он доходит на этом этапе. Это и порождает кризис середины жизни, где сталкиваются имеющиеся, но уже не удовлетворяющие личность, жизненные ценности и смыслы. Сущность кризиса среднего возраста заключается во встрече человека со своим бессознательным, для чего он должен осуществить переход от экстенсивной позиции к интенсивной, от стремления к расширению жизненного пространства к концентрации внимания на своей самости, чтобы во второй половине жизни «достичь мудрости, кульминации творчества, а не отчаяния и невроза» [92].

Представители психологии профессионального развития Э.Ф. Зеер и Э.Э. Сыманюк на первый план кризиса среднего возраста выдвигают социальные и профессиональные стороны жизнедеятельности личности. Основную причину напряжения в этот период исследователи видят в конфликте между достигнутой «вершиной», мастерством освоенной деятельности, и потребностью в дальнейшей самореализации, которая, субъективно не очень понятна и возможна. Причину ощущения ограничения и невозможности, авторы усматривают в недовольстве человеком собой, своим профессиональным статусом, в его профессиональной деформации,

разворачивающейся в сочетании со снижением психофизических показателей и ухудшением состояния здоровья, свойственным людям, достигшим условной середины жизни [20].

На основе проведенного анализа трактовки понятия «кризис среднего возраста» и его содержания, считаем целесообразным взять в основу данного исследования определение К. Юнга, который определяет кризис среднего возраста как процесс столкновения на данном жизненном этапе имеющихся, но уже не удовлетворяющих личность жизненных ценностей и смыслов, порождающее становление самости и духовного формирования человека. С этой позиции сущность кризиса среднего возраста заключается в необходимости перехода личности от стремления к расширению жизненного пространства к концентрации внимания на своей самости (от экстенсивной позиции к интенсивной), для дальнейшего достижения мудрости и кульминации творчества на своем жизненном пути.

Один из представителей школы психосинтеза Э. Йоманс разделяет кризисный процесс на три периода: период разрушения, промежуточный период и период созидания, уделяя особое внимание периоду разрушения, в рамках которого, мнению исследователя происходит множество «маленьких» и «необходимых смертей» старых контактов с реальностью и восприятия на этой базе. Промежуточный период характеризуется процессом переоценки ценностей и стагнации, когда новых моделей мышления и поведения еще не создано, а период актуализации старых прошел. Период созидания характеризуется зачастую возникновением противоречий: с одной стороны, желание иметь полную гарантию успешности своих действий, что нередко приводит к инертности и пассивности, а с другой - желание добиться всего и поскорее [24]. Периоды и этапы протекания кризиса важны для более глубокого понимания симптоматики кризиса и основных признаков кризиса среднего возраста.

Анализ различных подходов и взглядов в рамках понимания значения кризиса среднего возраста для личности, позволил также отметить, что на

сегодняшний момент достаточно подробно систематизированы признаки и доминирующие переживания, свойственные людям среднего возраста, которые находятся в состоянии внутриличностного напряжения, вызванного кризисом середины жизни. Поскольку изменения в этом возрасте происходят на всех уровнях организма, психики и личности, то и проявления заметны и «на психологическом, духовном уровне, и на биологическом и психическом уровнях функционирования человека» [55].

Приведем краткую характеристику этих изменений. На биологическом, физическом уровне и в психической деятельности индивида среднего возраста многие исследователи выделяют снижение физиологических, психомоторных и психофизиологических показателей. Ухудшаются зрение, слух, обоняние и вкусовые ощущения человека, отмечается спад физических показателей силы, выносливости, скорости и объема движения [76]. Возрастные изменения, происходящие на уровне психических процессов, касаются разных аспектов. С увеличением возраста поле внимания становится все более узким, снижая концентрацию и распределение внимания. Снижается память, ухудшается психосоматика, снижается качество и содержание мыслительных процессов. Однако происходящие изменения в данный возрастной период не означают остановки развития, поскольку включаются компенсаторные изменения мышления. Некоторые исследования отмечают развитие интеллектуальных функций человека, проявляющихся в интеграции образно-логического мышления с практическим, делая мышление более гибким [56].

На психологическом уровне некоторые негативные изменения претерпевают эмоциональная сфера, ценностно-смысловая сфера и Я-концепция личности. Исследователи отмечают сниженный фон настроения, отсутствие спонтанной радости, негативизм в отношении событий жизни, повышение общей тревожности и страха за детей и близких, повышение чувства усталости, апатия и потеря интереса к происходящему вокруг [78]. По данным исследования, проведенного Т.С. Труховой, для людей,

достигших середины жизни в профессиональной сфере и личной сфере свойственно испытывать такие чувства как беспомощность, тревога, разочарование в себе, в профессии или месте работы. Вместе с этим, у них зачастую наблюдается отсутствие должного эмоционального отношения к окружающим на работе, почти полное исключение эмоций из сферы профессиональной деятельности. Также наблюдаются тенденции негативной самооценки или обесценивания своих профессиональных успехов, и достижений, негативизм относительно профессиональных возможностей, деформация отношений с окружающими людьми, недостаточная насыщенность переживаемых эмоций [71].

По мнению Д. Холлис, в самосознании человека, достигшего среднего возраста, повышается уровень рефлексивности, что может приводить к снижению самооценки и негативизму к своим способностям и потенциалу личности. Актуализируются духовные переживания человека, пересматриваются актуальные ценности и смыслы жизни, зачастую обесцениваются прежние, а новые еще не оформлены в сознании человека, что влечет ощущение бессмысленности существования [79]. Для многих людей, достигших рубежа середины жизни, кризис среднего возраста оборачивается именно экзистенциальным кризисом, который выражается в состоянии глубокого внутреннего дискомфорта, возникающего по причине актуализации вопроса о смысле существования [69]. Э. Джакс предположил, что экзистенциальный кризис в период среднего возраста может быть связан с завершением творческой карьеры по причине утраты вдохновения, либо по причине наступления смерти; также характер и содержание творческого потенциала могут начать выражаться иначе, что также способствует развитию кризиса [95].

Вместе с этим, в данный период для многих людей характерно обретение определенного социального статуса и соответствующего материального положения, что оказывает определенное влияние на формирование устойчивой системы ценностей и мировоззрения, укрепление

самооценки, принятия ответственности за свою жизни и за жизнь близких людей [69].

Ю.Д. Шмагина считает, что в общих чертах самыми распространенными симптомами проявления кризиса среднего возраста выступают апатия, пассивность, раздражительность, конфликтность, замкнутость [86].

Е.Л. Трофимова с соавторами подчеркивают, что основная специфика содержания данного кризиса связаны с рядом различных симптомов, проявляющихся на физиологическом уровне (утрата былой молодости и серьезные биологические изменения), на социально-психологическом (изменения в структуре и специфике выполняемых социальных ролей), на личностном (изменения в ценностно-смысловой, мотивационной, эмоциональной сферах) [69].

Таким образом, можем отметить, что кризис среднего возраста проявляется в различных сферах развития личности: в сфере физического здоровья, а также в ценностно-смысловой, эмоциональной, мотивационно-поведенческой сферах развития личности.

Касаясь вопроса основных причин возникновения кризиса среднего возраста, исследователь отмечает, что развитие кризисного состояния в данный возрастной период во многом может быть связано с индивидуальными психическими, физическими, биологическими особенностями личности, а также с социальными и ситуативными факторами [86].

Так, например, по мнению А. Маслоу кризис данного этапа зачастую связан с ценностными ориентациями личности, достигшей середины жизни, когда начинается переоценка жизненных ценностей, и человек анализирует прожитый период жизни [44]. Так, от выбора ценностных ориентаций во многом зависит вся смысловая сфера жизнедеятельности человека.

В.Э. Чудновский отмечает, что развитие кризиса во многом может быть связано со смысложизненными ориентациями личности: потеря смысла в

жизни неизбежно приводит к застоям личностного развития [84]. С этой позиции поиск и обретение новых смыслов позволит личности в дальнейшем успешно развиваться и самореализовываться в будущем.

С.Л. Рубинштейн считает одним из важнейших факторов, влияющих на развитие кризиса среднего возраста, изменения в мотивационной сфере личности, когда возникает ситуация отсутствия мотивов, или же их столкновение и борьба [59].

Ряд исследователей (В.В. Бойко, И.С. Кон, Э. Эриксон) связывают развитие кризиса среднего возраста с профессиональной стороной жизни. В.В. Бойко рассматривает проблему возникновения кризиса через призму эмоционального (профессионального) выгорания личности, которое зачастую приходится именно на период середины жизни [5].

По мнению Э. Эриксона, одним из основных факторов, провоцирующих развитие кризиса среднего возраста, является возникновение у личности трудностей в самореализации, связанных с отсутствием продуктивности, инертности, которые приводят к излишней поглощённости собой и замкнутости [90]. И.С. Кон считает фактором, провоцирующим развитие кризиса середины жизни поглощение личности рабочей рутинной с одновременным сокращением перспектив и возможностей в профессиональном развитии [26].

На основе рассмотренных мнений и позиций, можем сделать вывод, что в наибольшей степени переживанию состояния кризиса в данный возрастной период в большей степени подвержены люди, имеющие ранее предпосылки и нарушения в эмоциональной сфере, пережившие какие-либо травмы (психологические, психические, серьезные физические травмы, в том числе тяжелые заболевания), испытавшие неудачу в профессиональной деятельности и/или в личной жизни и т.п.

Таким образом, кризис среднего возраста (также называемый «кризис середины жизни») представляет собой процесс столкновения на данном жизненном этапе имеющихся, но уже не удовлетворяющих личность

жизненных ценностей и смыслов, что побуждает становление самости и духовного формирования человека. Сущность кризиса среднего возраста заключается в необходимости перехода личности от стремления к расширению жизненного пространства, к концентрации внимания на своей самости, для дальнейшего достижения жизненной мудрости. Основная симптоматика, сопровождающая кризис среднего возраста зачастую проявляется в ухудшении физического состояния, общей тревожности, перепадах настроения, потере мотивации, интереса, появлении апатии, в смене ценностных ориентаций и смыслов жизни; трансформации отношения к окружению, эмоциональных изменениях (ранимость, чувствительность к критике, жалость к себе, раздражительность, агрессия). Причины возникновения кризиса могут быть различными, зависящими как от индивидуальных особенностей человека, так и от социальных факторов. Так, можем отметить, что основное протекание кризиса среднего возраста можно проследить на всех уровнях развития организма, психики и личности (биологическом, психическом и психологическом), благодаря чему можем выделить следующие основные компоненты кризиса среднего возраста: физиологический, ценностно-смысловой, эмоциональной, мотивационно-поведенческий. Вместе с этим, необходимо отметить, что изучение проявления кризиса на физиологическом уровне не входит полноценно в область психологического исследования, и требует изучения в рамках медицинских показателей. Исходя из этого, считаем целесообразным в данном исследовании изучить проявления кризиса среднего возраста по критериям, относящимся к области психологической науки: ценностно-смысловой, эмоциональной, мотивационно-поведенческий.

1.2. Особенности проживания кризиса середины жизни на современном этапе

В настоящее время существует достаточно большое количество работ по вопросам проживания кризиса середины жизни, однако несмотря на это, исследователи констатируют, что по-прежнему «недостаточно ясны природа кризиса, его детерминанты/причины, хронологические рамки, особенности протекания и способы совладания с ним» [Солодников]. Также свои особенности на проживание кризиса среднего возраста накладывают реалии современной жизни. Постоянно ускоряющийся ритм жизни, новые требования, предъявляемые обществом, большое количество информации негативного окраса и прочие проявления современной жизни отрицательно сказываются на психологическом здоровье человека. В связи с чем, проживание возрастных кризисов, в том числе и кризиса среднего возраста, усложняется, появляются его новые специфические характеристики.

На сегодняшний день, возможно, представить общую типологическую картину проживания кризиса середины жизни. По мнению Малкиной – Пых снижение физических сил, привлекательности, потребностей и возможностей в сексуальной жизни является одной из главных проблем, с которыми сталкивается человек и в годы кризиса среднего возраста, и позже [42]. Особенности проживания кризиса середины жизни исследователь считает снижением интереса к событиям и получению удовольствия от них, систематическое снижение или отсутствие энергии; переживания по поводу собственной никчемности, тревога в отношении собственного будущего, потеря смысла и интереса к жизни [42].

Б. Ливенхед считает основным проявлением проживания кризиса середины жизни наложение физической инволюции на психическую [38]. Э. Эриксон указывает на такие особенности проживания кризиса середины жизни как фрустрация, вызванная семантической дивергентностью между планами молодости и их фактической реализацией к периоду середины

жизни [90]. М. Пек считает основными проявлениями проживания кризиса середины жизни болезненное расставание с мечтами молодости, страх изменений и отказа от того, что изжило себя [51].

На сегодняшний день одним из актуальных вопросов в области проживания кризиса середины жизни является аспект смещения его временных рамок. «Растущая продолжительность жизни и улучшение условий труда ведут к более позднему фактическому выходу на пенсию. С другой стороны, научно-технический прогресс и усложняющееся производство требуют более продолжительного периода обучения. Все эти тенденции ведут к изменению возрастных границ и изменению статуса возрастных групп, особенно между средним и пожилым возрастом» [54]. В связи с чем, исследователи говорят о возможном смещении кризиса середины жизни с 40–50 на 50–60 лет. С другой стороны, высказываются мнения о том, что кризис среднего возраста «помолодел» и молодое поколение, проживающее жизнь более интенсивно, насыщенно, чем поколение их родителей, теперь переживает общий экзистенциальный кризис в возрасте от 29 до 40 лет [70; 69].

При этом нужно учитывать, что, сталкиваясь с кризисом, представители разных поколений воспринимают и проживают его через призму своих ценностей, сформированных разными социально–историческими условиями, в которых происходило их развитие в детстве и юности. Учеными Н. Хоувом и В. Штраусом были выделены пять поколений: молчаливое поколение, беби-бумеры, поколение X, поколение Y, поколение Z [94; 97]. Как отмечают современные исследователи (С.Н. Зенкин, А.В. Милехин, А.В. Сидорина), возрастные границы перечисленных поколений не однозначны и «могут быть установлены лишь через одновременное, неформализованное применение сразу двух признаков: временного и семантического» [45, с. 157].

На данный момент большинство лиц, проживающих кризис среднего возраста, относится к так называемому X-поколению (1964-1984 годы

рождения), представители которого отличаются прагматизмом, фокусом на личностные цели. Для них важна карьера, стабильность, ключевая ценность – поиск своего места в жизни. Это поколение не боится трудностей, готово их преодолевать, готово к переменам. Вместе с этим, на сегодняшний день отмечаются проявления кризиса среднего возраста и у более молодого поколения, Y-поколения (1985 – 2000 годы рождения), представителям которого присущи иные паттерны поведения: наряду с материальным благополучием ориентация на личный комфорт, свободу: они амбициозны и нестандартно мыслят; ориентированы на немедленный результат и верят в легкий и быстрый успех. Данному поколению свойственно более позднее вступление в брак и рождение детей. Также специалисты отмечают, что одна из основных проблем кризиса середины жизни Y-поколения – это постоянное сравнение себя с другими посредством социальных сетей [45].

По данным исследования, проведенного С.Ю. Моховой, представители поколения X субъективно воспринимают сам процесс своей жизни как более наполненный смыслом и эмоционально насыщенный, чем представители поколения Y. В то же время, показатель «цели в жизни» у представителей поколения Y выше, чем у испытуемых поколения X [47]. Это свидетельствует о том, что при проживании кризиса середины жизни у представителей поколения X чаще отмечается отсутствие в жизни целей, направленных в будущее, в то время как у представителей поколения Y чаще встречается направленность целей, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Это может быть связано с тем, что представители поколения X к периоду середины уже реализовались в сфере семейной жизни, а в профессиональной сфере ощущают что карьера (являющаяся для них одной из главных ценностей и жизненных приоритетов) либо достигла своего пика, либо в значительной степени затормозилась в своем развитии, оттого постановка новых целей связанных с данной ценностью значительно затруднена. Вместе с этим, у представителей поколения Y при наступлении кризиса середины жизни еще остается

реализация альтернативных жизненных целей, не связанных с карьерой: реализация и развитие в семье, поскольку они значительно позже вступают в брак и заводят детей, чем представители поколения X.

Однако, было выявлено, что общий показатель осмысленности жизни у представителей поколения X выше, чем у представителей поколения Y [47]. Так, у представителей поколения X процесс жизни, эмоциональная насыщенность жизни, удовлетворенность самореализацией, а вследствие этого ощущение обладания достаточной свободой выбора в жизни и контроля над ней значительно выше, чем у представителей поколения Y, которые в значительной степени первую половину своей жизни посвящают обретению материального благополучия, достижения жизненного успеха, откладывая самореализацию в личной и семейной жизни на потом. Так, вероятнее всего, представители поколения Y не ощущают достаточной осмысленности и насыщенности жизни к периоду среднего возраста, поскольку ограничивают себя в полноте жизни, проявляющейся в одновременной реализации как в профессиональной, так и в личной, семейной жизни, в отличие от представителей поколения X, предпочитающих параллельно реализовываться в разных сферах жизни.

Таким образом, поколенческие особенности, отражающие отличающиеся друг от друга системы ценностей, определяют разные пути и варианты проживания кризиса среднего возраста, что может способствовать возникновению недопониманий представителей разных поколений и отрицательно сказываться на их отношениях, например, в рамках профессиональных взаимодействий. Это, в свою очередь, может также усугублять специфику проживания и преодоления кризиса представителями разных поколений.

Еще одной значимой тенденцией современной жизни является цифровизация, которая оказывает определенное влияние на развитие и становление личности, и в частности, на аспекты проживания человеком периода возрастного кризиса. Процесс цифровизации общества, призванный

облегчить жизнь, добавить удобство, имеет ряд негативных воздействий на развитие личности и проживание им нормативных возрастных кризисов. Так исследователи отмечают, что цифровизация приводит к обеднению и ограничению живого общения, к отдалению человека от реальности, к воспроизведению моделей саморазрушающего поведения, самобичевания, что провоцирует новые психологические нарушения (зависимость от гаджетов и социальных сетей, игромания, виртуализация жизни и прочие) [43].

Современные исследователи влияния цифровизации на личность (М.Г. Лазар, Е.Б. Мамонова, С.И. Подтесова) отмечают, что цифровизация на сегодняшний день выступает основным суррогатом имеющихся развлечений и занятий, в результате чего человек на самом деле не развивается и не совершенствуется под влиянием данных новшеств [34]. Так, под влиянием современных гаджетов и цифровых устройств происходит своего рода деградация, которая препятствует процессу успешного преодоления кризиса среднего возраста и выходу на новую ступень развития своей личности [43].

Цифровизация провоцирует смещение деятельности и перераспределение интересов личности, что влияет на изменение свойственных возрастным рамкам ведущих видов деятельности [43]. Так, основным из негативных влияний цифровизации на проживание кризиса середины жизни является «застывание» на определенном периоде течения данного кризиса, поскольку взаимодействие с цифровой средой нарушает естественную последовательность привычных действий и интересов, свойственных личности на данном возрастном этапе.

Вместе с этим, процесс цифровизации влечет за собой определенные особенности протекания кризиса среднего возраста в сфере профессиональной деятельности современного человека: ввиду широкой цифровизации происходит повсеместное замещение труда на частично или полностью автоматизированный, что с большей интенсивностью заставляет личность испытывать тревогу, чувство никчемности, бесполезности,

неэффективности [43].

Одним из проявлений цифровизации является возрастание активности использования сети Интернет и социальных сетей. Основное назначение социальных сетей – организация социальных взаимоотношений в Интернете. Говоря о положительных аспектах социальных сетей, обычно указывают, расширение круга общения, объединение людей в соответствии с их интересами, обмен опытом и информацией, что в результате делает повседневную жизнь богаче и интересней. Однако исследователи обнаружили, что активные пользователи социальных сетей в возрасте от 30 и старше чаще страдают депрессией, причиной которой является сниженная самооценка [65].

По данным исследования, проведенного Е.П. Белинской, Д.К. Франтовой, пользователи сети Интернет, достигшие среднего возраста, при использовании социальных сетей в большей степени заинтересованы в поддержании слабых связей с большим количеством различных людей и ориентированы на увеличение их количества [3]. Исследователи отмечают, что среди активных пользователей социальных сетей (в том числе среднего возраста) мотив поддержания и развития отношений достаточно часто выражен у людей с высокими значениями по показателю экстраверсии [55], которая, связана с направленностью на такие особенности поведения в сети, как частое обновление статуса, активное использование личных сообщений, а также размещение информации о себе и поиск информации о других людях [96].

На сегодняшний день существуют различия в восприятии цифрового контента у молодого и старшего поколения. Молодое поколение осознает, что большинство людей в соцсетях демонстрируют реальность ультра позитивно и, следовательно, социальные сравнения не реалистичны. В то же время пользователи сети Интернет среднего возраста зачастую не обладают верификационными качественными системами обработки информации и потому в наибольшей степени подвержены доверять демонстрируемой в

социальных сетях «картинке» [17; 25].

По результатам имеющихся исследований в данной области можем отметить, что люди среднего возраста, очень часто при просмотре социальных сетей склонны к осуществлению регулярных сравнений своей жизни и успехов с жизнью и успехами, достигнутыми их сверстниками. Часто такие сравнения заканчиваются разочарованием в себе, переживанием ощущения собственной беспомощности, что становится причиной большинства депрессий, беспокойств и переживаний, что впоследствии в значительной степени усугубляет протекание кризиса среднего возраста. Таким образом, активное использование социальных сетей, как один из аспектов цифровизации, может спровоцировать обострение кризиса среднего возраста.

В качестве положительного влияния цифровизации на преодоление возрастных кризисов, можно упомянуть наличие большого количества информации по данному вопросу. Множество людей осведомлены о данной проблеме и понимают необходимость обращения к специалистам, что повышает вероятность корректного выхода из кризиса и уменьшает риск осложнения состояния, впадения в депрессивные расстройства. Однако тут же стоит указать и обратную сторону информационного изобилия, которая кроется в недостаточно высоком качестве информационных источников, или заведомо ложной информации. На просторах Интернета можно найти множество источников, обещающих решение проблемы после просмотра нескольких обучающих роликов или применения практических упражнений, что может привести к затяжному выходу из кризиса, осложнению его последствий для психического и физического здоровья [43].

Стоит уделить внимание и другим особенностям современного времени, так или иначе влияющих на развитие личности и специфику проживания кризиса середины жизни. Одной из таких особенностей является нарастание неопределенности в обществе, затрагивающей все аспекты сегодняшней жизни. Как отмечается в современных научных публикациях,

неопределенность есть «динамическая характеристика жизнедеятельности человека. Человек как субъект жизнедеятельности неизбежно сталкивается с новыми усложняющимися требованиями окружающего мира, с непредсказуемыми последствиями собственных действий» [82]. Но с начала 21 века мир стал входить в новое состояние, когда кризисы и различного рода угрозы (экология, пандемия, военные и т.д.) ускорили переходы от одного нестабильного состояния к другому, неопределенность приобрела более крупные масштабы. Можем отметить, что стремительная цифровизация, радикально меняющая жизненное и профессиональное пространство, также увеличила масштаб и глубину неопределенности настоящего и будущего.

Состояние неопределенности, характеризуемое утратой привычного комфортного и безопасного состояния, вызывает появление растерянности, беспомощности, страха, враждебности и прочие негативные состояния, которые подрывают психические ресурсы человека. «Неоднозначность лишает человека уверенности, психологического равновесия, приводит к обострению противоречий во внутреннем мире, тревожности» [82]. В особенной степени разрушительны данные последствия для людей среднего возраста, поскольку они несут двойную нагрузку, так как ответственны и за детей, и за пожилых родителей, что может пагубно сказаться на их психическом здоровье. Неопределенность внешнего мира (экономическая, социальная, политическая) и внутреннего мира (ценностно-смысловая, мотивационно-потребностная, экзистенциальная), безусловно, усугубляет проживание кризиса середины жизни современного человека.

Также среди тенденций современного общества, пагубно влияющих на специфику проживания кризиса среднего возраста и его успешное преодоление, стоит отметить трансформацию института семьи, приведшую к «возникновению множества моделей брака и семьи, а также к обесцениванию традиционных ценностных ориентаций, на которых, ранее, базировалась традиционная семья» [39]. И если в прежние времена человек, проживающий

возрастной кризис, находил спасение в семье, то сейчас, когда институт семьи претерпевает серьезные трансформации и уже не является надежной жизненной опорой, человек, даже и состоящий в семейных отношениях, нередко остается один на один со своими проблемами, страхами и психологическими сложностями, порожденными кризисом среднего возраста.

В связи с этим, современным психологам и психотерапевтам, непосредственно работающим с людьми, проживающими кризис среднего возраста, необходимо обращать внимание и учитывать ряд факторов, оказывающих значительное влияние на качество и специфику проживания данного кризиса, среди которых можем выделить следующие:

- усиливающийся эмоциональный стресс от современных тенденций, происходящих в обществе и внутренней жизни самого человека;

- возникновение дополнительных трудностей в концентрации на отдельных задачах в повседневной и профессиональной жизни у человека, переживающего кризис;

- увеличение стрессовой нагрузки и проявление более частой смены настроения в повседневной жизни и межличностных взаимодействиях;

- утрата интереса и мотивации к прежним занятиям, развлечениям и хобби;

- повышение вероятности принятия решений о серьезных и кардинальных изменениях в жизни: о прекращении длительных отношений, смене карьеры или переезде [43; 73; 12; 68].

Таким образом, тенденции современной жизни накладывают свои особенности на проживание личностью кризиса среднего возраста. Ускоряющийся темп жизни, цифровизация, увеличение объема каждодневной информации разной направленности, новые требования, предъявляемые обществом, и прочие проявления современной жизни могут оказывать значительное влияние на специфику развития личности в период

кризиса среднего возраста. Особенности проживания кризиса среднего возраста в современных условиях во многом характеризуются тем, что в настоящее время человек оценивает свое настоящее через призму прошлого, и в этом аспекте значительное влияние имеет принадлежность личности к определенному поколению, которое характеризуется своим набором ценностей, приоритетов и представлений, влияющих на реализацию жизненных сценариев и впоследствии, на удовлетворенность жизнью, ее осмысленность и ощущение наполненности на этапе столкновения с кризисом середины жизни. Погружение личности, переживающей кризис, в цифровой мир, нередко оборачивается рисками отвлечения от реальности, от решения основных задач, которые предъявляет кризис середины жизни (оценка собственных достижений, переоценка ценностей, постановка новых целей и планирование дальнейших сценариев своей жизни). Утрата надежности и ценности института семьи в современном обществе, его трансформации, а также повышающийся уровень неопределенности жизни в целом, вызванный интенсивными преобразованиями в социально-экономической и политической жизни общества также могут в значительной степени обострять протекание кризиса середины жизни современного человека. В связи со всеми рассмотренными тенденциями современного общества, возникает необходимость поиска ресурсов, инструментов и средств, позволяющих помочь современному человеку, достигшему середины жизни успешно справляться с задачами и вызовами кризиса среднего возраста.

1.3. Возможности группового консультирования при оказании помощи людям, проживающим кризис среднего возраста

На сегодняшний день среди имеющихся средств и способов преодоления личностных проблем и трудностей, связанных с переживанием возрастных кризисов личности, психологическое консультирование в

различных его формах и многообразии подходов представляет собой наиболее эффективный инструмент работы, позволяющий получать полноценную обратную связь от клиента в течение всей работы и в связи с этим успешно корректировать и улучшать сам процесс терапии.

Р.С. Немов отмечает, что психологическое консультирование представляет собой сложившуюся практику оказания действенной психологической помощи физически и психически здоровым людям в преодолении ими возникающих в их жизни психологических проблемам [48].

В соответствии с определением, представленном в энциклопедическом словаре по психологии и педагогике, психологическое консультирование является разновидностью психологической помощи, опирается на психологическое просвещение клиента, в рамках которого происходит выслушивание клиента о его проблеме, оказание ему поддержки, раскрытие альтернативных вариантов течения и развития ситуации, помощь во взгляде на ситуацию со стороны [89].

Согласно определению Британской ассоциации консультирующих психологов, психологическое консультирование является специфической формой отношений, в которых один человек помогает другому помочь самому себе. Такие отношения основаны на коммуникации, позволяющей клиенту изучать свои чувства, мысли и поведение, с целью прояснений в понимании самого себя, своих ресурсов и сильных сторон, опираясь на которые клиент обретает возможность эффективного распоряжения своей жизнью через принятие правильных решений и совершение целенаправленных действий [27].

Таким образом, психологическое консультирование является процессом практического оказания действенной психологической помощи рекомендациями людям, нуждающимся в этой помощи, со стороны профессионально подготовленных специалистов, психологов-консультантов.

Основной целью психологического консультирования выступает оказание помощи клиентам в понимании происходящего в их жизненном

пространстве и осмысленном достижении поставленной цели на основе осознанного выбора при разрешении проблем эмоционального и межличностного характера [29].

В этой связи, главной задачей специалиста, организующего и проводящего психологическое консультирование, становится создание условий для психически здорового клиента, максимально способствующих осознанию им нешаблонных способов действия, которые позволили бы ему действовать в соответствии со своими возможностями [46].

Как отмечает Р. Кочюнас, у консультанта (специалиста, проводящего консультативную работу) имеются определенные стержневые установки в отношении человека вообще и клиента в частности, в соответствии с которыми он принимает клиента как уникального и автономного человека, способного реализовывать свое право на свободный выбор, самоопределяться, жить собственной жизнью так, как считает нужным. Учитывая это, любое внушение или давление в ходе сеанса психологического консультирования препятствует клиенту в принятии ответственности на себя за решение своих проблем [29].

Обратимся к рассмотрению специфики и особенностей проведения группового психологического консультирования.

Ф.Е. Василюк указывает, что процесс группового консультирования является организацией практического опыта, создающего рефлексивную среду для его осмысления [11]. Р. Кочюнас отмечает, что групповое консультирование позволяет концентрировать и использовать возможности воздействия групп на их участников с целью оказания им помощи в решении жизненных трудностей и проблем [30]. Вместе с этим, автор в большей степени дает определение групповому терапевтическому процессу, отмечая, что он использует факторы групповой динамики для лечения и совершенствования личности в части предоставления ей возможностей для решения эмоциональных, личностных, поведенческих проблем [30].

Согласно же мнению Дж. Кори, главное отличие группового

консультирования от групповой психотерапии отмечается в том, что консультирование нацелено на рост и развитие участников группы, и преодоление трудностей, препятствующих достижению этого, в то время как работа в терапевтических группах направлена на реабилитацию, лечение и реконструкцию личности [28, с. 23].

Анализ имеющегося научного и практического опыта (А.А. Киселева, Дж. Кори, О.В. Хухлаева и др.) позволяет нам отметить ряд преимуществ группового консультирования перед индивидуальными формами консультирования:

— перед участниками группы раскрываются возможности исследования собственного стиля построения взаимоотношений с другими людьми и приобретения более эффективных социальных навыков;

— участники группы могут обсуждать своё восприятие ситуаций и поведения, проявлений друг друга, благодаря чему организуются процессы обмена опытом и получения качественной и разнообразной обратной связи;

— создается микросоциальная среда, в которой могут реализовываться и моделироваться различные шаблоны и образцы социальной реальности;

— групповые процессы раскрывают возможности для получения каждым участником понимания и поддержки, что усиливает процессы развития личности и преодоления индивидуальных проблем, с которыми они пришли в группу [25; 28; 80].

Таким образом, процесс группового консультирования представляет собой достаточно мощный катализатор личностных изменений.

Возможности оказания помощи клиентам, переживающим кризис середины жизни, в том числе и в рамках группового консультирования, могут иметь свою специфику в зависимости от индивидуальных особенностей проживания кризиса клиентами, их запросами на работу, реализуемыми в работе подходами.

Рассмотрим разные подходы к пониманию кризиса середины жизни,

определяющие в соответствии с этим разное содержание организации и проведения группового психологического консультирования для решения основным проблем данного кризиса.

Согласно парадигме И. Г. Малкиной-Пых, сущность кризиса середины жизни разворачивается одновременно в двух плоскостях: с одной стороны, психическая реальность человека на данный момент, с другой – объективная действительность, противоречащая его прежнему опыту, которую индивид хочет преобразовать [42]. Исходя из такого понимания течения кризиса, основные затруднения у клиентов возникают по причине отсутствия нужных механизмов для ее преобразования. В качестве тех аспектов, которые требуют преобразований, могут выступать следующие: освоение новых социальных ролей, обретение новых смыслов, ценностей, и формирование на их основе новых жизненных планов; ситуативные конструкты, которые запрашиваются самой личностью на базе новых потребностей. С такой позиции работа психолога в рамках группового консультирования может выстраиваться в направлении активации и наработки клиентом новых адаптивных функций сознания, адекватных новым социальным запросам для преобразования личностно – значимой действительности.

Возможными формами и средствами в такой работе могут выступать следующие:

- диагностика и самодиагностика клиентов, сбор дополнительных сведений о характере протекания кризиса середины жизни;
- психологическое просвещение клиентов относительно вопросов особенностей и специфики протекания кризиса середины жизни, для наилучшего понимания клиентами предстоящих задач возрастного развития;
- обеспечение клиентам возможности выговориться в группе с целью снижения эмоциональных переживаний, связанных с проживанием кризиса;
- вступление с некоторыми членами группы во включённый диалог, в рамках которого консультант выступает в роли сопереживающего, соучастливого человека, готового делиться своими ощущениями по поводу

чувств и мыслей клиента (применение техники эмпатического слушания), для демонстрации в группе форм активного и эмпатического слушания, создания атмосферы принятия и эмоциональной безопасности;

– реализация форм работы, направленных на объективную оценку клиентом своей жизни, выявление им актуальных целей (например, применение техники П. Дж. Майера «Колесо жизненного баланса»);

– проведение форм работы, направленных на выстраивание нового образа себя, определение нового пути (например, в рамках нарративного подхода в групповом консультировании могут применяться техники «Технология уникальных результатов» и «Деконструирование проблемы» [74]), в процессе реализации которых консультант учит клиентов на конкретных примерах из группы искать положительные аспекты своего «Я» и жизненного пути, и, акцентируя внимание на отдельных победах, осуществлять поиск иного взгляда на ситуацию, новых возможностей в новых обстоятельствах жизни;

– при необходимости реализация форм работы, направленных на поиск и обретение новых жизненных смыслов (например, в рамках такого подхода как логотерапия, с отдельными клиентами в группе могут быть использованы такие техники работы как сократический диалог, анализ сновидений, а в полноценной групповой работе задействовать реализацию техник как «Увеличение источников смысла», «Дереклексия», «Парадоксальное намерение») [62].

В рамках организации работы с клиентами в групповом консультировании согласно представленной схеме, основной задачей специалиста на протяжении всей организуемой работы является показать участникам, что их жизнь находится исключительно в их собственных руках, и они способны (и должны) решать, каким образом в дальнейшем будет развиваться их дальнейшая жизнь.

О.В. Хухлаева отмечает, что клиенты, переживающие кризис середины жизни достаточно часто проецируют свой внутренний кризис на окружение,

в связи с этим они нередко в консультативной работе озвучивают искаженный запрос, не соответствующий реальной ситуации (проблемы в семейной жизни; трудности в межличностном взаимодействии на работе и пр.) [80]. В связи с этим, в рамках группового консультирования важной задачей консультанта становится обратить внимание каждого клиента на свои внутренние проблемы и трудности, помочь признать наличие своих собственных эмоциональных и личностных проблем.

С этих позиций, возможности группового консультирования в рамках преодоления основных проблем клиентов, связанных с проживанием кризиса середины жизни, могут отражаться в следующих формах и видах работы:

- уточнение и формулирование наиболее точного запроса клиента благодаря прослушиванию близких по проблемному содержанию историй, облеченных в метафорическую форму (нарративные сказки, сторителлинг и т.п.), их анализу и сравнение с собственным внутренним опытом переживаний (что отзывается, что близко и понятно);

- психологическое групповое просвещение клиентов о специфике и типичных проявлениях кризиса середины жизни, с целью обозначить его основные задачи: подведение итогов прожитой части жизни и корректировка своего дальнейшего пути;

- организация работы, направленной на помощь клиентам в подведении итогов прожитой части жизни и осознании, принятии того важного и ценного, чего они уже достигли (например, при помощи упражнения Дж. Рейнуотер «Похвальное слово самому себе»);

- научить участников группы видеть те существующие источники радости и вдохновения в жизни, которые они обычно не замечают (например, при помощи проведения упражнения Дж. Рейнуотер «Уровень счастья»), что поможет клиентам в перспективе преодолевать депрессивные и гнетущие состояния;

- организация работы, направленной на поиск новых возможностей, путей и жизненных перспектив, предоставляемых кризисом (например, при

помощи обсуждения сказок, историй, притч, близких к проблематике) [81];

– закрепление обретенных ценностей, новых знаний, смыслов и жизненных целей в практику собственной жизни (например, путем моделирования жизненных ситуаций и отработки новых вариантов поведения и реагирования, уже с позиции вновь обретенных ценностей, смыслов и жизненных целей).

Согласно позиции Э. Эриксона, «нормативное» течение кризиса середины жизни выражается в достижении высшей точки напряжения внутриличностного конфликта, обусловленного как генетически, так и социальными институтами общества [91]. С этой позиции, созревание определенных качеств на данном возрастном этапе, неизбежно предполагает постановку новых жизненных задач, решение которых требует от человека познания новых форм для их реализации. В рамках такого подхода наиболее значимыми для людей, достигших середины жизни, могут выступать профессиональные достижения, а также успешность в семейной жизни. Вместе с этим, на характер протекания кризиса в значительной мере влияет успешность решения задач предшествующего периода. Так, с позиций данного подхода, основной задачей консультативной работы с людьми, переживающими кризис середины жизни, становится помощь в прояснении особенностей характера протекания кризиса как по отношению к ведущим в этот период областям деятельности, так и по отношению к ведущим областям предшествующего периода.

Возможности группового консультирования при оказании помощи людям, проживающим кризис среднего возраста с позиции такого подхода, могут заключаться в реализации следующего алгоритма работы и соответствующих форм и видов деятельности участников:

– анализ клиентами своих достижений в рамках предшествующего периода как базового ресурса для реализации будущей перспективы (анализируются успехи и достижения в различных сферах и слоях жизни: профессиональные, статусные, ролевые, финансовые, экзистенциальные);

– планирование и выстраивание участниками группового консультативного процесса форм новой реализации, что подразумевает:

– знакомство и осознание клиентами компонентов формирования представлений о новой жизненной перспективе: ценностно-смысловой, эмоциональный, когнитивный, поведенческий [22];

– работа по поиску среди достижений предшествующего периода связей с особенностями ценностно-смысловой, эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферами; анализ обнаруженных связей, их групповое обсуждение и формулирование соответствующих выводов;

– составление участниками групповой работы индивидуального плана дальнейшей психологической работы над имеющимися проблемами на основе полученных промежуточных результатов проведенной работы;

– проведение работы по поиску механизмов личностного развития (по принципу компенсации имеющимися преимуществами (достижениями) проблем и недостатков, требующих коррекции в рамках воплощения плана будущих достижений на ближайший год [22].

Резюмируем основные возможности группового консультирования при оказании помощи людям, проживающим кризис среднего возраста представив кратко рассмотренные модели проведения работы в таблице 1.

Таблица 1 – Возможности группового консультирования при оказании помощи людям, проживающим кризис среднего возраста в рамках различных моделей проводимой работы

Название модели	Ведущее понимание кризиса середины жизни	Основные мишени психологической работы	Краткий алгоритм работы
1. Ценностно-смысловая модель консультирования	Кризис середины жизни разворачивается одновременно в двух плоскостях: в рамках психической реальности человека на данный момент, а также в рамках объективной действительности,	Освоение новых социальных ролей, обретение новых смыслов, ценностей, и формирование на их основе новых жизненных планов; ситуативные конструкты	1) сбор дополнительных сведений о характере протекания кризиса середины жизни; 2) психологическое просвещение по проблеме кризиса середины жизни; 3) обеспечение

Продолжение таблицы 1

	противоречащей прежнему опыту, которую индивид хочет преобразовать		возможности выговориться в группе; 4) организация в группе активного и эмпатического слушания; 5) объективная оценка клиентами своей жизни, выявление актуальных целей; 6) выстраивание нового образа себя, определение нового пути; 7) поиск и обретение новых жизненных смыслов
2. Личностная модель консультирования	Кризис среднего возраста связан в большей степени с внутренним миром человека, чем с его окружением	Внутренние проблемы и трудности клиента (личностные, эмоциональные), помощь в их обнаружении, признание их наличия и необходимости работы над ними и личностных проблем	1) уточнение и конкретизация запроса клиента на психологическую работу; 2) психологическое групповое просвещение клиентов о протекании кризиса середины жизни; 3) помощь клиентам в подведении итогов прожитой части жизни и осознании, принятии достигнутых успехов; 4) обнаружение основных источников радости и вдохновения в жизни; 5) поиск новых возможностей, путей и жизненных перспектив, предоставляемых кризисом; 6) закрепление обретенных ценностей, знаний, смыслов и жизненных целей на практике
3. Стратегическая модель консультирования	Кризис середины жизни направлен на созревание определенных качеств на данном возрастном	Достижения и успехи в различных сферах жизни с опорой на результаты в данных	1) анализ клиентами своих достижений в рамках предшествующего периода;

Окончание таблицы 1

	этапе, что предполагает постановку новых жизненных задач, решение которых требует от человека познания новых форм для их реализации	сферах в рамках предшествующего возрастного периода	2) планирование и выстраивание форм новой реализации; 3) осознание компонентов формирования представлений о новой жизненной перспективе; 4) поиск связей между достижениями предшествующего периода с компонентами жизненного пространства; 5) составление плана дальнейшей психологической работы над имеющимися проблемами; 6) поиск механизмов личностного развития за счет сильных и ресурсных сторон личности
--	---	---	--

Анализ представленных в сравнительной таблице данных позволяет нам отметить, что основное содержание работы в рамках группового консультирования с целью оказания помощи клиентам, проживающим кризис середины жизни имеет направленность на преобразование установок, убеждений, форм мышления и поведения клиентов для обретения ими новой внутренней реальности, позволяющей по-новому взглянуть на свою жизнь и ее дальнейшие перспективы.

Таким образом, проведенный анализ имеющегося материала по обозначенной проблеме позволил выявить различные возможности группового консультирования при оказании помощи людям, проживающим кризис среднего возраста, среди которых можем выделить такие как:

– возможность исследования собственного внутреннего мира и стиля построения взаимоотношений с другими людьми в групповой работе, что способствует всестороннему личностному росту и изменениям на новом

этапе возрастного развития;

- возможность обсуждать своё восприятие ситуаций и поведения, проявлений друг друга с участниками группы, что запускает процессы обмена опытом и получения качественной и разнообразной обратной связи в рамках работы над проблемами, вызванными кризисом середины жизни;

- возможность моделировать различные ситуации социальной реальности в групповой среде и реализовывать различные альтернативные варианты реакций и поведения с целью обретения новых социальных ролей или иного опыта через призму новых смыслов и ценностей;

- возможности получения понимания и поддержки от других участников консультативной группы, что усиливает процессы развития личности и преодоления индивидуальных проблем, связанных с кризисом среднего возраста.

Анализ рассмотренных моделей проведения групповой консультативной работы в рамках коррекции сущностных аспектов протекания кризиса середины жизни позволил отметить, что основное содержание работы целесообразно проводить в интегративном подходе, объединяющего в себе методы и техники различных направлений в психологии (когнитивно-поведенческого, нарративного, эмоционально-образного, логотерапии и пр.) в соответствии с которыми работа может быть нацелена, главным образом, на преобразование установок, убеждений, форм мышления и поведения клиентов для обретения ими новой внутренней реальности, позволяющей им по-новому взглянуть на свою жизнь и ее дальнейшие перспективы.

Выводы по Главе 1

Теоретический анализ научных работ по теме исследования позволяет сделать следующие выводы.

1. В научных трудах отсутствует однозначность понятия «кризис среднего возраста». Его рассматривают как: нормативный кризис индивидуального развития в процессе жизни индивида (К. Юнг, Э. Эриксон и др.); кризис отношений, в частности, внутрисемейных (Г. Крайг, А.В. Черников и др.); кризис профессиональной самоактуализации, проявляющийся в среднем возрасте человека (Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк и др.).

2. Кризис среднего возраста (также называемый «кризис середины жизни») в рамках данного исследования понимается как процесс столкновения на данном жизненном этапе имеющихся, но уже не удовлетворяющих личность жизненных ценностей и смыслов, что побуждает становление самости и духовного формирования человека.

3. Сущность кризиса среднего возраста заключается в необходимости перехода личности от стремления к расширению жизненного пространства к концентрации внимания на своей самости, для дальнейшего достижения жизненной мудрости.

4. Основные симптомы кризиса среднего возраста: ухудшение физического состояния (усталость, может появиться бессонница); общая тревожность, вероятность проявления панических атак, появление фобий; перепады настроения, потеря интереса, апатия, депрессивные состояния; неудовлетворенность отдельными аспектами и сферами устоявшейся жизни; смена ценностных ориентаций, переоценка смысла жизни; смена отношения к окружению, изменения в Я-концепции (ранимость, чувствительность к критике, жалость к себе, раздражительность, всплески агрессии); сужение временной перспективы, как ощущение конца жизни.

5. Основными компонентами кризиса среднего возраста, в рамках

которых мы можем полноценно проследить его развитие и протекание, выступают: ценностно-смысловой, эмоциональной, мотивационно-поведенческий.

6. Тенденции современной жизни накладывают свои особенности на проживание кризиса среднего возраста. Сверхбыстрый ритм жизни, новые требования, предъявляемые обществом, цифровизация, большое количество информации негативного окраса и прочие, как правило, усугубляют негативные симптомы проживания кризиса среднего возраста.

7. Среди основных возможностей группового консультирования при оказании помощи людям, проживающим кризис среднего возраста можно выделить такие как: возможность исследования собственного внутреннего мира и стиля взаимодействия в групповой работе; возможность обсуждать своё восприятие ситуаций и поведения с участниками группы; возможность моделировать различные ситуации социальной реальности в групповой среде; возможность получать понимание и поддержку от других участников консультативной группы.

8. Основное содержание работы в рамках реализации групповой консультативной работы, направленной на преодоление кризиса середины жизни целесообразно проводить в интегративном подходе, объединяющего в себе методы и техники различных направлений в психологии (когнитивно-поведенческого, нарративного, эмоционально-образного, логотерапии и пр.), что позволит эффективно работать над преобразованием установок, убеждений, форм мышления и поведения клиентов для обретения ими новой внутренней реальности, позволяющей им по-новому взглянуть на свою жизнь и ее дальнейшие перспективы.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ГРУППОВОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК СРЕДСТВА ПОМОЩИ ВЗРОСЛЫМ В ПРЕОДОЛЕНИИ КРИЗИСА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента

Цель экспериментального исследования: разработать и апробировать программу группового психологического консультирования оказания помощи взрослым в преодолении кризиса среднего возраста.

Для достижения поставленной цели в рамках экспериментальной работы последовательно решался ряд исследовательских **задач:**

1. Определить критерии и уровни развития кризиса среднего возраста.
2. Провести эмпирическое исследование уровня проявления кризиса среднего возраста и его отдельных показателей у испытуемых.
3. На основе полученных результатов разработать и реализовать на практике программу группового психологического консультирования оказания помощи взрослым в преодолении кризиса среднего возраста
4. Провести повторное исследование уровня проявления кризиса среднего возраста и его отдельных показателей у испытуемых.

Описание выборки: в исследовании приняли участие 30 респондентов среднего возраста (от 35 до 45 лет), являющихся клиентами центра оказания психологической помощи, обратившихся за помощью с запросами, в той или иной степени отражающие признаки проживания кризиса среднего возраста.

При формировании выборки нами были изучены индивидуальные характеристики испытуемых, на ознакомление с которыми они дали согласие: особенности развития и становления их личности в детстве, особенности семейного воспитания и социальной ситуации развития на предыдущих и текущем возрастном этапе. Возрастные, социальные характеристики испытуемых однородны.

В рамках эмпирического исследования уровня проявления кризиса среднего возраста и его отдельных показателей был предварительно осуществлен подбор диагностического инструментария, соответствующего выделенным в ходе теоретического анализа литературы критериям.

В таблице 2 представлены выделенные критерии кризиса среднего возраста и соответствующее описание уровней их развития.

Таблица 2 – Критерии и уровни проявления кризиса среднего возраста

Критерии	Уровни проявления кризиса среднего возраста			Методики изучения
	Высокий	Средний	Низкий	
Ценностно-смысловой	Внутренний конфликт связи ценностями, отрицание того, что достигнуто вернуть время уже нельзя	Отрицание изменений жизни, понимание как быть дальше, т.к. с появлением новых условий меняется образ жизни, значит и новые задачи, которые соответствуют возрасту	Ведение обычного образа жизни, спокойное принятие новых жизненных ценностей, принятие себя	Тест смысловых ориентаций Д. Леонтьева; Методика «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах» Е.Б. Фанталовой
Эмоциональный	Тревога, депрессия	Угнетенное состояние, нежелание чем-либо заниматься, отсутствие ярко выраженных эмоций	Стабильное эмоциональное состояние, человек живет обычной жизнью, не предавая значению происходящим изменениям	Шкала тревожности и шкала депрессии (HADS) (A. S. Zigmond и R. P. Snaith)
Мотивационно-поведенческий	Ярко выраженное нестабильное поведение, частая смена мотивации	Мотивационная неустойчивость, выраженная изменчивость настроения, потеря смысла в поиске мотивации для каких-либо дел.	Стабильное эмоциональное состояние, мотивация стабильно работать, построение планов на будущее	Тест CAT: стремление к развитию Ю.Е. Алешиной

Представим краткую характеристику диагностических инструментов и

особенности их использования в рамках экспериментального исследования.

1. Тест смысложизненных ориентаций Д. Леонтьева направлен на оценку «источника» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни. В рамках исследования методика используется для изучения ценностно-смыслового критерия развития кризиса среднего возраста.

Оборудование: бланк с 20 парами утверждений.

Процедура проведения: испытуемым предлагается поработать с бланком, и из каждой пары утверждений выбрать одно, которое по его мнению больше соответствует действительности, и далее оценить его по предлагаемой шкале отметить одну из цифр 1, 2, 3 в зависимости от того, насколько он уверен в выборе (или 0, если оба утверждения на его взгляд одинаково верны).

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 пар утверждений и переводу суммарного балла в стандартные значения (перцентили). Для подсчета баллов переводятся отмеченные испытуемым позиции на шкале в оценки по восходящей (от 1 до 7) или нисходящей шкале (от 7 до 1). Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей. Подсчет баллов осуществляется по ключу и при этой процедуре необходимо придерживаться следующего правила: в восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17. в нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

В дальнейшем суммируются баллы по утверждениям, которые входят в определенную шкалу:

субшкала «цели в жизни»: 3, 4, 10, 16, 17, 18;

субшкала «процесс жизни»: 1, 2, 4, 5, 7, 9;

субшкала «результат жизни»: 8, 9, 10, 12, 20;

субшкала «локус контроля – Я»: 1, 15, 16, 19;

субшкала «локус контроля – жизнь»: 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Сумма баллов по всем 20 пунктам теста отражает общий показатель осмысленности жизни (ОЖ).

В рамках методики предлагаются средние показатели значений по каждой субшкале теста испытуемых разных возрастов, что позволяет сделать вывод о том, высокие, низкие или средние значения преобладают у испытуемых по каждой из имеющихся субшкал теста.

2. Методика «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах» Е.Б. Фанталовой направлена на изучение соотношения значимости и доступности в жизни испытуемых ряда жизненных ценностей (сфер жизни). В рамках исследования методика используется для изучения ценностно-смыслового критерия развития кризиса среднего возраста.

Оборудование: бланки методики (матрица №1 «Сравнение понятий на основе большей значимости, большей привлекательности»; матрица №2 «Сравнение понятий на основе более легкой достижимости, большей доступности»).

Процедура проведения: испытуемому предлагается оценить 12 понятий-ценностей на основе их попарного сравнения дважды: сначала по критерию значимости (матрица №1), затем по критерию достижимости (матрица №2). Ответы заносятся в специальные матрицы в регистрационном бланке.

Обработка результатов: подсчитывается количество раз когда каждое понятие было преобладающим по «Ценности» (C_i) и количество раз преобладания по «доступности» (D_i). Эти данные заносятся в определенную таблицу, где затем определяется величина расхождения «значимости» и «достижимости» по каждому понятию отдельно, равная разности $C_i - D_i$. В дальнейшем производится расчет интегрального показателя дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере (R) по прилагаемой формуле.

При количестве оцениваемых ценностей в $n = 12$ теоретические границы индекса расхождения находятся в пределах $0 - 72$, где 0 – означает полное совпадение «Ценности» и «Доступности», 72 – максимальное их расхождение. Исходя из этого делаются следующие выводы:

от 0 до нормы 33 – низкий уровень дезинтеграции;

от 33 до 50 – средний уровень дезинтеграции;

$50-72$ – высокий уровень дезинтеграции.

Одновременно с этим, можно проанализировать расхождение по каждой ценности:

если $Ц_i > Д_i$ и это расхождение превышает 4 единицы, то можно говорить о состоянии «внутреннего конфликта»: разрыв между потребностью в достижении внутренне значимых ценностных объектов и возможностью такого достижения в реальности;

если $Д_i > Ц_i$ и их расхождение превышает 4 единицы, это свидетельствует о наличии у испытуемого состояния «внутреннего вакуума» в данной сфере, переживаемого как снижение побуждений, ощущение «избыточности присутствия».

Расхождение между $Ц_i$ и $Д_i$ не превышающее 4 свидетельствует о том, что ценность находится в области «нейтральной зоны», характеризующейся отсутствием противоречия.

3. Шкала тревожности и шкала депрессии (HADS) (A. S. Zigmond и R. P. Snaith) направлена на изучение выраженности развития тревоги и депрессии у испытуемых в текущий период жизни. В рамках исследования методика используется для изучения эмоционального критерия развития кризиса среднего возраста.

Оборудование: бланк методики, состоящий из 2 частей (1 часть – оценка уровня тревоги; 2 часть – оценка уровня депрессии).

Процедура проведения: испытуемому предлагается оценить степень выраженности тревоги и депрессии согласно предлагаемым утверждениям (по 7 утверждений на каждый изучаемый показатель), по прилагаемой шкале

от 0 до 3, где каждому значению соответствует свое описание выраженности показателя в рамках конкретного утверждения.

Обработка результатов: подсчитывается общее количество баллов отдельно по показателю тревоги, и по показателю депрессии. Исходя из максимально возможного количества баллов по каждому показателю (21 балл) можно судить о степени выраженности данного показателя у испытуемого.

4. Тест САТ: стремление к развитию Ю.Е. Алешиной направлен на изучение самоактуализации личности по двум базовым (шкала «компетентность во времени» и шкала «поддержки») и ряду дополнительных шкал («ценность самоактуализации»; «гибкость поведения»; «реактивная чувствительность»; «спонтанность»; «самоуважение»; «самопринятие»; «принятие природы человека»; «синергия»; «принятие собственной агрессии»; «контактность»; «познавательные потребности»; «креативность»). В рамках исследования методика используется для изучения мотивационно-поведенческого критерия развития кризиса среднего возраста.

Оборудование: бланк опросника, включающий 126 пунктов.

Процедура проведения: испытуемому предлагается поработать с бланком опросника, где в отношении каждого пункта содержатся два высказывания, из которых испытуемому необходимо выбрать одно (а и б), в наибольшей степени отражающее его отношение или реальное положение дел.

Обработка результатов осуществляется в соответствии с прилагаемым к методике ключом. За каждое совпадение начисляется 1 балл. Затем производится подсчет баллов по всем шкалам теста и подсчитывается значение по двум основным шкалам («Ориентация во времени» и «Поддержка»). На основе этих данных производится основная интерпретация результатов. Оценка результатов может быть осуществлена путем вычисления абсолютных значений (Т-баллов) по каждой шкале, исходя из максимально возможного значения по шкале ($T = a/b * 100$, где а – это

получившееся количество баллов по шкале, b – максимально возможное количество баллов по шкале).

Обратимся к анализу результатов, полученных в ходе обследования испытуемых выборки при помощи представленного диагностического инструментария.

Тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева позволил нам изучить у испытуемых определенные стороны ценностно-смыслового критерия развития кризиса среднего возраста, а именно выраженность таких его показателей как цели в жизни; процесс жизни; результативность жизни; локус контроля – Я; локус контроля – жизнь; общий показатель осмысленности жизни, который включает в свое содержание совокупность всех перечисленных шкал. Данная методика позволяет нам изучить проявления смысловой стороны жизни испытуемых. Индивидуальные результаты испытуемых по методике СЖО Д.А. Леонтьева представлены в таблице 1 Приложения А. Согласно процедуре интерпретации данных, существуют нормативные значения по изучаемым шкалам для испытуемых интересующего нас возраста. Проведенный анализ позволил отметить, что все средние значения в выборке по изучаемым шкалам методики находятся в границах низкого уровня. Исходя из этого, мы обратились к более подробному анализу полученных данных. На рисунке 1 представлены значения по каждой шкале, отражающие: 1) максимально возможное значение, 2) среднее значение в выборке, а также 3) доля выраженности полученного по выборке среднего значения от максимально возможного значения по шкале (в %).

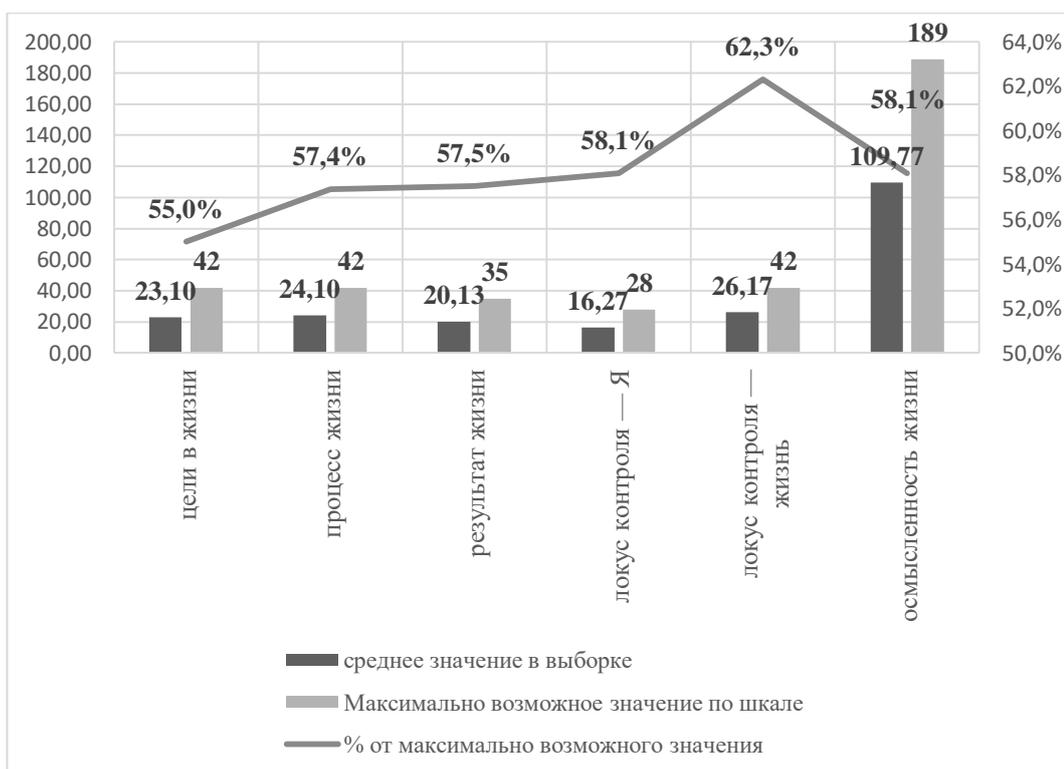


Рисунок 1 – Средние значения испытуемых по шкалам методики СЖО Д.А. Леонтьева на этапе констатирующего эксперимента в сравнении с максимально возможными значениями по шкалам

Анализируя представленные данные, можем видеть, что по большинству изучаемых шкал среднее значение в выборке лишь несколько превышает половину максимально возможного значения по шкале. Это свидетельствует о том, что у подавляющего большинства испытуемых, как правило, отсутствуют высокие значения по изучаемым шкалам. Так, наименьшая выраженность среди испытуемых отмечается по шкале «цели в жизни» (всего 55% от максимально возможного значения). Анализ индивидуальных данных позволил отметить, что у большинства испытуемых отмечается низкий уровень по данной шкале (исходя из нормативных данных, значения, менее 35 баллов). Такие испытуемые как правило, предпочитают жить сегодняшним днем или прошлым, у них очень слабая направленность в будущее.

Вместе с этим, у большинства испытуемых отмечается низкий уровень выраженности по шкале «процесс жизни» (57,4%) и «результат жизни»

(57,5%). Это свидетельствует о том, что большинство респондентов неудовлетворены своим прожитым отрезком жизни и также испытывают неудовлетворенность своей жизнью в настоящем. По субшкалам «локус контроля – Я» и «локус контроля – жизнь» также отмечается наибольшее преобладание испытуемых с низкими баллами, что характеризует испытуемых в большинстве своем как фаталистов, испытывающих дефицит веры в свою способность контролировать и влиять на события собственной жизни. неподвластна сознательному контролю, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее. По общему показателю осмысленности жизни мы проанализировали выборку отдельно, выделив количество испытуемых с высоким, средним и низким уровнем развития (рисунок 2).



Рисунок 2 – Количество испытуемых с разным уровнем осмысленности жизни по тесту СЖО Д.А. Леонтьева на этапе констатирующего эксперимента (в %)

Представленные данные позволяют нам увидеть, что половина выборки испытуемых (50%) отличаются низким уровнем осмысленности жизни, что говорит о том, что у данных испытуемых имеется преобладание низких показателей осмысленности по изучаемым субшкалам в рамках методики. У 30% испытуемых выявился высокий уровень осмысленности жизни. Анализ индивидуальных результатов показал, что у таких

испытуемых в большинстве своем отмечается средний и высокий показатель осмысленности по изучаемым субшкалам. И лишь у 20% испытуемых выборки выявился средний уровень осмысленности жизни: такие респонденты по большинству изучаемых показателей имеют средний уровень осознанности.

Таким образом, по итогам проведенной диагностики среди испытуемых по методике смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева на этапе констатирующего эксперимента выявился в большинстве своем низкий уровень осмысленности по изучаемым показателям: респонденты зачастую предпочитают жить сегодняшним или вчерашним днем; неудовлетворены своей настоящей и прошлой жизнью; чаще всего не верят в свою способность контролировать и влиять на события собственной жизни. У половины выборки (15 испытуемых) на констатирующем этапе эксперимента выявлен низкий уровень осмысленности жизни.

Обратимся к результатам, полученным по итогам проведения методики «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах» Е.Б. Фанталовой, направленной в рамках данного исследования на изучение ценностного аспекта ценностно-смыслового критерия развития кризиса среднего возраста. Данная методика позволила нам изучить значимость и доступность для испытуемых различных жизненных сфер и ценностей, и найти степень расхождения между значимостью и их доступностью, что определило уровень их дезинтеграции в жизненных сферах. На рисунке 3 мы представили средние значения расхождения в выборке по изучаемым ценностям (по модулю), а также средний суммарный показатель расхождения по всем изучаемым ценностям (сферам).

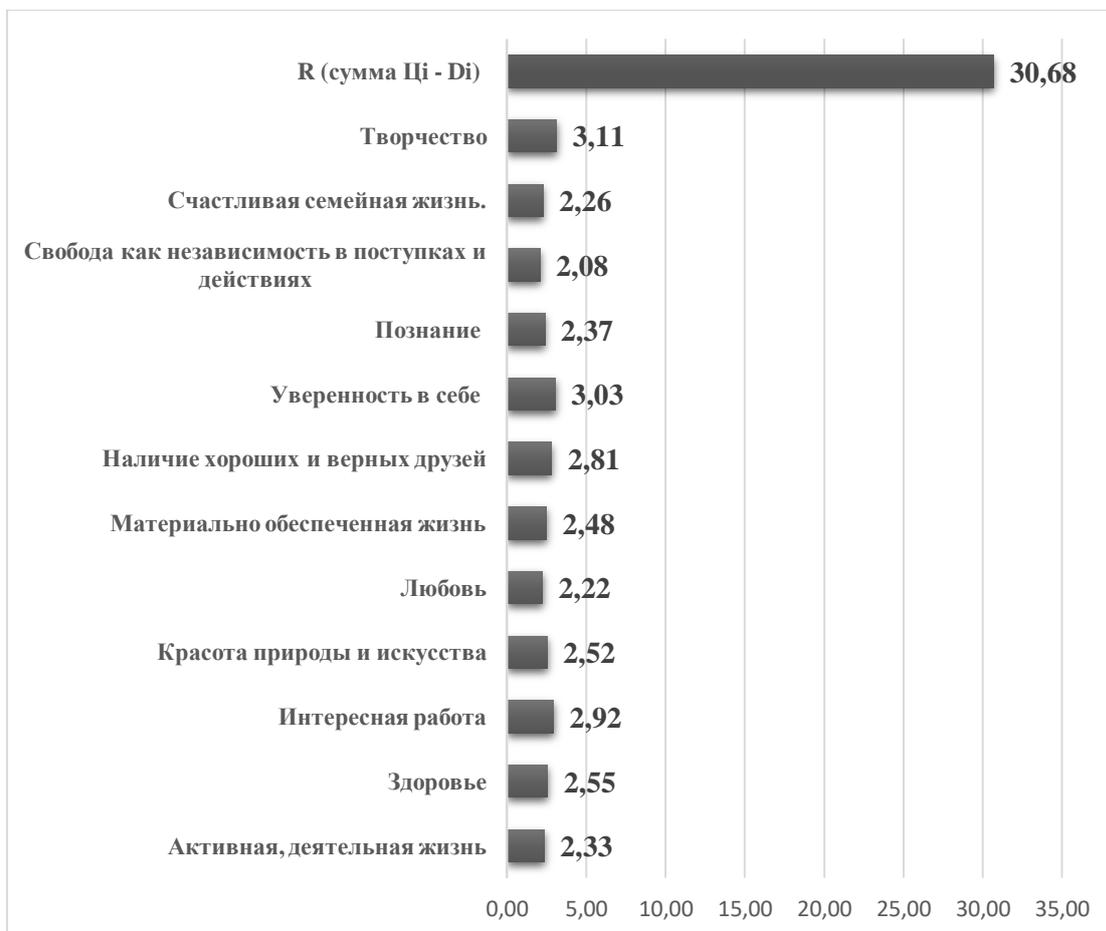


Рисунок 3 – Средние значения расхождения между значимостью и доступностью изучаемых ценностей (сфер) в выборке испытуемых (в абсолютных значениях)

Анализируя представленные данные, можем отметить, что наибольшее расхождение в выборке испытуемых отмечается по таким сферам (или ценностям) как «творчество» (3,11); «уверенность в себе» (3,03); «интересная работа» (2,92); «наличие хороших и верных друзей» (2,81).

Анализ первоначальных индивидуальных результатов испытуемых позволяет нам отметить, что у всех респондентов отмечается отрицательный (намного реже нулевой) показатель разности между значимостью ценности «творчество» и ее доступностью, что указывает на преобладание доступности данной жизненной сферы в жизни испытуемых, при отсутствии равноценной степени ее значимости в данном текущем возрастном периоде, т.е. доступность творческой деятельности значительно превышает

востребованность в ней у респондентов, переживающих кризис среднего возраста. Это может быть связано с тем, что к периоду среднего возраста человек уже обретает возможность заняться каким-либо творчеством (существуют ресурсы, их доступность и время), однако желания им заниматься практически нет, поскольку в данный период актуализируется ряд сложных вопросов для личности, обостряется экзистенциальный кризис, который, творчество, по предположениям испытуемых, преодолеть не поможет.

Вместе с этим, отмечается значимая разница в ценности и доступности по такому показателю как «уверенность в себе». Анализ индивидуальных данных испытуемых позволяет отметить, что у большинства лиц среднего возраста отмечается к этому возрасту достаточно высокая значимость уверенности в себе, т.е. потребность в ее обретении (что может быть связано со специфическими изменениями, которые происходят в данный период), при достаточно низкой ее доступности. Можем предположить, что лица среднего возраста в виду переживания возрастного кризиса сталкиваются с неуверенностью в себе и с трудностью найти новые источники и ресурсы для обретения уверенности в себе на данном возрастном этапе.

Значительные расхождения в значимости и доступности ценности «интересная работа» связаны с тем, что в большинстве своем доступность данной ценности к периоду среднего возраста стала достаточно высока при относительно низкой ее значимости на данном этапе: определенные профессиональные высоты достигнуты, и открывается возможность наслаждаться всеми нюансами достигнутого в профессиональной сфере, однако заинтересованность в работе также снижается у испытуемых на этапе среднего возраста.

Анализ индивидуальных результатов испытуемых по ценности «наличие хороших и верных друзей» показал, что респонденты на данном возрастном этапе в особенной степени отмечают значимость данной сферы жизни, однако ее доступность в большинстве своем определено ниже

имеющейся потребности.

Средний показатель расхождения значимости и доступности по всем изучаемым сферам жизни в выборке испытуемых равен 30,68 при максимально возможном значении в 72 единицы. Это говорит об умеренной степени дезинтеграции большинства испытуемых по изучаемым сферам.

Благодаря анализу полученных данных удалось выявить количество испытуемых в выборке с разным уровнем дезинтеграции (расхождения) по изучаемым сферам жизни (ценностям) (рисунок 4).



Рисунок 4 – Количество испытуемых выборки с разным уровнем дезинтеграции по изучаемым жизненным ценностям (в %)

Можем видеть, что у большинства испытуемых (60%) отмечается низкий уровень дезинтеграции, то есть расхождение по большинству изучаемых ценностей между их значимостью и доступностью обычно не такое выраженное (не превышает 4 единицы), соответственно для таких лиц то, что ценно, в определенной степени является и доступным.

Одновременно с этим, среди 40% испытуемых выборки выявился средний уровень дезинтеграции, то есть расхождение по некоторым ценностям (в большинстве своем по тем, что рассмотрены были выше) является значимым и составляет 4 и более единиц: либо значимость

определенной ценности выше ее доступности, либо доступность ценности значительно выше ее ценности.

Испытуемых с высоким уровнем дезинтеграции в изучаемых жизненных сферах не выявлено в исследуемой выборке.

Обратимся к анализу результатов, полученных по итогам проведения в выборке испытуемых методики «шкала тревожности и шкала депрессии» (HADS) которая измеряет выраженность соответствующих показателей и в рамках данного исследования позволяет изучить эмоциональный критерий развития кризиса среднего возраста. На рисунке 5 представлено количество испытуемых с разным уровнем выраженности по показателям тревожности и депрессии.

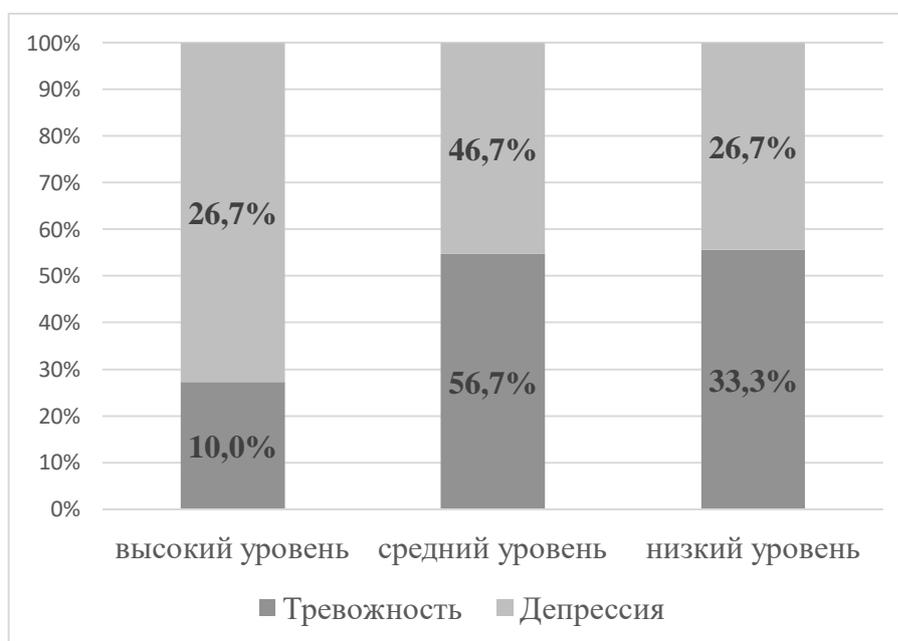


Рисунок 5 – Уровни выраженности тревоги и депрессии по результатам проведения методики «Шкала тревожности и шкала депрессии» (HADS) на этапе констатирующего эксперимента (распределение в %)

Анализ представленных данных позволяет нам отметить, что наибольшее количество испытуемых отличается средним уровнем выраженности тревожности (56,7%) и депрессии (46,7%). Испытуемые со средним уровнем тревожности характеризуются периодическим переживанием напряжения, беспокойств, страхов; им зачастую не так просто

расслабиться в повседневной жизни. Такой уровень тревожности и ее проявления могут быть напрямую связаны с проживанием кризиса среднего возраста и появившимися, в связи с этим проблемами и беспокойствами. Испытуемые со средним уровнем выраженности депрессии характеризуются зачастую некоторым снижением в степени получения удовольствия от тех вещей, которые ранее это удовольствие всегда приносили; они не столь жизнерадостны, каковыми могли быть ранее; у них отмечается некоторое снижение физической и психической активности, появилось чувство некоего «упадка» собственных сил и способности испытывать радости в жизни.

Низкий уровень выраженности тревожности (33,3%) и депрессии (26,7%) среди испытуемых характеризуется тем, что для данных лиц не является характерным переживание беспокойств, страхов, переживаний и депрессивных состояний, характеризующихся апатией и безразличием к некоторым сторонам своей жизни. Лишь у 10% испытуемых выявлен высокий уровень тревожности и 26,7% характеризуются высоким уровнем депрессии.

При высоком уровне тревожности человек характеризуется переживанием постоянных страхов, беспокойств, внутреннего напряжения, и даже столкновением с паническими состояниями. Испытуемые с высоким уровнем депрессии довольно часто находятся в состоянии подавленности, апатии, неудовлетворенности своей жизнью и практически не способны испытывать радость и удовольствие от происходящих в ней событий. Такое состояние может быть напрямую связано с проживанием кризиса среднего возраста.

Таким образом, по итогам проведения методики «Шкала тревожности и шкала депрессии» (HADS) выявлено, что большинство испытуемых на этапе констатирующего эксперимента характеризуются средним уровнем выраженности тревожности и депрессии, что напрямую может быть связано с проживанием в текущий момент кризиса середины жизни.

Рассмотрим результаты испытуемых, полученные по итогам

проведения теста САТ: стремление к развитию Ю.Е. Алешиной, позволяющего в рамках исследования изучить мотивационно-поведенческий критерий кризиса среднего возраста. На рисунке 6 представлены значения по каждой шкале теста, отражающие: 1) максимально возможное значение, 2) среднее значение в выборке, 3) долю выраженности полученного по выборке среднего значения от максимально возможного значения по шкале (в %).

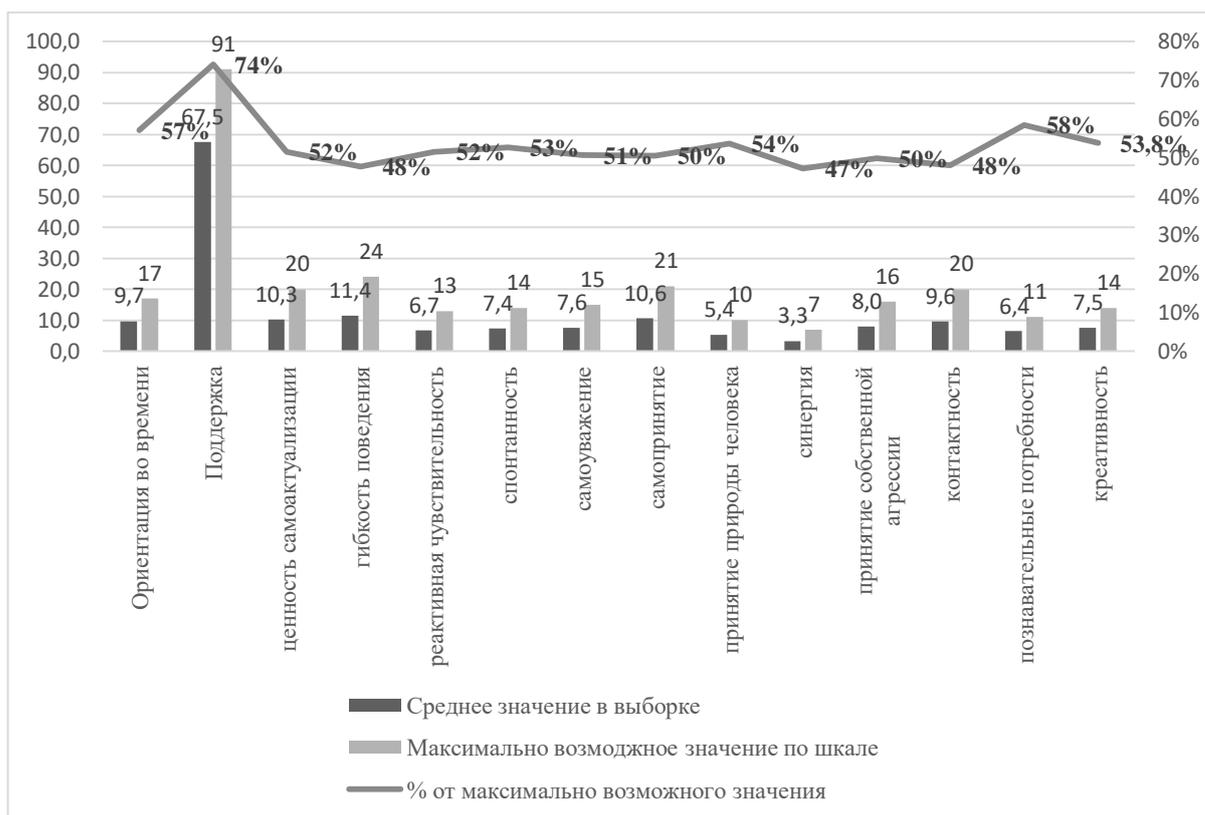


Рисунок 6 – Средние значения испытуемых по шкалам теста САТ на этапе констатирующего эксперимента в сравнении с максимально возможными значениями по шкалам

Основными шкалами теста САТ являются шкалы ориентации во времени и поддержки, по которым и целесообразно судить о степени стремления испытуемых к самоактуализации. Согласно представленным данным, можем видеть, что среди испытуемых выборки отмечается достаточно высокий уровень по шкале «поддержка» (74,2% от максимально возможного значения). Это указывает на то, что большинство испытуемых выборки чаще всего относительно независимы в своих поступках, стремятся

руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, и в целом это свидетельствует о преимущественном отсутствии у них враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами. Такие люди в большинстве своем свободны в своем жизненном выборе и не подвержены внешнему влиянию, то есть чаще всего их можно назвать «изнутри направляемой» личностью. По шкале «ориентация во времени» средний показатель в выборке близится к значению в 60% (57,1%). Это означает, что как минимум у трети испытуемых отмечается средний уровень по данному показателю, который отражает способность человека жить настоящим (переживать текущий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей» жизни), а также ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего (видеть свою жизнь целостной).

По остальным шкалам теста САТ, которые являются дополнительными, можем отметить, что средний уровень выраженности в выборке является достаточно низким, и варьируется в пределах 50% от максимального уровня по каждой шкале, что указывает на наличие среднего и низкого уровня выраженности по данным шкалам. Особенно низкие средние показатели отмечаются по шкалам «синергия» и «гибкость поведения». Это может свидетельствовать о том, что у большинства испытуемых отмечается недостаточно развитая способность к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей (таких как игра и работа, телесное и духовное и пр.), а также указывает на недостаточную степень гибкости в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, в способности быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

С целью комплексного анализа уровня проявления у испытуемых кризиса среднего возраста мы обратились к оценке и интерпретации всех полученных показателей по выделенным критериям (таблица 9 Приложения).

По итогам проведенной работы по более углубленному анализу полученных данных, мы смогли сделать вывод о количестве испытуемых с высоким, средним и низким уровнем проявления изучаемого кризиса. Результаты такого анализа мы отразили на рисунке 7.



Рисунок 7 – Уровни проявления кризиса среднего возраста на этапе констатирующего эксперимента (распределение в %)

Согласно представленным данным, можем видеть, что 57% (17 испытуемых) от общего объема выборки отличаются низким уровнем проявления кризиса среднего возраста. Анализируя индивидуальные результаты таких испытуемых, можем отметить, что в большинстве своем респонденты характеризуются высоким и средним общим уровнем осмысленности жизни: зачастую у них отмечается достаточно отчетливое наличие целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу; оценивают процесс своей жизни как достаточно интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом; обладают определенной степенью уверенности в том, что они способны контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их. Уровень дезинтеграции в жизненных сферах у таких

испытуемых низкий, что свидетельствует о минимальном разрыве между ценностью и доступностью реализации в оцениваемых жизненных сферах, то есть испытуемые реализуются в значимых для них сферах и не испытывают фрустрации. По эмоциональному критерию испытуемые с низким уровнем развития кризиса среднего возраста отличаются средним и низким уровнем выраженности тревожности и депрессии: если тревожные и депрессивные состояния встречаются, то чаще всего они имеют ситуативный, а не личностный характер. Общий уровень самоактуализации таких испытуемых зачастую высокий: респонденты чаще всего способны жить настоящим, переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а также им свойственно ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной. Вместе с этим, такие испытуемые относительно независимы в своих поступках, стремятся руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами.

У 33% (10 испытуемых) по итогам исследования на этапе констатирующего эксперимента выявился высокий уровень развития кризиса среднего возраста. Такие испытуемые характеризуются низким уровнем осмысленности жизни: зачастую у них отмечается отсутствие четких целей в будущем, которые могли бы придавать жизни осмысленность, направленность и временную перспективу; у них отмечается неудовлетворенность своей жизнью в настоящем; чаще всего они не верят в собственную способность контролировать события собственной жизни, влиять на нее и оттого довольно часто не склонны принимать самостоятельно какие-то важные жизненные решения. Общий уровень дезинтеграции в жизненных сферах у таких испытуемых средний, что указывает на наличие разрыва между ценностью и доступностью реализации для них в тех или иных сферах, что указывает на наличие фрустрации и неудовлетворенности определенными аспектами своей жизни: ценность выше доступности по сферам «здоровье», «наличие хороших и верных друзей»; доступность выше ценности по сферам «творчество», «красота природы и искусства». По

эмоциональному критерию развития кризиса среднего возраста у данных испытуемых отмечается средний и высокий уровень тревожности и депрессии: такие респонденты склонны к депрессивным и тревожным состояниям и зачастую они являются личностными проявлениями. Общий уровень самоактуализации у таких испытуемых чаще всего средний: в целом они способны переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, однако им не всегда свойственно ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной. Вместе с этим, такие испытуемые не всегда способны проявлять независимость в своих поступках, и могут искать помощи, совета и покровительства, поскольку собственные цели, убеждения, установки и принципы у таких респондентов сформированы неполноценно, они не могут в полной мере опираться на них при принятии решений.

Лишь у 10% (3 испытуемых) от общего объема выборки выявился средний уровень развития кризиса среднего возраста. Такие испытуемые характеризуются средним и низким общим уровнем осмысленности жизни: они зачастую не обладают наличие четких целей относительно своего будущего, которые могли бы придавать жизни осмысленность, направленность и временную перспективу; у них отмечается некоторая неудовлетворенность своей жизнью в настоящем; склонны не верить в достаточной степени в собственную способность контролировать события своей жизни, влиять на нее и оттого они могут испытывать трудности в самостоятельном принятии каких-либо важных жизненных решений. Общий уровень дезинтеграции в жизненных сферах у таких испытуемых низкий и средний, что свидетельствует о том, что в некоторых аспектах их жизни присутствует разрыв между их ценностью и доступностью на данном жизненном этапе, однако зачастую он не выраженный. Чаще всего такие респонденты отличаются средним уровнем проявлений тревоги и депрессии в жизни, а общий уровень самоактуализации чаще всего средний: такие испытуемые не всегда способны ощущать неразрывность прошлого,

настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной; они могут проявлять некоторую долю независимости в своих поступках, однако и могут искать помощи и совета со стороны при необходимости принимать важные решения в своей собственной жизни.

Таким образом, по результатам констатирующего этапа исследования выявилось, что у 10 респондентов отмечается высокий уровень проявления кризиса среднего возраста по всем изучаемым критериям, в связи с чем именно с данными испытуемыми целесообразно проведение формирующих мероприятий, направленных на оказание помощи в проживании и преодолении кризиса среднего возраста.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

Формирующий эксперимент был посвящен разработке и реализации на практике плана проведения сессий группового психологического консультирования лиц, проживающих кризис среднего возраста.

Основными особенностями проживания кризиса среднего возраста по итогам проведенной диагностики испытуемых, являются следующие:

- низкий уровень осмысленности жизни по изучаемым показателям (цели в жизни; процесс жизни; результат жизни; локус контроля – Я; локус контроля – жизнь);
- средний уровень дезинтеграции в жизненных сферах (дефицит доступности в отношении ценностей «здоровье», «уверенность в себе», «наличие хороших и верных друзей»);
- средний и высокий уровень тревожности и депрессии;
- нарушения в самоактуализации (средний и низкий уровень ориентации во времени: дискретное восприятие своего жизненного пути; средний уровень по шкале поддержки (некоторая степень зависимости, конформности, несамостоятельности).

Консультативная работа с испытуемыми началась с проведения

вводной групповой консультации, целью которой являлось уточнение проблем и запросов клиентов, переживающих кризис среднего возраста, для определения наиболее оптимального выстраивания содержания и направлений работы.

В связи с выявленными особенностями протекания кризиса, а также в соответствии с выявленными потребностями, проблемами и запросами на психологическую работу, были выделены следующие направления работы, реализуемые в рамках групповых консультативных сессий:

- формирование у клиентов осмысленности жизни в различных ее аспектах (цель, процесс, результат и пр.);
- преодоление дезинтеграции в жизненных сферах клиентов;
- работа с проявлениями тревожности и депрессии у клиентов и их преодолением;
- работа с восприятием клиентами своего жизненного пути;
- поддержка в развитии у клиентов независимости и самостоятельности в поведении и проявлениях на новом этапе жизненного пути.

Задачи:

- 1) организовать работу по поиску смысла и целей в жизни в рамках выполнения различных практик и упражнений;
- 2) осуществить работу над восприятием и доступностью в жизненных сферах «здоровье», «уверенность в себе», «наличие хороших и верных друзей»;
- 3) снизить уровень тревожности и депрессии лиц среднего возраста;
- 4) сформировать у клиентов целостного восприятия своего жизненного пути;
- 5) развить у клиентов способность к проявлению независимости и самостоятельности на новом жизненном этапе.

Групповые психологические консультации проводились в русле интегративного подхода, объединяющего в себе методы и техники

различных направлений в психологии (когнитивно-поведенческого, нарративного, эмоционально-образного, логотерапии и пр.), что подразумевало одновременную работу с установками, жизненными смыслами, представлениями и мыслями клиентов, а также с их выражением на поведенческом уровне. Переформулируя деструктивные убеждения и установки, восполняя пробелы в знаниях, мы способствовали формированию новых, конструктивных моделей и стратегий поведения у клиентов в рамках тех проблемных областей, над которыми приходилось организовывать работу.

В таблице 3 представлен составленный нами план сессий группового психологического консультирования лиц, проживающих кризис среднего возраста, согласно которому проводилось основное содержание работы.

Таблица 3 – План и краткое содержание сессий группового психологического консультирования лиц, проживающих кризис среднего возраста

Консультация	Цель	Задачи	Краткое содержание
1. Вводная групповая консультация «Кризис середины жизни и основные проблемы»	Цель: освещение фундаментальных теоретических основ протекания кризиса среднего возраста; формулирование и уточнение запросов на психологическую работу в группе	1) предоставить информацию о сущности и особенностях протекания кризиса среднего возраста; 2) организовать обсуждение опыта и эмоций клиентов; 3) сформулировать и уточнить запросы клиентов группы на психологическую работу	1) психопросветительская работа по проблеме сущности и особенностей развития кризиса среднего возраста 2) дискуссии и обсуждения по предоставленному материалу; ответы на вопросы 3) формулирование и уточнение запросов на психологическую работу; 4) разработка общего плана групповой работы в соответствии с выделенными проблемами и дефицитами; 5) групповая рефлексия
2. Групповая консультация «Основные составляющие компоненты жизни:	Цель: освоение теоретических и практических основ разработки индивидуального	1) предоставить информацию о сущности и содержании жизненных целей,	1) психопросветительская работа с участниками о построении целей, планов, процесса и результатов жизни на

Продолжение таблицы 3

<p>цели, планы, процесс, результат»</p>	<p>плана развития и достижения личных целей.</p>	<p>планов, процесса и результатов жизни на этапе среднего возраста; 2) организовать практическую работу участников над собственными целями и жизненными планами; 3) обеспечить участникам эффективную обратную связь с целью оказания помощи и поддержки в работе над индивидуальным планом развития</p>	<p>этапе среднего возраста; 2) организация дискуссий и групповых обсуждений по теме консультации. 3) практическая работа участников над разработкой индивидуального плана развития и достижения поставленных целей 4) анализ результатов проделанной работы и обеспечение обратной связи 5) групповая рефлексия</p>
<p>3. Групповая консультация «Методы улучшения и поддержания здоровья»</p>	<p>Цель: сформировать у клиентов теоретические представления о психологическом и физическом здоровье и практические навыки улучшения и поддержания</p>	<p>Задачи: 1) Информировать участников о основах сохранения психологического и физического здоровья в период его среднего возраста; 2) Выработать практические навыки улучшения и поддержания психологического и физического здоровья 3) Развить способность самостоятельно выдвигать предложения по улучшению физического и психологического здоровья исходя из собственных особенностей, потребностей и предпочтений</p>	<p>1) информирование участников о психологическом и физическом здоровье. 2) выработка у участников практических навыков улучшения и поддержания психологического и физического здоровья; 3) интерактивная работа в группе для обмена опытом 4) индивидуальные задания и упражнения на улучшение питания и физической активности 5) групповая рефлексия</p>

Продолжение таблицы 3

<p>4. Групповая консультация «Уверенность в себе».</p>	<p>Цель: развить у клиентов самоуважение и уверенность в себе и своих силах</p>	<p>Задачи: 1) оказать помощь клиентам в осознании и понимании своих эмоций, установок, мыслей и поведения; 2) развить у клиентов навыки самоуважения и уверенности в себе 3) способствовать постановке и достижению индивидуальных целей клиентами в области развития самоуважения и уверенности в себе</p>	<p>1) изучение и изменение негативных убеждений клиентов 2) развитие навыков самоуважения и уверенности в себе 3) планирование и достижение индивидуальных целей клиентами в сфере самоуважения и уверенности в себе. 4) групповая рефлексия</p>
<p>5. Групповая консультация «Дружба и сотрудничество в среднем возрасте»</p>	<p>Цель: сформировать навыки установления контакта, продуктивной коммуникации и выстраивания здоровых отношений другими людьми.</p>	<p>Задачи: 1) повысить эмоциональной интеллект участников; 2) развить навыки активного слушания и эффективной коммуникации; 3) совершенствовать навыки решения конфликтов и сотрудничества</p>	<p>1) работа по повышению эмоционального интеллекта участников 2) тренировка навыков коммуникации 3) развитие навыков решения конфликтов и сотрудничества 4) рефлексия и обсуждение полученных результатов</p>
<p>6. Групповая консультация «Тревожность и депрессия»</p>	<p>Цель: ознакомить клиентов с причинами, закономерностями возникновения и развития тревожности и депрессии в среднем возрасте; сформировать навыки преодоления</p>	<p>Задачи: 1) дать представления и сформировать знания о причинах и особенностях развития тревожности и депрессии в период среднего возраста; 2) обучить клиентов выявлению и экологичному выражению собственных негативных эмоций; 3) формировать конструктивные</p>	<p>1) проведение психопросветительской работы по ознакомлению с причинами и закономерностями развития тревожных и депрессивных состояний в среднем возрасте; 2) работа с негативными эмоциональными состояниями клиентов; 3) работа по осознанию клиентами доминирующих у них стратегий поведения в стрессовых ситуациях; 4) формирование новых моделей и стратегий</p>

Окончание таблицы 3

		модели и стратегии поведения, направленных на преодоления тревожности, стресса и депрессивных состояний	поведения, направленных на преодоление и снижение проявлений тревожности и депрессии; 5) групповая рефлексия и обсуждение полученных результатов
7. Групповая консультация «Жизненный путь»	Цель: формирование у клиентов целостного восприятия своего жизненного пути	Задачи: 1) обучить клиентов исследованию собственного жизненного пути и ценностей; 2) развить у участников гибкость мышления и адаптивность к новым жизненным обстоятельствам; 3) сформировать способность выстраивать конструктивные стратегии планирования своего жизненного пути	1) проведение упражнений для исследования жизненного опыта и ценностей, помогающих переосмыслить и переоценить свои достижения и цели; 2) проведение упражнений и заданий, направленных на развитие гибкости мышления и способностей адаптироваться к новым ситуациям и обстоятельствам; 3) групповое обсуждение стратегий построения новых планов и механизмов для достижения удовлетворенности жизнью; 4) групповая рефлексия и обсуждение полученных результатов.
8. Групповая консультация «Независимость и самостоятельность»	Цель: развитие у клиентов способности проявлению независимости и самостоятельности на новом жизненном этапе	Задачи: 1) развить у клиентов навыки принятия собственных решений; 2) укрепить у клиентов самостоятельность и уверенность в своих силах; 3) развить навыки устойчивости к внешнему воздействию	1) работа над развитием навыков принятия собственных решений; 2) проведение групповых упражнений, направленных на укрепление самостоятельности и уверенности в своих силах; 3) развитие навыков устойчивости к групповой динамике и воздействию со стороны других; 4) групповая рефлексия и обсуждение полученных результатов

В таблице 5 Приложения Б представлен конспект проведения сессий групповых консультаций с лицами, проживающими кризис среднего возраста.

Раскроем основное содержание проводимых консультативных сессий.

Первая вводная групповая консультация «Кризис середины жизни и основные проблемы» была направлена на освещение фундаментальных теоретических основ протекания кризиса среднего возраста; формулирование и уточнение запросов на психологическую работу в группе.

На первом этапе работы мы проводили психопросветительскую работу с участниками по обозначенной теме, в рамках которой клиентам предоставлялись знания о возможных причинах, проявлениях кризиса среднего возраста, последствиях его протекания и возможных подходах к его преодолению. После этого были организованы дискуссии и обсуждения по предоставленному материалу, в рамках которых участники делились своими личными наблюдениями, переживаниями, опытом, связанными с кризисом среднего возраста. В такой работе мы способствовали созданию условий для открытого обсуждения и взаимоподдержки, а также отвечали на возникшие у участников вопросы по теме.

Далее в ходе данной консультации мы перешли к работе по формулированию и уточнению запросов на психологическую работу, в рамках которой происходило активное взаимодействие с группой: участники задавали свои вопросы (относительно проблем и возможных источников их возникновения), выражали свои сомнения (в способности справиться с трудностями, в источнике возникших проблем), что позволяло нам в ходе группового обсуждения определить конкретные проблемы, с которыми они хотят работать. В такой работе мы помогали участникам ясно сформулировать свои потребности и запросы в психологической работе, среди которых были, например, такие: стресс и неудовлетворенность жизнью; необходимость определить свои приоритеты и стратегию для достижения личных и профессиональных целей; эмоциональное расстройство и потеря интереса к жизни; овладение способами восстановления и укрепления отношений; определение своего истинного смысла жизни и поиск радости и удовлетворения в жизни.

После этого мы приступили к разработке общего плана групповой работы в соответствии с выделенными проблемами и дефицитами, в ходе которой мы совместно с участниками группы поэтапно разрабатывали примерный план предстоящей психологической работы, выделяя основные сферы и аспекты, нуждающиеся в корректировке.

В завершение групповой консультации была проведена групповая рефлексия, в ходе которой обсуждалось, что каждый участник получил от консультации и какие дальнейшие шаги они планируют предпринять; каких результатов достичь в рамках дальнейшей работы. Это позволило правильно настроить участников на дальнейшую работу.

Вторая групповая консультация «Основные составляющие компоненты жизни: цели, планы, процесс, результат» была посвящена освоению участниками теоретических и практических основ разработки индивидуального плана развития и достижения личных целей.

В первую очередь мы также провели в начале консультации психопросветительскую работу по теме, в ходе которой сделали акцент на раскрытие основных понятий и принципов, которые лежат в основе разработки индивидуального плана развития в период кризиса середины жизни. Участники внимательно слушали и конспектировали излагаемый материал, проявляли интерес и задавали вопросы. После этого мы провели дискуссии и групповые обсуждения по теме консультации, в рамках которых участники размышляли о своих личных целях и мечтах в различных сферах жизни (карьера, отношения, здоровье, личностный рост и т.д.). В такой работе мы использовали также различные упражнения и задания соответствующей направленности: написание списка целей, визуализация и составление картинки своей жизни и т.д. Это позволило участникам сформировать наиболее четкие представления о своих возможных жизненных целях и их значимости.

Особое внимание уделялось поиску и обретению новых смыслов в жизни, которые могли бы положить начало зарождению новых целей. В

такой работе мы использовали техники логотерапии: техника «Увеличение источников смысла», «Дерефлексия», «Парадоксальное намерение». В ходе такой работы участники смогли определить, что средний возраст богат различными возможностями и ресурсами, например, имеется определенный жизненный опыт, который может быть использован для достижения целей, которые ранее откладывались «на потом»: обрести творческую реализацию, по-новому выстроить отношения со своим окружением, уделить внимание своему личностному росту и пр.

Далее в рамках консультации мы обратились к проведению практической работы участников над разработкой индивидуального плана развития и достижения поставленных целей, в ходе которой осуществляли ознакомление участников с методиками разработки индивидуального плана развития, которые помогают структурировать свои цели и определить конкретные шаги для их достижения (задание по заполнению шаблона плана развития; составление списка конкретных действий для достижения каждой цели; составление «SMART» целей, практика разработки планов действий, тренировка по управлению временем и приоритизации задач). Участники довольно активно и с большим энтузиазмом включались в такую работу, что выражало высокую степень заинтересованности проблемой собственных жизненных целей.

В продолжение работы мы организовали анализ результатов проделанной работы и обеспечение обратной связи, что позволило участникам анализировать свои результаты и делиться своими впечатлениями и наблюдениями в группе, в то время как другие участники могли давать обратную связь тому, кто делился своими результатами. В конце такой работы в качестве резюме мы совместно с участниками сформулировали ряд конструктивных рекомендаций для улучшения подходов к достижению поставленных целей:

- определять четкие и конкретные цели;
- разрабатывать план действий (шаги, которые приближают к

достижению поставленных целей);

- готовность к трудностям (иметь в виду, что неудачи и несовершенства – это нормальная часть процесса);
- отдавать приоритет своим целям и уделить достаточно времени и энергии их достижению;
- искать поддержку и менторство, что поможет получить дополнительную мотивацию и ценные рекомендации;
- быть гибким и адаптивным: готовность изменить свои планы и приспособиться к новым ситуациям, сохраняя при этом свою цель перед собой;
- оценивать и анализировать свой прогресс;
- помнить, что подход к достижению целей должен быть сбалансированным и учитывать ваше здоровье, семью и личное благополучие;
- не забывать о наградах, которые важны для поддержания мотивации и создания положительной обратной связи.

Постоянное стремление к развитию и совершенствованию.

Групповая консультация «Методы улучшения и поддержания здоровья» была посвящена формированию у клиентов теоретических представлений о психологическом и физическом здоровье и практических навыков его улучшения и поддержания.

На первом этапе работы мы проводили информирование участников о психологическом и физическом здоровье, в ходе которого осуществляли их знакомство с основными понятиями и теоретическими знаниями о психологическом и физическом здоровье в период кризиса середины жизни. В процессе такой работы раскрывались также основные компоненты здорового образа жизни и их содержание, с участниками обсуждалась связь между психологическим и физическим здоровьем, в ходе которого они смогли проследить и зафиксировать наличие прямой и тесной взаимосвязи. Работа по выработке у участников практических навыков улучшения и

поддержания психологического и физического здоровья осуществлялась посредством их знакомства на практике с инструментами для улучшения и поддержания психологического и физического здоровья в период кризиса середины жизни: упражнения на стрессоустойчивость и релаксацию (дыхательные упражнения, практика медитации, некоторые простые асаны из йоги); задания на осознанность и саморефлексию (ведение дневника эмоций, самоанализ своих мыслей и убеждений); развитие социальной поддержки и ощущения связи с окружающими людьми: обсуждение в группе важности данных аспектов в жизни, проведение упражнения «поддерживающий диалог» (обмен переживаниями, а также важными событиями из собственной жизни с партнером в паре; при этом необходимо слушать с полным вниманием и проявлять доброжелательность и поддержку в разговоре).

В качестве домашнего задания были предложены следующие формы работы: предложить свою помощь и поддержку другим людям (помочь кому-то в выполнении задачи, выслушать их проблемы или просто показать заботу и внимание); задание на установление регулярного общения с друзьями и близкими, привлечение поддержки со стороны профессиональных или групповых тренеров.

Обсуждение выполнения домашнего задания каждым участником было запланировано на следующей консультации в рамках проведения групповой рефлексии. Это позволило участникам серьезнее и с полной ответственностью отнестись к выполнению предложенных заданий. Далее в рамках консультации мы организовали проведение интерактивных упражнений и дискуссий в группе для обмена опытом, обеспечения возможности задать вопросы и предложить собственные идеи и стратегии для улучшения и поддержания своего здоровья. Так, в ходе такой работы происходило активное обсуждение важности освоения техник и упражнений для улучшения психологического и физического здоровья; участники получали возможность предложить свои варианты упражнений и инструментов для поддержания здоровья, в основном апеллируя к полезным

повседневным привычкам для поддержания физического здоровья (соблюдение режима дня, выполнение утренней зарядки, ежедневные прогулки, правильное питание и пр.).

На последнем этапе работы в рамках групповой консультации мы предложили участникам выполнить индивидуальные задания на улучшение питания и физической активности. Участники составляли свои варианты здорового рациона питания, а также разрабатывали индивидуальные программы физических упражнений, с учетом собственных индивидуальных особенностей и предпочтений. После такой работы каждый участник мог кратко презентовать разработанную им программу питания и физических упражнений, обосновать ее, а также получить обратную связь от других участников групповой работы.

Групповая консультация «Уверенность в себе» была посвящена развитию у лиц среднего возраста самоуважения и уверенности в себе и своих силах на новом жизненном этапе.

В первую очередь в рамках групповой работы мы обратились к изучению негативных убеждений клиентов и подготовке к их изменению. Для этого мы посредством специальных упражнений и техник (техника «заполнения пустоты»; методика незаконченных предложений) помогали участникам выявить и осознать негативные убеждения о себе, возникшие в период кризиса среднего возраста.

После этого мы знакомили участников с технологией составления Карты убеждений, которая является первым шагом к переформулировке деструктивных убеждений в более рациональные, использование которых поможет клиентам стать более эффективными. Такая работа была направлена на помощь клиентам в развитии новых, позитивных убеждений, поддерживающих их самоуважение и уверенность в себе в новых условиях, когда личность достигла этапа середины жизни. Например, негативная установка «с возрастом я становлюсь все старше и непривлекательнее» заменялась на установки «на любом жизненном этапе человек может быть

обаятельным и привлекать позитивное внимание окружающих»; «в каждом возрасте есть свой шарм»; «с возрастом я становлюсь мудрее, спокойнее, а оттого привлекательней для окружающих» и пр.

Далее была организована работа по развитию навыков самоуважения и уверенности в себе, в которой прежде всего формировалось умение устанавливать границы (упражнение «Визуализация границы»; «Ваши личные границы»), принимать себя и свои эмоции (упражнение «Открытие и принятие своих эмоций»; «Окна эмоций»; «Времена года души»), управлять стрессом и развивать позитивное отношение к себе и своим возможностям (упражнения «Управление стрессом»; «Слова поддержки»; упражнение «Декларация моей самооценки»; дыхательная релаксация). В ходе выполнения представленных упражнений, групповая динамика способствовала обмену идеями, решению проблем и развитию новых подходов к самооценке и самопринятию.

Дальнейшая работа была направлена на планирование и достижение индивидуальных целей клиентами в сфере самоуважения и уверенности в себе, в ходе которой каждому участнику мы оказывали помощь в разработке индивидуального плана действий по совершенствованию своего самоуважения и ощущения уверенности в себе. В ходе такой деятельности происходило осознание клиентами своих ресурсов и возможностей в преодолении возникающих преград на пути к ощущению уверенности в себе.

Групповая консультация «Дружба и сотрудничество в среднем возрасте» была направлена на формирование навыков установления контакта, продуктивной коммуникации и выстраивания здоровых отношений с другими людьми. В рамках данной консультации первым этапом мы проводили работу по совершенствованию эмоционального интеллекта участников, в ходе которой использовали различные упражнения и задания для развития способности понимать свои и чужие эмоции; управлять своими эмоциями, проявлять эмпатию: упражнения «Слушание»; «Прощай напряжение!»; «Эмпатия»; «Развитие позитивных отношений». В ходе

выполнения данных упражнений участники активно взаимодействовали друг с другом, учились эмоционально открываться, эффективнее взаимодействовать, понимать себя и партнера по общению. Выполнение упражнений осуществлялось легче, чем ранее, поскольку они уже к этому моменту приобрели определенные навыки коммуникации и самораскрытия в рамках работы в паре и в группе.

Далее по ходу консультации проводилась работа по тренировке навыков коммуникации, в рамках которой оказывали помощь участникам в развитии умения выражать свои мысли и чувства конструктивным образом, активно слушать других, а также устанавливать границы в коммуникации (упражнение «Умение выражать чувства словами»; отработка навыков активного слушания в парах; разыгрывание проблемных ситуаций). Так, сначала участники освоили способность выражать свои чувства вербально, освоили техники активного слушания, установления и удержания границ в коммуникации, а затем отработывали новые навыки в моделируемых проблемных ситуациях. Такая работа проходила в атмосфере воодушевления и эмоционального подъема, что свидетельствовало о том, что участники действительно получают новый и интересный опыт, открывают новые двери возможностей в рамках реагирования и взаимодействия со своим окружением.

В дальнейшем была организована работа на развитие навыков решения конфликтов и сотрудничества: в такой деятельности мы сделали еще больший упор на создание и разыгрывание участниками различных проблемных ситуаций, в которых они могли развить навыки управления своим эмоциональным состоянием, своими коммуникациями, проявить умения поиска компромиссов и налаживания сотрудничества с другими людьми. В основу предлагаемых проблемных ситуаций легли личные истории участников, которые возникли у них в процессе установления отношений с окружающими людьми (членами семьи, друзьями, коллегами). К концу консультации по обыкновению была организована рефлексия и

обсуждение полученных результатов, в ходе которой обеспечивалась обратная связь между участниками, а также помощь участникам в разработке индивидуальных планов дальнейшего развития навыков установления контакта, продуктивной коммуникации и выстраивания здоровых дружеских взаимоотношений.

Групповая консультация «Тревожность и депрессия» проводилась с целью ознакомления клиентов с причинами, закономерностями возникновения и развития тревожности и депрессии в среднем возрасте; а также для формирования у лиц среднего возраста навыков преодоления тревожности и депрессии.

В начале консультации мы провели с участниками психопросветительскую работу по ознакомлению с причинами и закономерностями развития тревожных и депрессивных состояний в среднем возрасте. Участники внимательно и увлеченно слушали материал, а также задавали уточняющие вопросы, обращаясь при этом к опыту собственных переживаний и событий собственной жизни. Все заданные вопросы довольно подробно были обсуждены, и разъяснены основные аспекты развития тревожных и депрессивных состояний в период среднего возраста.

Далее мы перешли к работе с негативными эмоциональными состояниями клиентов, в ходе которой создавали условия для выявления, отработки и выражения клиентами своих эмоций, связанных с кризисом среднего возраста: обеспечивали эмоционально безопасную атмосферу, стимулировали участников к самораскрытию путем иллюстрирования примеров тревожных и депрессивных состояний других лиц среднего возраста; приглашали их к рассуждению над возможными причинами их возникновения и предлагали оценить их влияние на поведение. В рамках данного этапа работы осуществлялось также развитие эмоциональной саморегуляции, способности справляться с тревогой и стрессом, а также находить конструктивные способы выражения своих эмоций (освоение техник правильного дыхания и постановки голоса в тревожных и

волнительных обстоятельствах; знакомство с моделями поведения, препятствующими наступлению депрессивных состояний: занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, продуктивное общение с окружающими, занятия творческой деятельностью и пр.).

В дальнейшем проводилась работа по осознанию клиентами доминирующих у них стратегий поведения в стрессовых ситуациях, в рамках которой осуществлялись диагностические мероприятия (Опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS); диагностические проблемные ситуации).

После диагностики мы организовали работу по формированию новых моделей и стратегий поведения, направленных на преодоление и снижение проявлений тревожности и депрессии (при помощи ролевых игр, проблемных и моделируемых ситуаций, упражнения Дж. Рейнуотер «Уровень счастья»). В ходе такой работы участники закрепляли новые знания, смыслы и жизненные стратегии на практике (например, путем моделирования жизненных ситуаций и отработки новых вариантов поведения и реагирования, уже с позиции вновь обретенных ценностей, смыслов и жизненных целей). Участники довольно активно включались в работу, поскольку ощущали, что участвуют в опыте освоения новых альтернативных моделей восприятия реальности и поведения. Как отметили многие участники в ходе групповой рефлексии, участие в такой работе позволило им более оптимистично взглянуть на собственную жизнь и перспективы ее развития, поскольку имея новый опыт восприятия проблемных ситуаций, клиенты могут эффективно влиять на их исход. В высказываниях участников была слышна уверенность в себе и в своих силах, поскольку к этому моменту работы многие из них уже смогли осознать собственные ресурсы, овладеть новыми навыками, и весь приобретенный опыт использовать непосредственно в практике своей собственной жизни.

Групповая консультация «Жизненный путь» была направлена на формирование у клиентов целостного восприятия своего жизненного пути.

На первом этапе групповой консультативной работы мы провели с участниками ряд упражнений для исследования ими своего жизненного опыта и ценностей, помогающих переосмыслить и переоценить свои достижения и цели: письмо самому себе в прошлое; SWOT-анализ; определение ключевых особо памятных моментов в жизни, их анализ. В ходе такой работы участники смогли еще ближе познакомиться с собой, своими ресурсами, а также с минусами и недостатками, которые возможно компенсировать за счет достоинств и ресурсов. Вспоминая особенно важные моменты своей жизни, и анализируя их, участники также смогли вернуться в ресурсное состояние и максимально его прожить, а также дополнительно определить стимулирующие к успеху обстоятельства и условия, зафиксировать их, чтобы потом иметь возможность их организовывать, обеспечивать, находить в повседневных ситуациях. В ходе выполнения упражнения Дж. Рейнуотер «Похвальное слово самому себе» участники обращались к анализу итогов прожитой части жизни и осознанию, принятию того важного и ценного, чего они уже достигли (например, определенного карьерного роста, материального положения и пр.).

После этого мы организовали проведение упражнений и заданий, направленных на развитие гибкости мышления и способностей адаптироваться к новым ситуациям и обстоятельствам: упражнение «Принятие перемен»; упражнение «Чего я бы хотел достичь в следующие 5 лет?»; упражнение «Постановка цели и разбивка ее на более мелкие»; упражнение «Решение проблемы».

В дальнейшем был организован групповой анализ проделанной работы, в ходе которого каждый участник смог поделиться своими впечатлениями, осознаниями, полученным опытом, а также услышать обратную связь от других участников и консультанта. Такой анализ в ходе консультации плавно перешел в групповое обсуждение с участниками стратегий построения новых планов и механизмов для достижения удовлетворенности жизнью. В ходе обсуждения участники акцентировали внимание на необходимости

выстраивать новые планы и ставить цель с учетом целостного взгляда на свой жизненный путь: учитывая опыт прошлого, обстоятельства настоящего и потенциальные возможности будущего. В обсуждении мы делали особый акцент на том, что в период среднего возраста перед каждой личностью открываются огромные возможности для реализации своего личного потенциала, благодаря накопленному опыту, имеющимся навыкам, конструктивным и гибким моделям мышления и поведения в различного рода обстоятельствах и ситуациях. Участники соглашались с таким тезисом и далее самостоятельно его развивали в рамках создания индивидуального жизненного плана, с учетом имеющихся знаний и умений. После такой работы каждый желающий в группе мог презентовать получившийся план, обосновав его перед группой и получить от группы обратную связь.

Групповая консультация «Независимость и самостоятельность» проводилась с целью развития у клиентов способности к проявлению независимости и самостоятельности на новом жизненном этапе.

В первую очередь в рамках данной консультации мы организовали работу с участниками над развитием у них навыков принятия собственных решений: «Варианты решений»; «Решение рассуждений»; «Принятие воображаемых решений». Так, например, при выполнении упражнения «Варианты решений» участникам предлагалась ситуация, в которой им нужно было принять решение. Им предлагалось написать все возможные варианты решений, которые возникают в голове. Затем участники анализировали каждый вариант с плюсами и минусами. Самые распространенные решения были разыграны участниками по ролям, и после этого осуществлялся групповой анализ последствий каждого варианта и как он соотносится с целями и ценностями участников ситуации. Участники выбирали наилучший вариант, основываясь на этом анализе.

В ходе такой работы развивалось умение самостоятельного анализа обстоятельств, условий в соотношении с собственными ценностями и предпочтениями, на основе чего и выработывалась стратегия принятия

решений. Участники на практике и поэтапно учились принимать решения и прогнозировать их последствия.

При выполнении упражнения «Решение рассуждений» испытуемые учились смотреть на ту или иную проблемную ситуацию из своей жизни с разных точек зрения. Они писали на листке свой вопрос или проблему, с которой сталкиваются, а затем представляли себя в роли другого человека (своего друга, родственника, коллеги или даже знаменитости), и записывают, чтобы этот человек посоветовал им в данной ситуации. После этого участники могли посмотреть на свою проблему с разных точек зрения и увидеть множество других альтернативных вариантов разрешения ситуации.

В ходе выполнения упражнения «Принятие воображаемых решений» участники получали небольшой список случайных вопросов или задач, и пытались на них сформулировать свои ответы и решения. Такая работа позволяла закрепить навык анализа обстоятельств и принятия самостоятельных решений. далее мы организовали проведение групповых упражнений, направленных на укрепление самостоятельности и уверенности в своих силах («Партнерская поддержка»; групповое планирование; «Эмоциональная поддержка»).

В процессе выполнения упражнения «Партнерская поддержка» участники группы делились на пары, каждой из которых предлагалось обсудить и поделиться своими целями и планами. Затем каждый участник давал обратную связь и поддержку своему партнеру на основе его стратегии самостоятельности и уверенности. Взаимная поддержка и обсуждение достижений помогали участникам повысить свою уверенность в себе.

Далее мы развивали участников навыки устойчивости к групповой динамике и воздействию со стороны других, используя метод проблемных ситуаций; ролевых игр, упражнения на коммуникацию и взаимодействие. Так, например, при участии в ролевой игре «Переговоры» участники разыгрывали ситуации, требующие навыков переговоров и устойчивости к групповому воздействию. Участники играли роли различных сторон в

конflikте или проблеме, и им приходилось находить компромиссы, развивать способность устоять перед прессингом группы и защитить свои интересы.

В ходе игры «Черная овца» участники получали роль «черной овцы» в группе, которая пытается повлиять на них или исключить из группы. Игрокам приходилось проявлять независимость, уверенность и устойчивость к негативному влиянию других участников, сохраняя свою индивидуальность и защищая свои интересы. Таким образом, в рамках такой работы участники закрепляли свою способность к проявлению независимости и самостоятельности на новом жизненном этапе.

В процессе завершающей групповой рефлексии участники отмечали, что участие в проведенной работе позволило им почувствовать себя более уверенно и твердо противостоять преградам и трудностям на своем жизненном пути, поскольку теперь они знакомы с собственными ценностями и потребностями и способны на их основе адекватно оценивать возникающие обстоятельства. Приобретенные навыки принятия решений, отстаивания своих границ и интересов, позволили участникам уверенно вести переговоры в различных ситуациях и проявлять независимость и самостоятельность.

Таким образом, проведенная работа с лицами среднего возраста в рамках сессий группового консультирования раскрывала широкие возможности для реализации групповых форм взаимодействия в решении имеющихся проблем и затруднений в период кризиса середины жизни. Психологическое воздействие в процессе работы было направлено на коррекцию и преодоление проблем в таких сферах личностного развития клиентов как ценностно-смысловая, эмоциональная, мотивационно-поведенческая. В процессе группового консультирования широко использовались техники, методы и способы работы, применяемые в рамках различных подходов в психологии (когнитивно-поведенческого, нарративного, эмоционально-образного, логотерапии и пр.).

2.3. Анализ результатов формирующего эксперимента и их обсуждение

По итогам реализации формирующей работы с испытуемыми, был организован и проведен контрольный этап исследования, позволяющий провести повторное исследование. Главной целью данного этапа являлось оценить степень произошедших изменений и сделать вывод относительно степени эффективности проведенной работы в рамках формирующего эксперимента.

Рассмотрим результаты испытуемых, принявших участие в формирующем эксперименте, зафиксированные до участия в консультативном процессе и после его проведения.

На рисунке 8 представлены средние значения испытуемых по шкалам методики СЖО Д.А. Леонтьева на этапе констатирующего и контрольного эксперимента.

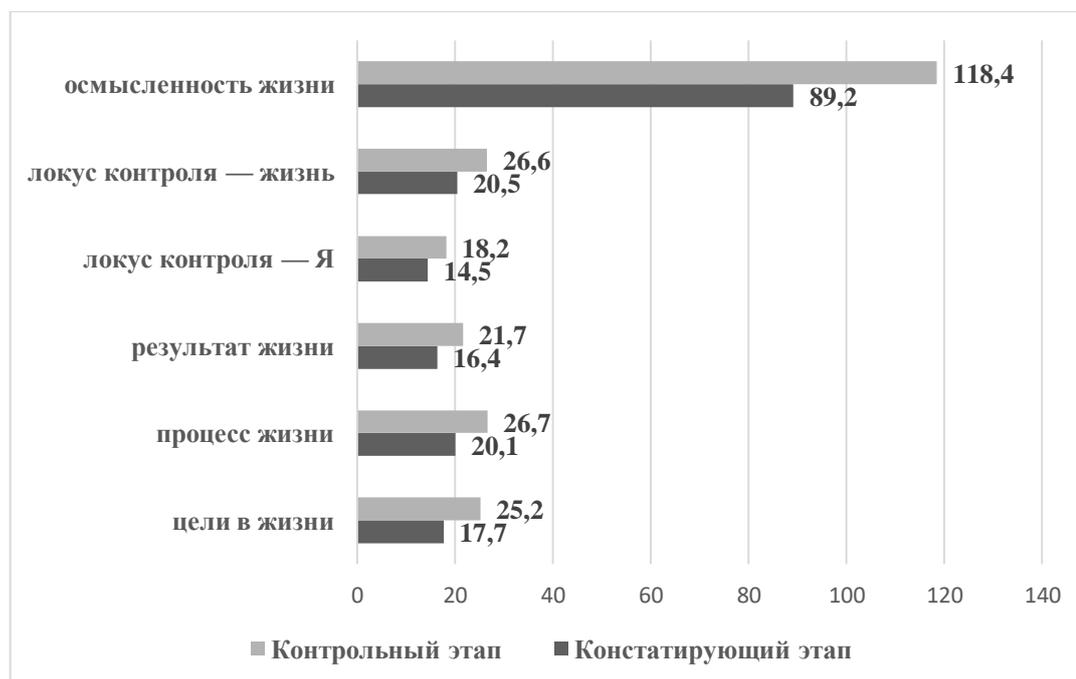


Рисунок 8 – Средние значения испытуемых по шкалам методики СЖО Д.А. Леонтьева на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

Согласно представленным на рисунке данным, на этапе контрольного эксперимента у испытуемых, принявших участие в консультативной работе,

отмечается повышение по всем представленным шкалам методики смысло-жизненных ориентаций. Поскольку у испытуемых повысилась выраженность по всем шкалам теста, уровень по шкале осмысленности жизни (объединяющей все шкалы теста) соответственно стал значительно выше на этапе контрольного эксперимента, что указывает большую осмысленность испытуемых во всех измеряемых аспектах и сферах жизни.

Так, повышение среднего балла в группе испытуемых по шкале «цели в жизни» указывает на то, что у лиц среднего возраста после участия в консультациях появились более выраженные цели жизни на будущее, которые стали придавать жизни на текущем этапе осмысленность, направленность и временную перспективу. Повышение баллов по шкале «процесс жизни» в группе испытуемых свидетельствует о том, что отражает способность испытуемых воспринимать сам процесс своей жизни как более интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом, чем ранее (до участия в формирующей работе). Более высокий результат в группе на контрольном этапе по шкале «результат жизни» по сравнению с аналогичными данными на констатирующем этапе свидетельствует о том, что после участия в консультативной работе испытуемые стали испытывать более выраженное ощущение продуктивности и осмысленности прожитой части жизни. Повышение баллов по шкале «локус контроля -Я» указывает на повышение у испытуемых способности чувствовать себя хозяином своей жизни, непосредственно влияющим на ее событийность и результаты.

Вместе с этим, более высокие баллы после участия в консультациях по шкале «локус контроля – жизнь» свидетельствуют о повышении у испытуемых убежденности в том, что они способны контролировать события своей жизни, а также свободно принимать решения и воплощать их.

С целью доказательства достоверности произошедших изменений в исследуемой группе по изучаемым параметрам, мы обратились к статистическому анализу полученных данных при помощи t-критерия Стьюдента для связанных выборок. Результаты статистического анализа

представлены в таблице 1 Приложения Г.

Согласно полученным данным статистического анализа, можем сделать вывод о том, что по всем шкалам методики на этапе контрольного эксперимента произошли достоверные изменения в сторону повышения показателей. Достоверность выявленных изменений выявлена на высоком уровне значимости ($p < 0.01$). Полученные данные позволяют нам сделать вывод об эффективности проведенной работы на формирующем этапе эксперимента в части повышения осмысленности жизни испытуемых по всем основным аспектам и сферам жизни.

Проанализируем данные, полученные по итогам проведения методики Е.Б. Фанталовой «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах» на этапе констатирующего и контрольного эксперимента (рисунок 9).

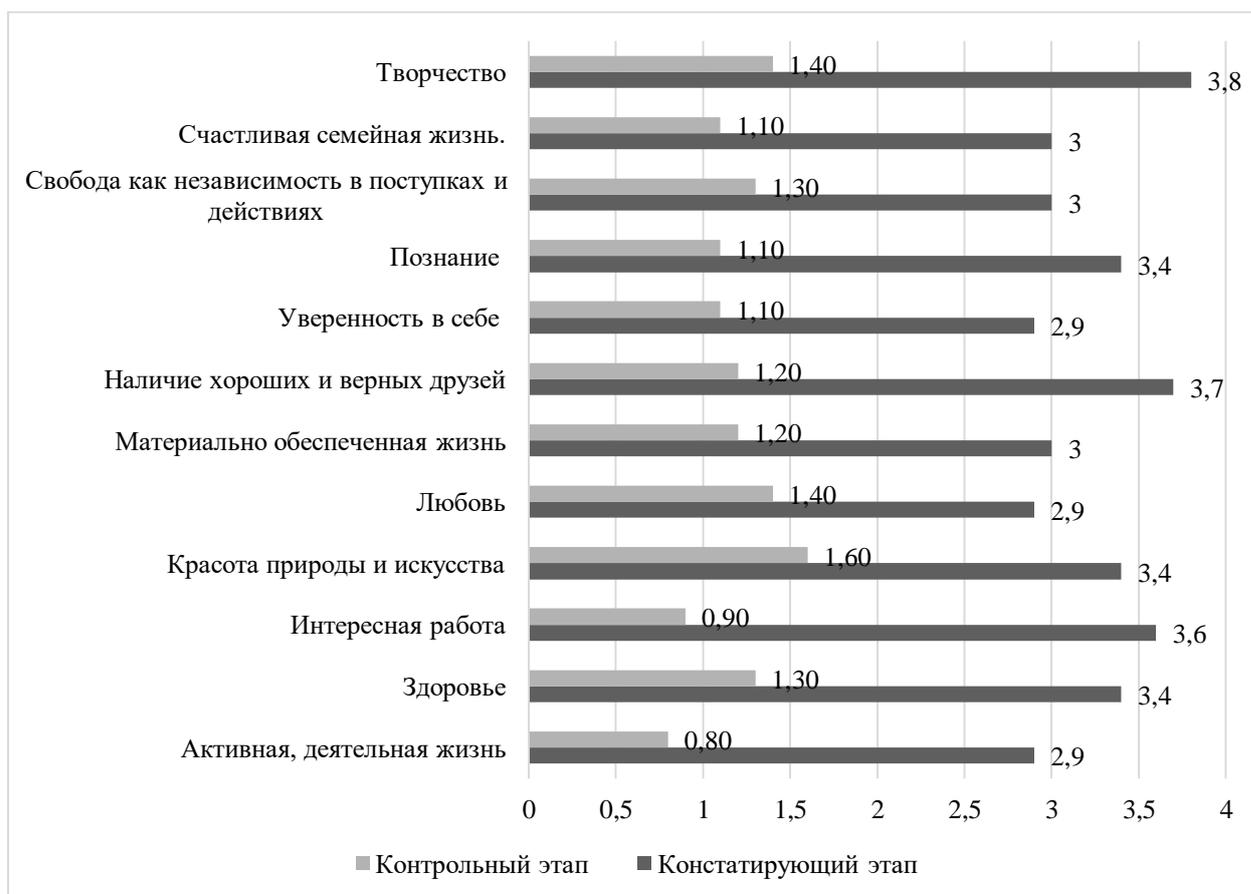


Рисунок 9 – Средние значения расхождения между значимостью и доступностью изучаемых ценностей (сфер) в выборке испытуемых (в абсолютных значениях) на констатирующем и контрольном этапах

Представленные на рисунке данные позволяют нам увидеть, что на этапе контрольного эксперимента снизился средний уровень расхождения между значимостью и доступностью по всем изучаемым ценностям (жизненным сферам). Это может свидетельствовать о том, что приоритетность, а вместе с тем и доступность в реализации определенных ценностей для испытуемых достигли более оптимального, гармоничного соотношения. Иными словами, испытуемые после участия в консультативной работе смогли более детально и точно определить приоритетность (значимость) определенных ценностей в жизни, а также достичь определенного уровня доступности в реализации значимых для них ценностей. Так, видим, что на этапе констатирующего эксперимента наибольший разрыв в значимости и доступности у испытуемых отмечался в отношении таких ценностей как «творчество» (доступность превышала значимость), «наличие хороших и верных друзей» (значимость превышала доступность), «интересная работа» (доступность превышала значимость), «здоровье» (значимость превышала доступность); «красота природы и искусства» (доступность превышала значимость); «познание» (доступность превышала значимость). На этапе контрольного эксперимента разрыв по этим и другим ценностям в отношении их значимости и доступности значительно снизился. Для доказательства произошедших изменений на статистическом уровне, мы обратились к статистическому сравнению данных при помощи t-критерия Стьюдента для связанных выборок (таблица 2 Приложения Г).

Полученные результаты статистического анализа позволяют нам сделать вывод о достоверности произошедших изменений у испытуемых в отношении большинства оцениваемых жизненных сфер на высоком уровне значимости ($p < 0.01$). Лишь в отношении ценности «уверенность в себе» изменения зафиксированы на уровне значимости $p \leq 0.05$, однако и они являются статистически достоверными. Так, полученные результаты статистического анализа свидетельствуют о достоверных изменениях у

испытуемых после участия в формирующей работе: разрыв в значимости и доступности реализации изучаемых ценностей достоверно сократился, что свидетельствует о более гармоничном сочетании приоритетности (значимости) определенных жизненных ценностей у лиц среднего возраста с осознанием возможности их реализации в своей жизни (доступностью).

Так, по итогам полученных результатов на контрольном этапе и сравнения их с аналогичными, полученными на этапе констатирующего эксперимента, можем сделать вывод о значимых и достоверных изменениях у лиц среднего возраста в рамках ценностно-смыслового критерия проявления кризиса середины жизни после участия в консультативной работе.

Обратимся к анализу результатов, полученных по итогам проведения шкалы тревожности и депрессии (HADS) (изучающей эмоциональный критерий проявления кризиса середины жизни) на этапе контрольного эксперимента и сравнения их с аналогичными результатами, полученными на этапе констатирующего эксперимента (рисунок 10).

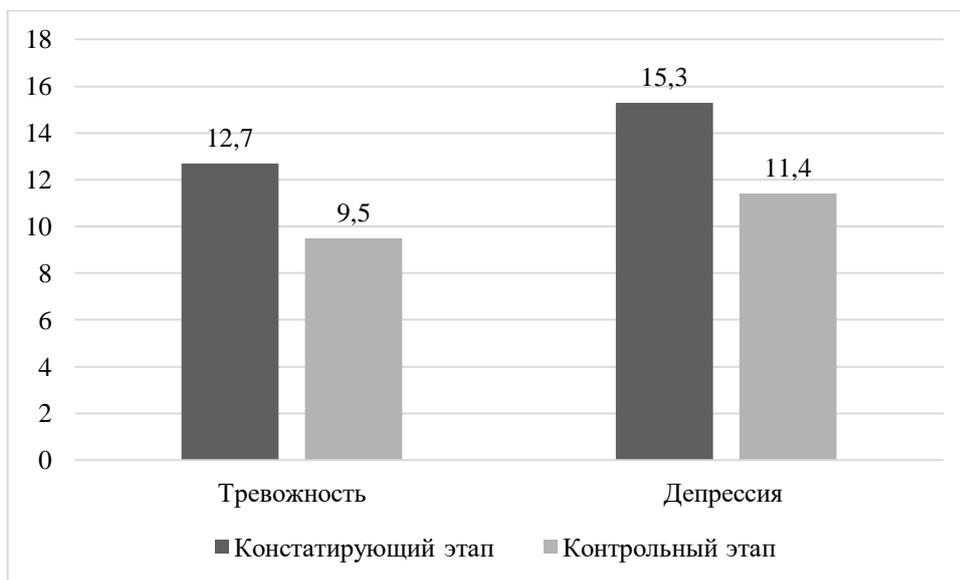


Рисунок 10 – Средние значения тревоги и депрессии по результатам проведения методики «Шкала тревожности и шкала депрессии» (HADS) экспериментальной выборки на этапе констатирующего и контрольного эксперимента (в баллах)

Согласно полученным данным, можем видеть, что на контрольном

этапе у испытуемых отмечается снижение среднего уровня выраженности в выборке тревоги и депрессии, в сравнении с аналогичными результатами, полученными на этапе констатирующего эксперимента. Анализ индивидуальных результатов испытуемых на контрольном этапе позволяет отметить, что лица среднего возраста стали реже испытывать напряжение, страх, а беспокойные мысли стали посещать их намного реже. Также испытуемые стали чаще отмечать у себя способность к расслаблению, снижению внутреннего напряжения, суетливости, риска возникновения паники. Вместе с этим у испытуемых отмечается снижение депрессивных проявлений, они отмечают, что стали в большей степени способны отнестись к произошедшему легко и с юмором, более бодры, активны, стали внимательней следить за своей внешностью, а привычные дела (занятия, увлечения) стали доставлять удовольствие и приносить чувство удовлетворения. С целью доказательства достоверности произошедших изменений, был проведен статистический анализ данных при помощи t-критерия Стьюдента для связанных выборок (таблица 3 Приложения Г).

Представленные результаты статистического анализа указывают на то, что произошедшие изменения, как по показателю тревожности, так и по показателю депрессии достоверно снизились на контрольном этапе исследования по сравнению с данными, полученными на констатирующем этапе, на высоком уровне значимости ($p < 0.01$). Это доказывает эффективность проведенной работы на формирующем этапе эксперимента: участие испытуемых в консультативной работе позволило снизить у лиц среднего возраста проявления тревожности и депрессии в рамках эмоционального критерия проявления кризиса середины жизни.

Обратимся к анализу данных, полученных на контрольном этапе по итогам проведения теста САТ: стремление к развитию, измеряющего в рамках данного исследования мотивационно-поведенческий критерий проявления кризиса середины жизни. На рисунке 11 представлены сравнительные данные, полученные по тесту САТ в выборке испытуемых,

принявших участие в консультативной работе, на этапе констатирующего и контрольного эксперимента.

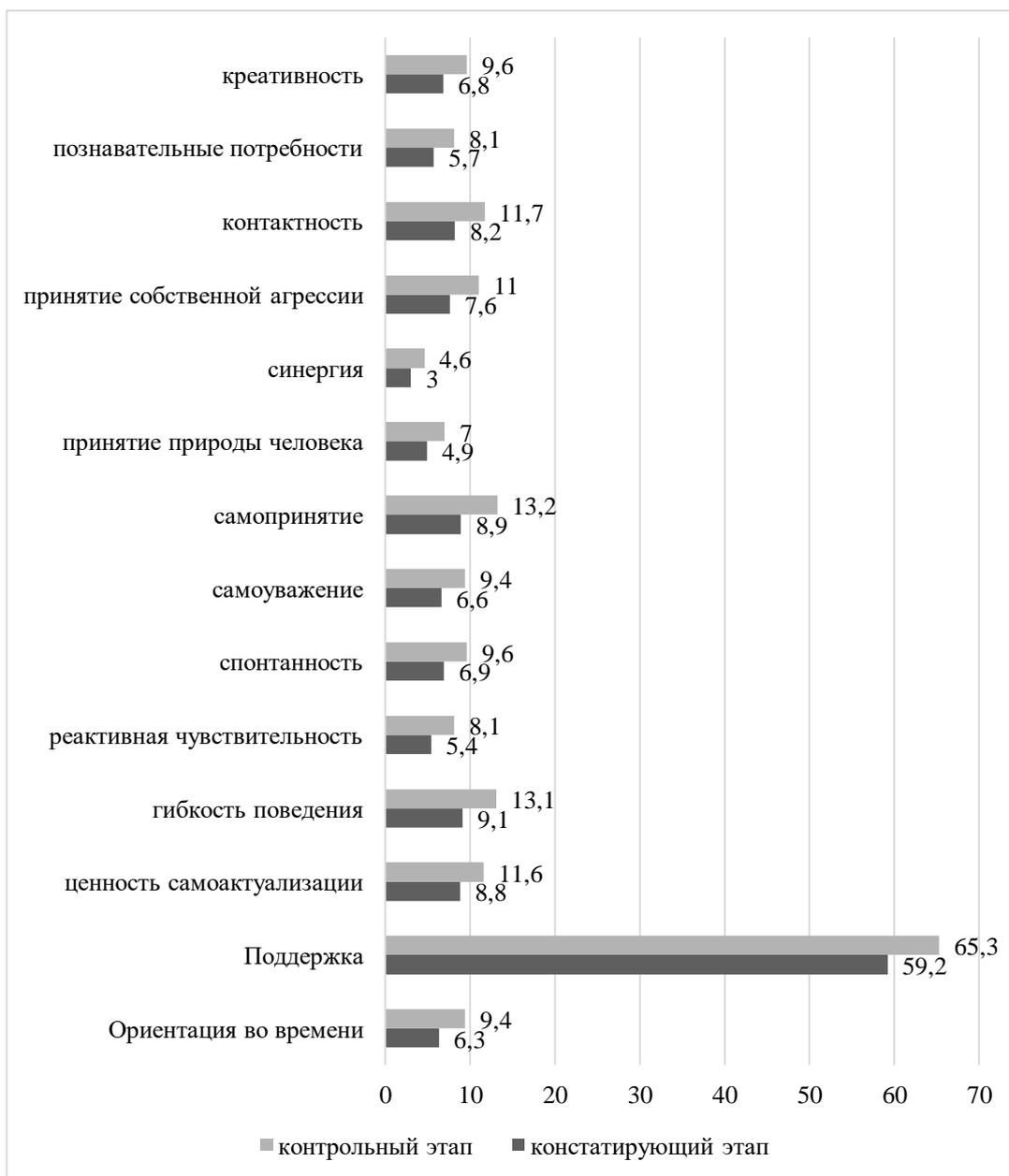


Рисунок 11 – Средние значения испытуемых экспериментальной выборки по шкалам теста САТ на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

Можем видеть, что на этапе контрольного эксперимента у испытуемых отмечается повышение по всем изучаемым шкалам, отражающим различные стороны стремления к самоактуализации. В целом, можем отметить, что повышение показателей по шкале ориентации во времени свидетельствует о том, что испытуемые стали в большей степени способны жить настоящим

(переживать текущий момент своей жизни во всей его полноте) и видеть свою жизнь более целостной (во взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего).

Более высокие баллы по шкале поддержки указывают на то, что испытуемые стали более независимы в своих поступках и способными руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, при отсутствии враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами. Так, испытуемые стали более свободны и уверены в своем выборе, и менее подвержены внешнему влиянию.

Вместе с этим, можем говорить о том, что на контрольном этапе испытуемым стали в большей степени присущи ценности самоактуализирующейся личности (более высокий балл по шкале «ценностной ориентации»); у них стала отмечаться наибольшая гибкость в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, а также способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию (шкала гибкости поведения).

Также испытуемые стали лучше понимать свои потребности и чувства, гораздо лучше их рефлексировать (шкала сензитивности); им в большей степени стали свойственны способы спонтанного и непосредственного выражения своих чувств, способность вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции (шкала спонтанности).

Помимо этого, у испытуемых отмечается повышение по шкале «самоуважение», что указывает на то, что они стали больше ценить свои достоинства, положительные качества характера, уважать себя за них. Более высокий балл по шкале самопринятия указывает на повышение у испытуемых степени принятия себя таким, каков он есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков (возможно, и вопреки им).

Более высокие баллы по шкале принятия агрессии указывают на более выраженную способность испытуемых принимать свое раздражение, гнев и

агрессивность (не выходящие за пределы нормального выражения) как естественное проявление человеческой природы. Повышение уровня по шкале контактности указывает на то, что у испытуемых стала более выраженной способность к быстрому установлению глубоких, тесных и эмоционально насыщенных контактов с людьми.

Также отмечается повышение уровня выраженности по шкале познавательных потребностей, благодаря которой отмечается более высокая степень выраженности у испытуемых стремления к приобретению знаний об окружающем мире. Более высокие баллы по шкале креативности свидетельствуют о большей выраженности творческой направленности личности.

С целью доказательства достоверности произошедших изменений по изучаемым шкалам теста САТ, был проведен статистический анализ данных при помощи t-критерия Стьюдента для связанных выборок (таблица 4 Приложения Г).

Согласно полученным данным, достоверные изменения произошли по всем изучаемым шкалам теста САТ на высоком уровне значимости, что свидетельствует об эффективности проведенной формирующей работы. После участия в консультативной работе, у испытуемых значительно улучшились показатели мотивационно-поведенческого критерия проявления кризиса середины жизни: испытуемые стали в большей степени способны жить настоящим (переживать текущий момент своей жизни во всей его полноте) и видеть свою жизнь более целостной (во взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего); стали более свободны и уверены в своем жизненном выборе, и менее подвержены внешнему влиянию.

С целью комплексного анализа уровня проявления у испытуемых кризиса среднего возраста мы обратились к оценке и интерпретации всех полученных показателей по выделенным критериям у испытуемых, принявшим участие в формирующем и контрольном эксперименте (таблица 5 Приложения В). По итогам проведенной работы по более углубленному

анализу полученных данных, мы смогли сделать вывод о количестве испытуемых с высоким, средним и низким уровнем проявления изучаемого кризиса на этапе контрольного эксперимента. Результаты такого анализа мы отразили на рисунке 12.

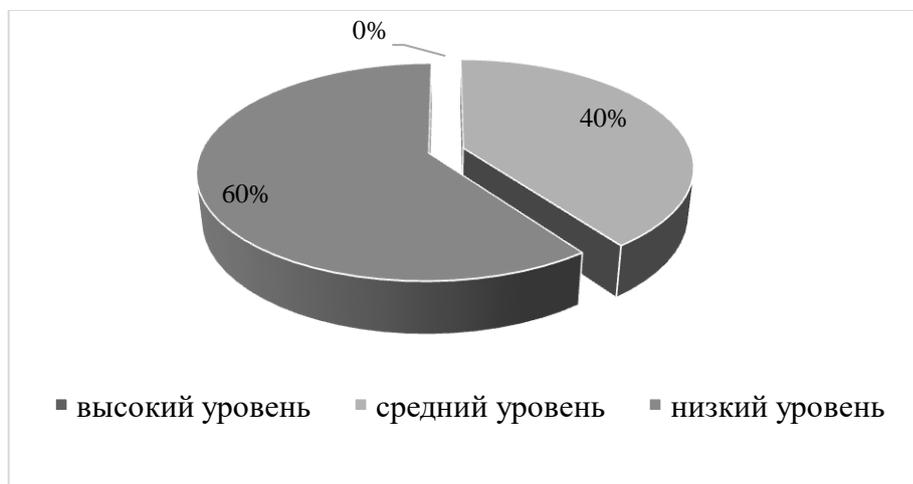


Рисунок 12 – Уровни проявления кризиса среднего возраста на этапе контрольного эксперимента (распределение в %)

Напомним, что для включения в работу на формирующем этапе исследования были отобраны все испытуемые с высоким уровнем проявления кризиса среднего возраста. Соответственно, после проведения формирующих мероприятий у 60% испытуемых высокий уровень проявления кризиса снизился до низкого, в то время как у остальных 40% снизился до среднего уровня. Такие данные свидетельствуют об очень высокой степени эффективности проведенной работы в ходе разработанного плана реализации консультативных сессий.

Так, анализ результатов, полученных на контрольном этапе, позволяет сделать обоснованный вывод об эффективности проведенных мероприятий, организованных в форме группового психологического консультирования и направленных на оказание психологической помощи взрослым в преодолении кризиса среднего возраста. Использование в процессе группового консультирования интегративного подхода, позволяющего применять наиболее подходящие техники, методы и способы работы

различных направлений в психологии (когнитивно-поведенческий, эмоционально-образный, нарративный, логотерапия) дали высокую степень результативности и позволили улучшить показатели проявления кризиса среднего возраста в таких сферах личностного развития клиентов как ценностно-смысловая, эмоциональная, мотивационно-поведенческая.

Для сопоставления общих уровней проявления кризиса среднего возраста до и после консультативных встреч мы анализировали полученные данные до и после воздействия по каждому изучаемому показателю проявления кризиса при помощи метода статистического сравнения *t*-критерия Стьюдента. Полученные результаты проведенного анализа позволили установить, что различия статистически значимы на уровне $p=0,01$. Все расчеты представлены в Приложении Г.

Следовательно, произошло значимое повышение у испытуемых осмысленности жизни по всем изучаемым аспектам (цели в жизни, процесс жизни, результат жизни, локус контроля – Я, локус контроля – жизнь); стало выражено более гармоничное сочетание приоритетности (значимости) определенных жизненных ценностей у лиц среднего возраста с осознанием возможности их реализации в своей жизни (доступностью). Вместе с этим, произошло значимое снижение выраженности проявления тревожности и депрессии; значимое повышение у испытуемых способности жить настоящим (переживать текущий момент своей жизни во всей его полноте) и видеть свою жизнь более целостной (во взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего); достоверное повышение у испытуемых ощущения свободы и уверенности в своем жизненном выборе и снижение подверженности внешнему влиянию.

Таким образом, опираясь на полученные результаты, мы пришли к выводу, что предложенная нами программа группового психологического консультирования является эффективным средством психологической помощи людям, проживающим кризис среднего возраста, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Выводы по Главе 2

Анализ проведенной опытно-экспериментальной работы позволяет сделать следующие выводы.

1. Основными критериями проявления кризиса среднего возраста являются: ценностно-смысловой (ценности, жизненные предпочтения, образ жизни, отношение и восприятие целей, процесса и результата своей жизни, способности влиять на течение своей жизни и ее события); эмоциональный (проявления тревоги и депрессии); мотивационно-поведенческий (стабильность поведения и настроения, наличие смысла и мотивации для выполнения каких-либо дел, реализации планов).

2. Эмпирическое исследование уровня проявления кризиса среднего возраста и его отдельных показателей у испытуемых на констатирующем этапе исследования позволило установить, что 57% от общего и первоначального объема выборки (30 человек) отличаются низким уровнем проявления кризиса среднего возраста; у 33% испытуемых выявился высокий уровень развития кризиса среднего возраста, и у 10% от общего объема выборки выявился средний уровень развития кризиса среднего возраста. Так, в дальнейшей работе принимали участие испытуемые с высоким уровнем проявления кризиса среднего возраста по всем изучаемым критериям, которые характеризуются низким уровнем осмысленности жизни (отсутствие четких целей в будущем, придающих жизни осмысленность, направленность и временную перспективу; неудовлетворенность своей жизнью в настоящем; отсутствие веры в собственную способность контролировать события собственной жизни, влиять; дефицит способности принимать самостоятельно какие-то важные жизненные решения); средним уровнем дезинтеграции в жизненных сферах (наличие разрыва между ценностью и доступностью реализации для них в следующих сферах: ценность выше доступности по сферам «здоровье», «наличие хороших и верных друзей»; доступность выше ценности по сферам «творчество», «красота природы и искусства»); средним

и высоким уровнем тревожности и депрессии (склонность к депрессивным и тревожным состояниям, которые зачастую являются личностными проявлениями); средним общим уровнем самоактуализации (способны переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, однако не всегда свойственно ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной; не всегда способны проявлять независимость в своих поступках и могут искать помощи, совета и покровительства, поскольку собственные цели, убеждения, установки и принципы у таких респондентов сформированы неполноценно, они не могут в полной мере опираться на них при принятии решений).

3. Разработанная программа группового психологического консультирования оказания помощи взрослым в преодолении кризиса среднего возраста была основана на полученных результатах и решала следующие задачи:

1) организовать работу по поиску смысла и целей в жизни в рамках выполнения различных практик и упражнений;

2) осуществить работу над восприятием и доступностью в жизненных сферах «здоровье», «уверенность в себе», «наличие хороших и верных друзей»;

3) снизить уровень тревожности и депрессии лиц среднего возраста;

4) сформировать у клиентов целостного восприятия своего жизненного пути;

5) развить у клиентов способность к проявлению независимости и самостоятельности на новом жизненном этапе.

Групповые психологические консультации проводились в русле интегративного подхода, объединяющего в себе методы и техники различных направлений в психологии (когнитивно-поведенческого, нарративного, эмоционально-образного, логотерапии и пр.), что подразумевало одновременную работу с установками, жизненными смыслами, представлениями и мыслями клиентов, а также с их выражением

на поведенческом уровне. Всего было проведено 8 консультативных встреч, длительность каждой составляла 1,5-2 часа.

4. По итогам повторного исследования уровня проявления кризиса среднего возраста и его отдельных показателей у испытуемых, принявших участие в формирующих мероприятиях, установлено, что проведенная работа позволила достоверно улучшить ряд показателей, входящих в отдельные критерии проявления кризиса среднего возраста (ценностно-смыслового, эмоционального, мотивационно-поведенческого): значительно повысилась осмысленность жизни (с 89,2 до 118,4 средних баллов по выборке); сократился разрыв в значимости и доступности реализации всех изучаемых ценностей, в том числе таких как «интересная работа» (на 2,7 средних баллов), «наличие хороших и верных друзей» (на 2,5 средних баллов), «творчество» (на 2,4 средних баллов), «познание» (на 2,3 средних баллов), «здоровье» (на 2,1 средних баллов); снизились проявления тревожных (на 3,2 средних баллов) и депрессивных (на 3,9 средних баллов) состояний; изменились показатели по шкале компетентности во времени (на 3,1 средний балл): испытуемые стали в большей степени способны жить настоящим (переживать текущий момент своей жизни во всей его полноте) и видеть свою жизнь более целостной; также достоверно изменились показатели по шкале поддержки (на 6,1 средний балл): испытуемые стали более независимы в своих поступках и способными руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами.

5. Анализ данных, полученных на этапе контрольного эксперимента, показал положительную динамику в сравнении с результатами, полученными ранее на констатирующем этапе, что подтвердилось результатами проведенного статистического анализа данных при помощи метода статистического сравнения t-критерия Стьюдента по изучаемым показателям в рамках критериев проявления кризиса среднего возраста (ценностно-смыслового, эмоционального и мотивационно-поведенческого). Полученные результаты проведенного статистического анализа позволили установить, что

различия статистически значимы на уровне $p=0,01$. У испытуемых произошло значимое повышение осмысленности жизни; способности жить настоящим (переживать текущий момент своей жизни во всей его полноте) и видеть свою жизнь более целостной (во взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего); ощущения свободы и уверенности в своем жизненном выборе. Вместе с этим, у испытуемых установлено достоверное снижение дезинтеграции в жизненных сферах (разрыв между значимостью и доступностью ценностей); выраженности проявления тревожности и депрессии; подверженности внешнему влиянию.

Это позволяет нам сделать вывод об эффективности реализации предложенной нами программы группового психологического консультирования которая показала высокие результаты как средство психологической помощи людям, проживающим кризис среднего возраста.

Заключение

Кризис середины жизни становится на сегодняшний день весьма актуальной проблемой, поскольку кризис несет с собой ряд сопутствующих характерных изменений, прежде всего, психологического характера. Поскольку симптомы кризиса могут существенно ухудшать качество жизни, обращение человека за психологической помощью в преодолении данного кризиса, повышает вероятность корректного выхода из кризиса и снижает риск осложнения его последствий. Содержание и протекание кризиса всегда довольно индивидуально, однако существуют и общие закономерности, учет которых может помочь в рамках оказания психологической помощи лицам, столкнувшимся с кризисом. дальнейшее развитие личности на следующем этапе.

В ходе исследования последовательно решался ряд поставленных задач, направленных на достижение цели работы.

В рамках теоретической части исследования были проанализированы подходы к пониманию кризиса среднего возраста в психологической науке, определена структура изучаемого феномена. На основе проведенного анализа было установлено, что в рамках данного исследования кризис среднего возраста («кризис середины жизни») понимается как процесс столкновения на данном жизненном этапе имеющихся, но уже не удовлетворяющих личность жизненных ценностей и смыслов, что побуждает становление самости и духовного формирования человека. Исходя из основной симптоматики и особенностей протекания кризиса среднего возраста, основными структурными компонентами данного феномена, в рамках которых мы можем полноценно проследить его развитие и протекание, выступают: ценностно-смысловой, эмоциональной, мотивационно-поведенческий.

Среди основных возможностей группового консультирования при оказании помощи людям, проживающим кризис среднего возраста были

выделены такие как: возможность исследования собственного внутреннего мира и стилия взаимодействия в групповой работе; возможность обсуждать своё восприятие ситуаций и поведения с участниками группы; возможность моделировать различные ситуации социальной реальности в групповой среде; возможность получать понимание и поддержку от других участников консультативной группы.

На основе проведенного анализа имеющего практического опыта было определено, что основное содержание работы в рамках реализации групповой консультативной работы, направленной на преодоление кризиса середины жизни целесообразно проводить в интегративном подходе, объединяющего в себе методы и техники различных направлений в психологии (когнитивно-поведенческого, нарративного, эмоционально-образного, логотерапии и пр.), что позволит лицам среднего возраста по-новому взглянуть на свою жизнь и ее дальнейшие перспективы.

Проведено эмпирическое исследование на констатирующем этапе, что позволило описать специфику проживания кризиса среднего возраста испытуемыми и соответствующие имеющиеся проблемы:

- низкий уровень осмысленности жизни (отсутствие четких целей в будущем, придающих жизни осмысленность, направленность и временную перспективу; неудовлетворенность своей жизнью в настоящем; отсутствие веры в собственную способность контролировать события собственной жизни, влиять);
- дефицит способности принимать самостоятельно какие-то важные жизненные решения);
- средний уровень дезинтеграции в жизненных сферах (наличие разрыва между ценностью и доступностью реализации для них в следующих сферах: ценность выше доступности по сферам «здоровье», «наличие хороших и верных друзей»; доступность выше ценности по сферам «творчество», «красота природы и искусства»);
- средний и высокий уровень тревожности и депрессии

(склонность к депрессивным и тревожным состояниям, которые зачастую являются личностными проявлениями);

– средний общий уровень самоактуализации (им не всегда свойственно ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной; не всегда способны проявлять независимость в своих поступках и могут искать помощи, совета и покровительства, поскольку собственные цели, убеждения, установки и принципы у таких респондентов сформированы неполноценно, они не могут в полной мере опираться на них при принятии решений).

На основе полученных результатов разработана программа группового психологического консультирования оказания помощи взрослым в преодолении кризиса среднего возраста в русле интегративного подхода, объединяющего в себе методы и техники различных направлений в психологии (когнитивно-поведенческого, нарративного, эмоционально-образного, логотерапии и пр.). В процессе реализации программы консультативных мероприятий решались следующие задачи:

1) организовать работу по поиску смысла и целей в жизни в рамках выполнения различных практик и упражнений;

2) осуществить работу над восприятием и доступностью в жизненных сферах «здоровье», «уверенность в себе», «наличие хороших и верных друзей»;

3) снизить уровень тревожности и депрессии лиц среднего возраста;

4) сформировать у клиентов целостного восприятия своего жизненного пути;

5) развить у клиентов способность к проявлению независимости и самостоятельности на новом жизненном этапе.

На этапе контрольного эксперимента проводилось повторное исследование проявлений кризиса среднего возраста у испытуемых, принявших участие в формирующих мероприятиях, по результатам которого на статистическом уровне доказана достоверность произошедших изменений

по изучаемым показателям в лучшую сторону: значительно повысилась осмысленность жизни; сократился разрыв в значимости и доступности реализации ценностей, в том числе таких как «творчество», «наличие хороших и верных друзей», «интересная работа», «здоровье»; снизились проявления тревожных и депрессивных состояний; испытуемые стали в большей степени способны жить настоящим (переживать текущий момент своей жизни во всей его полноте) и видеть свою жизнь более целостной, а также достоверно стали более независимы в своих поступках и способными руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами. Полученные результаты исследования свидетельствуют об эффективности проведенных консультативных сессий с испытуемыми на формирующем этапе, и позволяет сделать вывод, что выдвинутая гипотеза полностью подтвердилась, реализация исследовательских задач позволила достичь поставленной цели исследования.

Результаты проведенного исследования могут быть полезны в практической деятельности специалистам, работающим с психологическими проблемами кризиса среднего возраста, в рамках проведения индивидуального и группового консультирования клиентов, социально-психологических тренингов, семинаров и учебных программ, направленных на оказание помощи лицам, столкнувшимся с проблемами проживания кризиса середины жизни.

Список используемых источников

1. Алешина, Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Алешина. – М.: Класс; 2004. – 208 с.
2. Алешина, Ю. Е. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. Спецпрактикум по социальной психологии / Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская. – М. : Моск. ун-т, 1987. – 120 с.
3. Белинская, Е. П. Активность в виртуальном взаимодействии как фактор конструирования идентичности пользователями социальных сетей: межпоколенные различия / Е. П. Белинская, Д. К. Франтова // Вестник РГГУ. – 2017. – № 3. – С. 22-37.
4. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – СПб.: Питер, 2018. – 400 с.
5. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – 1999. – Т. 105. – С. 336.
6. Болотникова, О. П. Психотерапия и психологическое консультирование / О. П. Болотникова. – Тольятти: ТГУ, 2011. – 60 с.
7. Большая Российская Энциклопедия. В 30-ти томах. Том 5. – М.: Издательство «Большая Российская Энциклопедия», 2006. – 784 с.
8. Большой психологический словарь / Авдеева Н. Н. и др.; под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – 4-е изд., расш. – М.: АСТ, 2009. – 811 с.
9. Бондаренко, А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф. Бондаренко. – М. : Класс, 2000. – 336 с.
10. Бурнард, Ф. Тренинг навыков консультирования / Ф. Бурнард. – СПб. : Питер, 2002. – 256 с.
11. Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
12. Величко, И. Г. Особенности самореализации женщин,

переживающих кризис среднего возраста / И. Г. Величко // Системная перестройка–фундамент устойчивого инновационного. – 2022. – С. 87.

13. Выготский, Л. С. Психология развития. Избранные работы / Л. С. Выготский. – М.: Юрайт, 2019. – 281 с.

14. Галустова, О. В. Психологическое консультирование: Конспект лекций / О. В. Галустова. – М.: ПриорИздат, 2005. – 240 с.

15. Глэддинг, С. Психологическое консультирование / С. Глэддинг. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 736 с.

16. Горбатова, Е. А. Психологическое сопровождение клиентов, переживающих кризис среднего возраста / Е. А. Горбатова // Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2020. – Т. 33. – №. 1. – С. 70-77.

17. Громова, Л. А. Сравнительный анализ восприятия цифрового мира женщинами поколений x, y, z / Л. А. Громова, Л. С. Киселева // Женщина в российском обществе. – 2018. – № 3 (88). – С. 85-96.

18. Джорж, Р. Консультирование: теория и практика / Р. Джорж, Т. Кристиани. – М: Эксмо, 2002. – 448 с.

19. Дорцен Э. Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия / Эмми ван Дорцен; пер. с англ. М. С. Горовой. – Ростов-на-Дону: Ассоц. экзистенциального консультирования, 2007. – 215 с.

20. Зеер, Э. Ф. Профессиология. Психологический контент / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. – М. : ИНФРА-М, 2019. – 192 с.

21. Зенкин, С. Н. «Поколение»: опыт деконструкции понятия / С. Н. Зенкин // Поколение в социокультурном контексте XX века: сборник статей. – М.: Наука, 2005. – С. 130–136.

22. Ипполитова, Е. А. Особенности представлений о жизненных перспективах личности в период кризиса середины жизни : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Е. А. Ипполитова. – Барнаул, 2005. – 196 с.

23. Исурина, Г. Л. Психотерапия и психологическое консультирование как виды клинико-психологического вмешательства /

Г. Л. Исурин // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2017. – № 3(44). – С. 4.

24. Йоманс Э. Самопомощь в мрачные периоды. Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии / Э. Йоманс; под ред. А. А. Бадхена, В.Е. Кагана. – М.: Смысл, 1997. – С. 108-135.

25. Киселева, А. А. Терапевтические факторы, обеспечивающие эффективность группового психологического консультирования: литературный обзор / А. А. Киселева, М. Ю. Кузьмин // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2020. – №2 (40). – С. 40–49.

26. Кон, И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И. С. Кон. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.

27. Кордуэлл, М. Психология. А - Я: Словарь-справочник / М. Кордуэлл; пер. с англ. К. С. Ткаченко. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 448 с.

28. Кори, Д. Теория и практика группового консультирования / Д. Кори; Пер. с англ. Е. Рачковой. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 640 с.

29. Кочюнас, Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия / Р. Кочюнас. – 7-е изд. – М. : Мир, 2010. – 462 с.

30. Кочюнас, Р. Психотерапевтические группы: теория и практика: учебное пособие / Р. Кочюнас. – М. : Академический проект, 2000. – 238 с.

31. Крайг, Г. Психология развития / Грэйс Крайг, Дон Бокум ; пер. с англ. А. Маслов. – 9-е изд. – Спб. : Питер, 2021. – 939 с.

32. Краткий психологический словарь / ред. А. В. Петровский, ред. М. Г. Ярошевский, ред., сост. Л. А. Карпенко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 506 с.

33. Кулагина, И. В. Особенности взаимосвязи смысложизненных ориентаций и самореализационных компонентов личности в среднем возрасте / И. В. Кулагина // Концепт. – 2023. – № 3. – С. 122-128.

34. Лазар, М. Г. Цифровизация общества, ее последствия и контроль над населением / М. Г. Лазар // Проблемы деятельности ученого и научных коллективов. – 2018. – №4 (34). – С. 170-181.

35. Левкова, Т. В. Актуализация копинг-стратегий личности, переживающей возрастной кризис / Т. В. Левкова, Е. Ю. Ленкина // Постулат. – 2021. – № 5. – С.1 – 6.
36. Леонтьев, А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – М.: Смысл, 2020. – 527 с.
37. Леонтьев, Д. А. Тест смысло-жизненных ориентаций / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1992. – 16 с.
38. Ливенхуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью / Б. Ливенхуд. – М. : Духовное познание, 2012. – 24 с.
39. Лунева, Е. В. Институт семьи: тенденции трансформации в современных Российских условиях / Е. В. Лунева, Д. П. Кивелев, О. Н. Брызгалова // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2019. – №2 (42). – С.72-77.
40. Лэнгле, С. Терапевтические возможности методов логотерапии и экзистенциального анализа / С Лэнгле. // Национальный психологический журнал. – 2018. – №2 (30). – С. 22–31
41. Макарова, Е. Ю. Представления о психологическом консультировании у разных социальных групп : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.05 / Е. Ю. Макарова. – М. : Наука, 2009. – 187 с.
42. Малкина-Пых, И. Г. Возрастные кризисы взрослости / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2005. – 413 с.
43. Мамонова, Е. Б. Специфика кризиса среднего возраста в эпоху цифровизации / Е. Б. Мамонова, С. И. Подтесова // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №74-1. – С.345-348
44. Маслоу, А. Мотивация и личность / Абрахам Маслоу ; пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 399 с.
45. Милехин, А. В. Поколенческий классификатор современного российского общества / А. В. Милехин, А. В. Сидорина // Вестник ГУУ. – 2021. – №1. – С. 156-163

46. Минуллина, А. Ф. Основы психологического консультирования: методическое пособие / А. Ф. Минуллина, М. М. Солобутина. – Казань: ТГГПУ, 2007. – 329 с.
47. Мохова, С. Ю. Смыслжизненные ориентации X, Y и Z поколений / С. Ю. Мохова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2017. – Т. 6. – №. 2А. – С. 138.
48. Немов, Р. С. Психологическое консультирование : учебник для вузов. 2-е изд., перераб. и доп / Р. С. Немов. – М. : Юрайт, 2021. – 440 с.
49. Нечаева, В. Ю. Кризис середины жизни человека / В. Ю. Нечаева, Ю. В. Кобазова // Научные достижения в XXI веке. – 2019. – Т. 1. – С. 36-44.
50. Никитина, А. А. Специфика представлений о жизненных перспективах личности в период кризиса середины жизни / А. А. Никитина, Е. А. Волкова // Нижегородский психологический альманах. – 2020. – Т. 1. – № 2. – С. 58-67.
51. Пек, М. С. Непроторенная дорога : новая психология любви и духовного роста / М. С. Пек. – М. : София, 2008. – 350 с.
52. Позднякова, Е. А. Характеристика рефлексии у мужчин и женщин в период проживания кризиса середины жизни / Е. А. Позднякова, О. С. Васильева // Мир науки. – 2020. – №. 2. – С. 77.
53. Поливанова, К. Н. Психология возрастных кризисов / К. Н. Поливанова. – М. : Академия, 2000 – 180 с.
54. Прилепский, И. А. Современные тенденции продления возрастных границ среднего возраста / И. А. Прилепский // Вестник МГУКИ. – 2012. – №3 (47). – С. 137-142.
55. Припорова, Е. А. Социальные мотивы использования социальных сетей: анализ групп пользователей / Е. А. Припорова, Е. Р. Агадуллина // Социальная психология и общество. – 2019. – Т. 10. – № 4. – С. 96–111.
56. Психологическая энциклопедия / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – СПб. : Питер, 2006. – 1096 с.
57. Реан, А. А. Психология среднего возраста, старения, смерти /

А. А. Реан. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2013. – 277 с.

58. Ребер, А. Большой толковый психологический словарь / Артур Ребер; пер. с англ. Е. Ю. Чеботарева. – М. : АСТ, 2000. – 2000. – 591 с.

59. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер, 2017. – 287 с.

60. Саиева, Л. М. Личность человека и психологические кризисы / Л. М. Саиева, Т. А. Шуруха // Мировая наука. – 2019. – № 5 (26). – С. 612-616.

61. Сибирев, В. А. Межпоколенческие различия в удовлетворенности жизнью и чувстве счастья в России (на материалах Европейского социального исследования) / В. А. Сибирев, Н. А. Головин // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2020. – № 1 (155). – С. 296-315.

62. Силантьева, О. В. Психологическое консультирование лиц, переживающих кризис среднего возраста / О. В. Силантьева // Педагогика, психология, общество: от теории к практике. – 2022. – С. 274-278.

63. Словарь психолога-практика / С. Ю. Головин. – Минск: Харвест, 2005. – 971 с.

64. Смирнова, О. В. Особенности смысложизненных ориентаций личности в возрасте средней зрелости / О. В. Смирнова // Евразийское научное объединение. – 2020. – № 2-6. – С. 363-365.

65. Солдатова, Г. У. Цифровое поколение России. Компетентность и безопасность: монография / Г. У. Солдатова, Е. И. Рассказова, Т. А. Нестик. – М. : Смысл, 2017. – 374 с.

66. Солодников, В. В. Кризис среднего возраста: теоретическая интерпретация переживаемого опыта / В.В. Солодников, И. В. Солодникова // Мониторинг. – 2009. – № 4 (92). – С. 178-201.

67. Сунцова, Я. С. Особенности переживания кризиса среднего возраста женщинами и мужчинами / Я. С. Сунцова // Евразийское Научное Объединение. – 2020. – № 12-7. – С. 484-486.

68. Ткаченко, И. В. Психологическая поддержка лиц среднего

возраста в условиях кризиса: ресурсный подход / И. В. Ткаченко, Д. С. Синявин // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2019. – №. 10. – С. 88-91.

69. Трофимова, Е. Л. Особенности психологического портрета людей, переживающих кризис среднего возраста / Е. Л. Трофимова, А. В. Васенкин, С. К. Малахаева // *VaikalResearchJournal*. – 2019. – Т. 10. – № 1. – С. 1 – 10.

70. Труженикова, Н. С. Психологические условия развития личности в процессе преодоления экзистенциальных кризисов середины жизни / Н. С. Труженикова // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2006. – Т. 68. – №. 13. – С. 183-187.

71. Трухова, Т. С. Эмоциональное выгорание в период кризиса среднего возраста / Т. С. Трухова // *Философия здоровья: интегральный подход*. Межвузовский сб. науч. трудов. Иркутск. – 2019. – С. 78-86.

72. Тутушкина, М. К. Практическая психология / М. К. Тутушкина. – М. : Дидактика Плюс, 2001. – 308 с.

73. Тушайкина, В. В. Эмоциональные нарушения в период кризиса среднего возраста / В. В. Тушайкина // *Психология*. – 2019. – С. 45-46.

74. Уайт, М. Карты нарративной практики. Введение в нарративную терапию / М. Уайт. – М.: Генезис, 2010. – 328 с.

75. Фанталова, Е. Б. Методика «Уровень оценки ценности и доступности в различных жизненных масштабах»: ценностно-ориентированные конструкты личности и их иллюстрации на конкретных примерах / Е. Б. Фанталова // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ sro. – 2013. – №. 8. – С. 30-38.

76. Фоминова, А. Н. Психологические ресурсы человека: возрастной аспект: монография / А. Н. Фоминова. – М.: Прометей, 2021. – 294 с.

77. Фролова, С. В. Консультативная психология: теория и практика: учеб.-метод. пособие для студентов / С. В. Фролова. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2015. – 160 с.

78. Холлис, Д. Обретение смысла во второй половине жизни: Как

наконец статья по настоящему взрослым / Д. Холлис. – М. : Когито-Центр, 2017. 3– 34 с.

79. Холлис, Д. Перевал в середине пути. Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни / Д. Холлис. – Litres, 2022. – 221 с.

80. Хухлаева, О. В. Групповое психологическое консультирование: Учебное пособие / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев. – М. : Юрайт, 2020. – 423 с.

81. Хухлаева, О. В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев. – М. : Юрайт, 2014. – 423 с.

82. Человек в условиях неопределенности: сборник научных трудов в 2-х т. / под ред. Е. В. Бакшутовой, О. В. Юсуповой, Е.Ю. Двойниковой. – Самара: Самар. гос. техн. ун-т, 2018. – 247 с.

83. Черников, А. В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики / А. В. Черников. – М. : Наука, 2005. – 160 с.

84. Чудновский, В. Э. Проблема оптимального смысла жизни / В. Э. Чудновский. – М.: Смысл, 2021. – С. 131 - 147.

85. Шайкина, Е. А. О причинах развития зависимости от социальных сетей пользователей в период кризиса среднего возраста / Е. А. Шайкина // Духовністььособистості: методологія, теорія і практика. – 2011. – №. 5. – С. 192-197.

86. Шмагина, Ю. Д. Проблема кризиса среднего возраста в отечественной и зарубежной науке / Ю.Д. Шмагина // Вестник Костромского государственного университета. – 2017. – №2. – С. 97-99.

87. Эллис, А. Практика рационально – эмоциональной поведенческой терапии / А. Эллис, У. Драйден; пер. с англ. Т. Саушкиной. – СПб. : Издательство «Речь», 2002. – 345 с.

88. Эльконин, Д. Б. Детская психология: учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования / Д. Б. Эльконина; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. – 6-е изд. – М. : Академия, 2011. –

83 с.

89. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике. – 2013. [Электронный ресурс] // Сайт «Академик» / URL: https://psychology_pedagogy.academic.ru/14079/

90. Эриксон, Э. Детство и общество / Эрик Эриксон. – Санкт-Петербург: Питер, 2020. – 447 с.

91. Эриксон, Э. Трагедия личности / Эрик Эриксон; пер. с англ. Е. Длугач. – М. : Родина, 2019. – 253 с.

92. Юнг, К. Г. Проблемы души нашего времени / К. Г. Юнг. – СПб. : Питер, 2019. – 336 с.

93. Ялом, И. Групповая психотерапия / И. Ялом, М. Лесц ; пер. с англ. С. Баркова; под ред. Э. Г. Эйдемиллера. – 5-е изд. – СПб.: Питер, 2020. – 620 с.

94. Howe, N. The new generation gap / N. Howe, W. Strauss // ATLANTIC-BOSTON. – 1992. – Т. 270. – С. 67-67.

95. Jaques, E. Death and the Mid-Life Crisis / E. Jaques // International Journal of Psychoanalysis. – 1965. – P. 502-514.

96. Liu, D. A meta-analysis of social networking online and social capital / D. Liu, S.E. Ainsworth, R.F. Baumeister // Review of General Psychology. – 2016. – Vol. 20 (4). – P. 369–391.

97. Strauss, B. Generations: The history of America's future, 1584 to 2069 / B. Strauss, W. Strauss, N. Howe. – William Morrow&Company, 1991. – 369 p.

98. Zigmond, A. S. The Hospital Anxiety and Depression scale / A. S. Zigmond, R. P. Snaith. – Acta Psychiatr. Scand. – 1983. – vol. 67. – pp. 361–370.

Результаты испытуемых по итогам проведения психодиагностического
обследования на этапе констатирующего эксперимента

Таблица 1 – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения
теста смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева на этапе
констатирующего эксперимента

№ п/п	цели в жизни	процесс жизни	результат жизни	локус контроля – Я	локус контроля – жизнь	осмысленность жизни	Уровень осмысленности жизни
1	15	25	21	11	14	86	низкий
2	37	29	31	25	39	161	высокий
3	33	35	27	19	34	148	высокий
4	11	14	15	16	19	75	низкий
5	18	22	20	16	17	93	низкий
6	27	32	28	17	35	139	высокий
7	16	25	19	13	22	95	низкий
8	22	27	18	17	28	112	средний
9	19	17	14	16	21	87	низкий
10	22	25	17	15	21	100	низкий
11	25	31	20	16	31	123	высокий
12	29	26	22	14	21	112	средний
13	18	21	25	17	20	101	низкий
14	26	22	17	19	26	110	средний
15	16	18	11	16	21	82	низкий
16	24	26	16	18	28	112	средний
17	27	22	26	21	27	123	высокий
18	12	15	13	10	19	69	низкий
19	17	21	17	15	31	101	низкий
20	21	26	23	11	27	108	низкий
21	23	25	17	15	33	113	средний
22	20	15	12	9	16	72	низкий
23	22	21	20	19	26	108	низкий
24	37	32	27	21	33	150	высокий
25	25	22	25	16	33	121	высокий
26	23	25	21	18	31	118	средний
27	36	31	28	19	36	150	высокий
28	17	19	11	15	18	80	низкий
29	19	22	14	13	20	88	низкий
30	36	32	29	21	38	156	высокий
Ср. знач.	23,10	24,10	20,13	16,27	26,17	109,77	

Таблица 2 – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения методики «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах» Е.Б. Фанталовой на констатирующем этапе

№	Активная, деятельная жизнь		Здоровье		Интересная работа		Красота природы и искусства		Любовь		Материально обеспеченная жизнь		Наличие хороших и верных друзей		Уверенность в себе		Познание		Свобода как независимость в поступках и действиях		Счастливая семейная жизнь.		Творчество	
	Ц	Д	Ц	Д	Ц	Д	Ц	Д	Ц	Д	Ц	Д	Ц	Д	Ц	Д	Ц	Д	Ц	Д	Ц	Д	Ц	Д
1	7	8	6	3	4	4	5	6	7	4	5	3	8	7	4	3	3	8	4	6	7	4	6	10
2	3	5	6	4	2	1	7	6	3	6	6	5	3	3	9	7	10	9	11	8	1	5	5	7
3	6	7	6	4	4	3	9	6	6	5	6	4	7	5	5	5	3	7	4	7	5	4	5	9
4	3	7	7	3	7	3	3	8	4	1	7	4	8	4	5	5	8	9	3	9	6	4	5	9
5	5	9	8	4	6	2	6	7	9	6	7	3	5	2	5	5	3	9	5	4	5	7	2	8
6	2	5	9	7	8	4	5	4	4	4	7	4	5	6	4	4	6	9	7	5	4	5	5	9
7	5	7	6	3	7	3	3	7	4	7	9	7	8	4	7	3	5	7	8	4	2	6	2	8
8	4	6	3	5	3	3	5	7	5	4	8	4	4	7	9	4	7	9	7	6	6	5	5	6
9	4	2	7	4	5	8	6	9	1	2	4	9	8	4	7	3	3	8	7	5	8	4	6	8
10	7	4	5	4	3	9	3	8	5	3	4	5	9	4	7	2	5	9	9	6	8	4	1	8
11	3	4	6	5	4	6	6	8	3	4	6	7	7	3	9	4	8	6	3	8	4	3	7	8
12	5	6	8	5	3	9	5	4	6	4	3	5	5	4	7	3	6	7	8	7	4	3	6	9
13	3	4	8	4	4	5	8	5	7	4	3	8	3	5	9	5	4	8	4	7	9	4	4	7
14	4	6	5	2	5	5	5	2	2	5	6	5	2	4	9	7	7	6	7	8	10	7	4	9
15	5	3	8	4	3	7	3	5	4	7	8	4	7	4	7	5	3	9	7	4	8	6	3	7

1 6	6	7	4	6	4	5	3	6	3	6	5	5	7	5	8	4	6	6	9	5	6	4	5	7
1 7	3	4	5	5	3	5	4	5	6	3	7	4	7	4	4	7	5	9	8	7	8	7	6	6
1 8	4	8	7	3	4	7	3	6	7	4	3	5	9	8	7	0	7	7	7	6	8	4	0	8
1 9	2	5	9	4	3	7	5	7	7	3	5	7	9	5	5	6	3	7	6	4	6	3	6	8
2 0	4	8	5	5	4	7	4	2	5	4	2	5	3	6	8	5	9	7	8	8	5	3	9	6
2 1	6	4	7	6	5	8	6	6	4	6	3	7	5	3	9	7	4	6	8	6	3	5	6	2
2 2	4	9	9	4	2	6	4	5	7	3	6	8	7	5	7	2	7	6	6	8	4	6	3	4
2 3	3	5	6	4	4	6	7	4	3	4	6	5	9	4	3	5	5	8	8	7	7	6	5	8
2 4	6	2	6	5	6	8	5	6	5	5	4	7	7	6	6	3	3	4	7	6	7	7	4	7
2 5	4	4	8	4	4	8	5	7	1	6	7	5	4	3	4	5	8	7	6	5	8	5	7	7
2 6	8	6	7	5	4	8	4	8	5	4	5	6	4	6	8	6	6	5	3	3	8	3	4	6
2 7	4	5	5	7	4	5	4	4	6	5	6	8	7	4	7	4	7	7	4	5	6	5	6	7
2 8	2	6	6	3	2	6	5	8	4	6	8	6	11	4	6	5	4	7	8	4	7	4	3	7
2 9	5	6	8	6	5	7	2	9	1	5	9	5	4	6	8	3	9	5	6	3	5	4	4	7
3 0	7	5	4	6	7	5	0	4	5	4	7	6	3	5	9	4	6	7	6	5	7	8	5	7

Таблица 3 – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения методики «Шкала тревожности и шкала депрессии» (HADS) (А. S. Zigmond и R. P. Snaithe) на этапе констатирующего эксперимента

№ п/п	Тревожность	Депрессия
1	13	10
2	5	6
3	2	2
4	14	15
5	12	18
6	2	0
7	13	17
8	11	9
9	12	18
10	10	19
11	12	10
12	10	7
13	11	14
14	8	5
15	12	13
16	10	9
17	11	8
18	6	13
19	13	17
20	5	9
21	3	8
22	15	11
23	10	7
24	3	1
25	10	6
26	4	11
27	4	0
28	11	15
29	16	9
30	3	2

Таблица 4 – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения теста САТ: стремление к развитию Ю.Е.

Алешиной на этапе констатирующего эксперимента

№ п/п	Ориентация во времени	Поддержка	ценность самоактуализации	гибкость поведения	реактивная чувствительность	спонтанность	самоуважение	самопринятие	принятие природы человека	синергия	принятие собственной агрессии	контактность	познавательные потребности	креативность	Сумма баллов по основному шкалам	Т баллы (% от максимального)	Общий уровень самоактуализации
1	9	61	9	11	4	6	7	8	3	0	4	5	4	5	70	56%	высокий
2	13	77	12	9	8	11	5	7	4	4	6	7	6	9	90	71%	высокий
3	15	85	11	14	9	5	7	11	5	3	7	11	7	9	100	79%	завышенный
4	7	63	6	7	4	6	7	6	5	4	5	6	6	8	70	56%	высокий
5	8	59	7	11	7	4	9	7	7	4	8	8	5	6	67	53%	средний
6	13	81	15	18	10	11	12	16	7	5	12	17	9	10	94	75%	высокий
7	6	67	12	9	5	6	7	5	3	1	5	6	5	6	73	58%	высокий
8	7	71	13	14	7	7	11	11	7	4	10	15	8	10	78	62%	высокий
9	5	60	7	9	3	6	5	9	5	3	6	9	5	8	65	52%	средний
10	7	54	9	13	8	10	10	13	6	4	9	13	7	6	61	48%	средний
11	12	74	8	15	9	4	11	12	5	4	10	16	4	8	86	68%	высокий
12	11	72	9	11	7	5	6	8	6	2	4	11	8	7	83	66%	высокий
13	5	58	13	8	4	7	5	8	5	2	5	7	4	5	63	50%	средний
14	13	69	10	12	9	8	11	14	7	5	8	9	5	8	82	65%	высокий
15	4	59	7	11	4	6	8	14	6	3	8	6	5	5	63	50%	средний
16	11	73	9	10	7	11	4	6	4	3	6	10	6	10	84	67%	высокий
17	12	72	11	15	7	7	6	9	6	5	8	7	8	7	84	67%	высокий
18	7	51	8	8	5	6	7	5	5	3	7	7	9	10	58	46%	средний
19	5	55	12	8	5	8	7	9	5	4	8	11	8	8	60	48%	средний
20	13	70	8	10	6	7	9	13	4	3	11	14	7	6	83	66%	высокий
21	10	74	12	10	7	8	3	9	5	3	10	8	9	10	84	67%	высокий

22	7	59	7	5	4	8	6	12	3	1	11	6	3	4	66	52%	средний
23	13	71	14	11	7	6	9	11	5	2	7	9	5	6	84	67%	высокий
24	16	84	16	17	9	11	13	18	7	5	13	16	7	9	100	79%	завыше нный
25	11	75	11	10	6	8	6	14	5	2	7	9	6	5	86	68%	высокий
26	9	53	8	11	7	5	7	9	6	4	7	9	6	4	62	49%	средний
27	14	80	16	18	10	10	11	16	8	4	8	9	9	10	94	75%	высокий
28	8	57	8	10	4	5	3	9	7	5	12	8	7	8	65	52%	средний
29	5	60	7	11	10	9	7	11	3	2	7	8	7	9	65	52%	средний
30	15	81	14	17	9	10	9	18	7	5	10	11	8	10	96	76%	завыше нный
Средний балл	9,7	67,5	10,3	11,4	6,7	7,4	7,6	10,6	5,4	3,3	8,0	9,6	6,4	7,5			
Максим альный балл по шкале	17	91	20	24	13	14	15	21	10	7	16	20	11	14			

Таблица 5 – Сводные результаты испытуемых по уровню выраженности изучаемых показателей по выделенным критериям проявления кризиса среднего возраста на этапе констатирующего эксперимента

№	Критерии развития кризиса среднего возраста					Уровень проявления кризиса среднего возраста
	Ценностно-смысловой		Эмоциональный		Мотивационно-поведенческий	
	Общий уровень осмысленности жизни	Общий уровень дезинтеграции в жизненных сферах	Уровень тревожности	Уровень депрессии	Общий уровень самоактуализации	
1	низкий	низкий	средний	средний	высокий	Низкий
2	высокий	низкий	низкий	низкий	высокий	Низкий
3	высокий	низкий	низкий	низкий	завышенный	Низкий
4	низкий	средний	высокий	высокий	высокий	Высокий
5	низкий	средний	средний	высокий	средний	Высокий
6	высокий	низкий	низкий	низкий	высокий	Низкий
7	низкий	средний	средний	высокий	высокий	Высокий
8	средний	низкий	средний	средний	высокий	Средний
9	низкий	средний	средний	высокий	средний	Высокий
10	низкий	средний	средний	высокий	средний	Высокий
11	высокий	низкий	средний	средний	высокий	Низкий
12	средний	низкий	средний	средний	высокий	Низкий
13	низкий	средний	средний	высокий	средний	Высокий
14	средний	низкий	средний	низкий	высокий	Низкий
15	низкий	средний	средний	средний	средний	Средний
16	средний	низкий	средний	средний	высокий	Низкий
17	высокий	низкий	средний	средний	высокий	Низкий
18	низкий	средний	низкий	средний	средний	Средний
19	низкий	средний	средний	высокий	средний	Высокий
20	низкий	низкий	низкий	средний	высокий	Низкий
21	средний	низкий	низкий	средний	высокий	Низкий
22	низкий	средний	высокий	средний	средний	Высокий
23	низкий	низкий	средний	средний	высокий	Низкий
24	высокий	низкий	низкий	низкий	завышенный	Низкий
25	высокий	низкий	средний	низкий	высокий	Низкий
26	средний	низкий	низкий	средний	средний	Низкий
27	высокий	низкий	низкий	низкий	высокий	Низкий
28	низкий	средний	средний	высокий	средний	Высокий
29	низкий	средний	высокий	средний	средний	Высокий
30	высокий	низкий	низкий	низкий	завышенный	Низкий

Протоколы групповых консультаций с лицами, проживающими кризис среднего возраста

Консультация 1. «Кризис середины жизни и основные проблемы»

Цели консультации:

- 1) освещение фундаментальных теоретических основ протекания кризиса среднего возраста;
- 2) формулирование и уточнение запросов на психологическую работу в группе.

Задачи консультации:

- 1) предоставить информацию о сущности и особенностях протекания кризиса среднего возраста;
- 2) организовать обсуждение опыта и эмоций клиентов;
- 3) сформулировать и уточнить запросы клиентов группы на психологическую работу

1. Приветствие группы, знакомство с правилами предстоящей групповой работы (10 минут).

«Приветствую Вас, уважаемые участники групповой работы. С сегодняшнего дня мы начнем с вами проводить серию групповых консультаций, направленных на преодоление проблем, связанных с протеканием кризиса середины жизни. Вы все меня знаете, но я помню, что меня зовут Ольга, я практикующий психолог со стажем 5 лет. Вы между собой уже также знакомы, и для удобства дальнейшего взаимодействия у каждого свой бейдж с именем на груди. Прежде всего перед началом работы нам необходимо принять ряд групповых правил, которые должны соблюдаться каждым участником на протяжении всей работы. Прошу их не только запомнить, но и по возможности кратко письменно зафиксировать для того, чтобы периодически к ним возвращаться и эффективнее их придерживаться. Итак, в рамках проведения групповых консультаций, нам следует придерживаться следующих основных правил:

1. Приходить вовремя. Важно уважать время и присутствие других участников группы. Приходите на встречу заранее, чтобы подготовиться и не отвлекать других.

2. Соблюдать конфиденциальность. Групповые консультации основаны на доверии и открытости. Уважайте конфиденциальность и не раскрывайте информацию, полученную в рамках группы, третьим лицам без согласия всех участников.

3. Активно участвуйте в дискуссиях. Групповые консультации предоставляют возможность разделить свои мысли, чувства и опыт. Будьте готовы высказываться, задавать вопросы и слушать мнение других участников.

4. Уважайте мнения и опыт других. В групповых консультациях

присутствуют разные люди с разными мнениями и опытом. Уважайте точку зрения других, даже если она отличается от вашей. Будьте открытыми к новым идеям и готовыми к обмену опытом.

5. Выражайте свои эмоции конструктивно. Важно выражать свои эмоции конструктивно. Если вам что-то не нравится или вызывает негативные эмоции, обращайтесь к этому с уважением и вежливостью. Избегайте оскорблений, критики и агрессии.

6. Слушайте активно. Важно быть внимательным слушателем и проявлять интерес к мнению и опыту других участников. Поддерживайте невербальные сигналы активного слушания, такие как контакт глазами, мимика и жесты, которые показывают ваше участие и понимание.

7. Уважайте пространство других участников. Дайте другим возможность высказаться и поделиться своим опытом. Не перебивайте и не доминируйте в групповых дискуссиях. Будьте терпеливы и уважительны к разным точкам зрения.

8. Соблюдайте этические нормы. В групповых консультациях важно соблюдать этические нормы и не нарушать законодательство. Не пропагандируйте насильственные, оскорбительные или незаконные действия. Уважайте права и границы других участников.

9. Практикуйте конструктивные обратные связи. Если вам что-то не понятно или вам не нравится какой-то аспект групповой консультации, выразите свои замечания конструктивно. Предложите конструктивные идеи или вносите предложения относительно улучшения процесса консультации.

10. Завершайте групповые консультации с уважением. По окончании каждой встречи выразите благодарность всем участникам групповой работы.

Эти основные правила помогут нам создать атмосферу взаимного уважения, поддержки и безопасности в рамках групповых консультаций. Они способствуют эффективному обмену опытом, решению проблем и личному развитию участников».

В процессе озвучивания правил, участники внимательно слушали и кратко фиксировали правила в тетрадях или смартфонах.

2. Психопросветительская работа по проблеме сущности и особенностей развития кризиса среднего возраста (20 минут).

«Для того, чтобы нам увеличить эффективность проводимой работы, нам необходимо прежде ознакомиться с основными аспектами по проблеме сущности и особенностей развития кризиса среднего возраста. По возможности, ключевые и важные для вашего понимания вопроса моменты предлагаю Вам также кратко фиксировать. После краткой лекции мы организуем беседы и дискуссии, в рамках которых вы сможете задать интересующие вас вопросы. Итак, кризис среднего возраста – это период психологических и эмоциональных изменений, который часто возникает у людей около 35-50 лет. В этот период человек осознает, что он находится на середине своей жизни, а это может вызывать сомнения, тревогу и неудовлетворенность. Современные данные о возможных причинах кризиса среднего возраста включают:

1. Социальные факторы: изменение статуса, новые ответственности, потеря работы или пенсии, изменение в семейной или личной жизни.

2. Биологические факторы: физические изменения, связанные с возрастом, такие как снижение уровня энергии, изменение внешности и здоровья.

3. Психологические факторы: осознание ограниченности времени, сомнение в достижениях, благополучии и значимости своей жизни, стремление к самоутверждению и поиску смысла жизни.

Признаки и проявления кризиса среднего возраста могут быть различными, но некоторые из них включают:

1. Эмоциональные изменения: частое чувство усталости, раздражительность, тревожность, депрессия, чувство потери и недоумения.

2. Изменения в отношениях: конфликты в браке или семье, расставания или изменение партнеров, изменение отношений с детьми и родителями, чувство одиночества и обособленности.

3. Изменения в поведении: повышенное употребление алкоголя или других веществ, изменение сексуальной активности, уход в себя, потеря интереса к прежним хобби и увлечениям.

Последствиями кризиса среднего возраста могут быть различные, включая:

1. Разрушение отношений и семейных связей.

2. Ухудшение физического и психического здоровья.

3. Эмоциональные и психологические проблемы, такие как депрессия, тревожность, низкая самооценка и потеря смысла.

4. Проблемы в профессиональной сфере, такие как снижение мотивации, усталость, потеря интереса к работе или недовольство работой.

Одним из подходов к преодолению кризиса среднего возраста является психологическое консультирование и поддержка. Психологи и консультанты могут работать с клиентом, помогая ему осознать и понять свои эмоции и мысли, разработать новые стратегии и ценности, а также найти новый смысл и направление в жизни.

Другим подходом является самообразование и изучение информации о кризисе среднего возраста. Люди могут ознакомиться с литературой, ресурсами онлайн, участвовать в семинарах и тренингах, где они могут получить знания и навыки для эффективного управления кризисом.

Также важно обратить внимание на физическое здоровье, включая правильное питание, регулярную физическую активность и достаточный отдых. Уровень стресса и тревожности можно снизить с помощью техник релаксации, медитации, йоги и других методов саморегуляции.

Важно помнить, что кризис среднего возраста является естественным этапом жизни и может быть пережит и преодолен. С правильной информацией, поддержкой и умением обращаться с собственными эмоциями и мыслями, люди могут найти новые возможности для роста, развития и счастливой жизни.

3. Дискуссии и обсуждения по предоставленному материалу (20

минут).

Психолог: «Теперь вы можете задать свои вопросы, вынести на краткое обсуждение отдельные вопросы».

Клиент группы: «У всех ли наступает кризис среднего возраста, или кто-то спокойно проживает этот период?»

Психолог: «Кризис среднего возраста не является универсальным или неизбежным для всех людей. Некоторые люди могут пройти через этот период без особых проблем или эмоциональных потрясений. В то же время, у других людей может возникнуть чувство неудовлетворенности, сомнений или стремления к переменам. Как уже было озвучено несколькими минутами ранее, кризис среднего возраста обычно связан с рядом факторов, таких как самооценка, достижение жизненных целей, изменение отношений, физические изменения и т. д. Важно отметить, что каждый человек уникален, и восприятие и переживание этого периода могут значительно различаться».

Клиент группы: «Что необходимо делать, чтобы выйти из депрессии, связанной с наступлением кризиса среднего возраста?»

Психолог: «Работу по этому вопросу мы обязательно будем проводить в рамках дальнейших групповых консультаций. Вообще депрессивные состояния – довольно частое сопутствующее протеканию кризиса состояние. Вместе с этим, важно осуществлять комплексную работу: иметь понимание о собственной депрессии и основных особенностях ее протекания (например, о возможных причинах, сопутствующих установках, деструктивных мыслях), получать информацию о самой сути депрессии и о способах и методах ее преодоления (образ жизни, физическая активность, питание, возможности обращения к докторам за медикаментозным лечением, психотерапия); способность ежедневно и самостоятельно ментально работать над своим состоянием, насколько это возможно (фокусироваться на положительных моментах проявления жизни в противовес отрицательным)».

Клиент группы: «Я считаю, что кризис среднего возраста можно преодолеть самостоятельно, просто для этого нужно быть достаточно сильной личностью».

Психолог: «Предлагаю организовать дискуссию по этому вопросу. Поднимите руки те, кто считает аналогичным образом. Отлично. Теперь прошу поднять руки тех, кто считает, что самостоятельно преодолеть кризис среднего возраста невозможно или крайне сложно. Отлично. Теперь попрошу каждую микрогруппу объединиться для обсуждения своей точки зрения и выдвинуть наиболее сильные аргументы в ее пользу. После этого мы организуем открытую дискуссию по данному вопросу.»

Микрогруппы в течение 5 минут обсуждали, подготавливали свои аргументы. После этого, каждая группа зачитала свои аргументы. Аргументы микрогруппы, считающей, что кризис среднего возраста можно преодолеть самостоятельно, просто для этого нужно быть достаточно сильной личностью:

1) Достаточная информационная и моральная подготовленность человека к кризису среднего возраста то и есть те самые ресурсы, с помощью

которых человек может сам преодолеть кризис;

2) Если не акцентировать внимание на том, что сейчас происходит именно кризис, то постепенно человек сам адаптируется к произошедшим изменениям.

Аргументы второй группы:

1) Среднестатистический человек практически не имеет достаточной информационной подготовленности и психологической компетентности по вопросу преодоления кризиса середины жизни. Многие даже не знают характерных признаков его проявления, что приводит к замешательству и в конце концов к еще большему отчаянию.

2) Поддержка и помощь специалистов, а также людей, переживающих подобные состояния, позволит человеку лучше понять то, что с ним происходит сейчас и на какие свои ресурсы и сильные стороны личности он может опереться, чтобы преодолеть кризис. Действовать в одиночку в таком случае будет во много раз менее эффективным.

К концу обсуждения наибольшая часть участников группы согласилась с аргументами второй группы, признав, что сила личности заключается не только в индивидуальных особенностях характерах, но и в том, как она может использовать и обращаться к ресурсам внешней среды – помощи специалистов, друзей, а также людей, оказавшихся в подобной ситуации.

4. Формулирование и уточнение запросов на психологическую работу (20 минут).

Психолог: «Сейчас мы можем кратко разобрать все интересующие вас вопросы относительно возникающих проблем и возможных источников их возникновения. Кто желает, могут поочередно озвучивать собственные трудности и проблемы».

Участник группы 1: «Ухудшение физического здоровья, а также снижение настроения, способности получать радость от жизни»

Участник группы 2: «Я испытываю стресс и неудовлетворенность жизнью. Мне необходимо их преодолеть, потому что ранее я чувствовала себя более счастливой».

Участник группы 3: «Я начал путаться в собственных жизненных приоритетах и не могу четко определить и выстроить стратегию для достижения личных и профессиональных целей. Хотя раньше это удавалось мне достаточно легко.»

Участник группы 4: «У меня очень частые проявления эмоционального расстройства относительно тех вещей и явлений, которые ранее такой реакции у меня не вызывали, я утратила былой интерес к жизни».

Участник группы 5: «В моей жизни начались серьезные проблемы в отношениях. Я не могу их также эффективно строить, как и раньше, появилось множество недопониманий, я не знаю как восстановить былой уровень своих личных отношений с окружающими».

Участник группы 6: «Я понимаю, что подошел к периоду, когда необходимо обрести истинный смысл жизни, ведь все чего я достиг не

принесло мне настоящего удовлетворения и ощущения глубокой значимости. Мне нужен смысл, который будет меня вдохновлять и наполнять».

Остальные участники групповой работы согласились с озвученными проблемами, и данный пласт трудностей оказался основным и наиболее актуальным для предстоящей работы.

Все озвученные проблемные области кратко фиксировались психологом на доске.

В ходе озвучивания своих проблем, некоторые клиенты выражали свои сомнения в способности справиться с трудностями, а также в том, что источником возникших проблем является именно кризис середины жизни.

Психолог: «Итак, зная теперь все основные сущностные особенности проявления кризиса среднего возраста, а также учитывая свои собственные особенности протекания данного кризиса, те проблемы, над которыми необходимо поработать и преодолеть, нам необходимо сформулировать основные запросы на предстоящую консультационную работу. Давайте попробуем из выделенных ключевых проблемных областей, записанных на доске, сформулировать запросы на дальнейшую работу. Я Буду записывать на доске».

В процессе совместного обсуждения каждой зафиксированной проблемной области родились следующие основные запросы на дальнейшую работу:

1. «Освоить знания и навыки относительно улучшения и поддержания психологического и физического здоровья в период среднего возраста»
2. «Овладеть навыками разработки индивидуального плана развития и достижения личных целей»
3. «Повысить самоуважение, уверенность в себе и своих силах»
4. «Сформировать навыки установления контакта, продуктивной коммуникации и выстраивания здоровых отношений с другими людьми»
5. «Развить способность преодолевать характерные для среднего возраста проявления тревожности и депрессии»
6. «Формирование целостного восприятия своего жизненного пути»
7. «Развить способность к проявлению независимости и самостоятельности на новом жизненном этапе».

В каждом из сформулированных запросов содержалась та или иная озвученная ранее клиентами проблемная область, требующая своего разрешения.

5. Разработка общего плана групповой работы в соответствии с выделенными проблемами и дефицитами (30 минут).

Психолог: «Руководствуясь сформулированными запросами на предстоящую работу, нам необходимо теперь совместно составить общий план групповой работы. Предлагаю вносить свои предложения, относительно тех аспектов работы, которые необходимо осуществить в рамках определенного запроса».

В процессе такой совместной групповой работы мы относительно

каждого запроса выделяли задачи, которые необходимо решить, чтобы данный запрос был реализован. Запрос и соответствующее содержание работы представлены ниже:

1) «освоить знания и навыки относительно улучшения и поддержания психологического и физического здоровья в период среднего возраста»:

- получение знаний об основах сохранения и поддержания психологического и физического здоровья в период среднего возраста;
- выработка практических навыков улучшения и поддержания психологического и физического здоровья;
- развитие способности самостоятельно строить стратегию улучшения физического и психологического здоровья исходя из собственных особенностей, потребностей и предпочтений;

2) «овладеть навыками разработки индивидуального плана развития и достижения личных целей»:

- освоить информацию о сущности и содержании жизненных целей, планов, процесса и результатов жизни на этапе среднего возраста;
- определить собственные цели и жизненные планы;
- получить помощь и поддержку в работе над индивидуальным планом развития.

3) «повысить самоуважение, уверенность в себе и своих силах»:

- осознание и понимание своих эмоций, установок, мыслей и поведения;
- развить навыки самоуважения и уверенности в себе;
- сформировать способность к постановке и достижению индивидуальных целей в области развития самоуважения и уверенности в себе;

4) «сформировать навыки установления контакта, продуктивной коммуникации и выстраивания здоровых отношений с другими людьми»:

- повысить эмоциональный интеллект;
- развить навыки активного слушания и эффективной коммуникации;
- совершенствовать навыки решения конфликтов и сотрудничества;

5) «развить способность преодолевать характерные для среднего возраста проявления тревожности и депрессии»:

- освоить знания о причинах и особенностях развития тревожности и депрессии в период среднего возраста;
- освоить навыки выявления и адекватного выражения собственных негативных эмоций;
- сформировать конструктивные модели и стратегии преодоления тревожности, стресса и депрессивных состояний;

б) «формирование целостного восприятия своего жизненного пути»:

- развить способность к исследованию собственного жизненного пути и ценностей;
- развить гибкость мышления и адаптивность к новым жизненным обстоятельствам;
- сформировать способность выстраивать конструктивные стратегии

планирования своего жизненного пути.

7) «развить способность к проявлению независимости и самостоятельности на новом жизненном этапе»:

- развить навыки принятия собственных решений;
- укрепить самостоятельность и уверенность в своих силах;
- развить навыки устойчивости к внешнему воздействию.

6. Завершающая групповая рефлексия (10 минут).

Психолог: «Наша первая групповая консультация подходит к концу и сейчас я предлагаю провести краткую групповую рефлексю. Каждый участник поочередно скажет о своих впечатлениях о проведенной работе, о том, что показалось ему полезным, а может что-то вызвало смятение или сомнения. Также выразить благодарность за участие в работе всем другим участникам. Каждому участнику в среднем дается около минуты».

Участники проговаривают свои впечатления о работе, благодарят за участие, выражают воодушевление и предвкушение процесса и результатов последующей работы.

Психолог: «Я благодарю каждого из Вас за участие в сегодняшней работе. Благодарю за активность, инициативность в работе, за стремление слаженно работать в команде. Встретимся с вами через несколько дней на следующей консультации. До встречи.»

Консультация 2. «Основные составляющие компоненты жизни: цели, планы, процесс, результат»

Цель консультации: освоение теоретических и практических основ разработки индивидуального плана развития и достижения личных целей.

Задачи консультации:

- 1) предоставить информацию о сущности и содержании жизненных целей, планов, процесса и результатов жизни на этапе среднего возраста;
- 2) организовать практическую работу участников над собственными целями и жизненными планами;
- 3) обеспечить участникам эффективную обратную связь с целью оказания помощи и поддержки в работе над индивидуальным планом развития

1. Приветствие, освещение основных целей и задач предстоящей консультации (5 минут).

Психолог: «Приветствую Вас, рада всех вас видеть снова и сегодня мы продолжим нашу работу. Как ваш настрой? Все в порядке? Все ли готовы включиться в работу?»

Группа выражает свое согласие.

Психолог: «Сегодня консультация посвящена теме «Основные составляющие компоненты жизни: цели, планы, процесс, результат» и основная работа будет посвящена освоению теоретических и практических основ разработки индивидуального плана развития и достижения личных целей, что является очень актуальным и первостепенным в рамках работы над основными проявлениями кризиса среднего возраста. Почему? Давайте

разберемся в этом. Для этого первоначально обратимся к краткой просветительской работе по теме.

2. Психопросветительская работа с участниками о построении целей, планов, процесса и результатов жизни на этапе среднего возраста (15 минут).

Основные тезисы проведенной просветительской работы:

1. Самоанализ и понимание (важно провести самоанализ и понять свои ценности, потребности и желания для того чтобы определить, что именно вызывает кризис и какие изменения нужно внести для достижения личного роста и удовлетворенности).

2. Определение целей (постановка конкретных и реалистичных целей, как краткосрочных, так и долгосрочных, которые будут соответствовать вашим интересам и амбициям, поможет сосредоточиться и дать четкое направление для развития).

3. Развитие навыков (определить навыки, которые нужно развить или улучшить, чтобы достичь своих целей. Это может быть профессиональное обучение, приобретение новых навыков или развитие личностных качеств).

4. Поддержка и ресурсы (определение людей или групп, которые могут поддержать вас в процессе развития - семья, друзья, коллеги или профессиональные консультанты, книги, курсы или онлайн-платформы).

5. Гибкость и приспособляемость (готовность адаптироваться к изменениям и способность пересмотреть свои планы, если это необходимо).

6. Сохранение физического и эмоционального благополучия (уделять время самому себе, заботиться о своем здоровье).

Участники внимательно слушали и конспектировали излагаемый материал.

3. Дискуссии и групповые обсуждения по теме консультации (20 минут).

Участникам предоставлялось время поразмышлять о своих личных целях и мечтах в различных сферах жизни (карьера, отношения, здоровье, личностный рост и т.д.) и записать их. Кроме этого, каждую написанную цель участникам предлагалось визуализировать, и представить как достаточно четкую картинку своей жизни. Это позволило участникам сформировать наиболее четкие представления о своих возможных жизненных целях и их значимости. После этого, мы организовали дискуссию по теме «Иерархия целей в сферах жизни» в рамках которой, каждому участнику необходимо было ранжировать свои цели по степени личной значимости для них самих, затем объединиться в пары, и каждому отстоять перед другим участником свою иерархию целей, каждая из которых привязана к определенной сфере жизни. Такая работа позволяла каждому участнику детальнее понять приоритетность значимости своих целей и причины этой значимости, которые лежат в сфере их личностных ценностей. В завершение такой работы, мы задали группе вопрос: какие же цели являются приоритетными, на что группа в рамках совместного обсуждения сформулировала ответ, что приоритетность целей в жизни у каждого своя, и опирается на базовые ценности личности, которого также они

индивидуальны. Кому-то важна семья, другому – работа, третьему – свобода личного жизненного выбора, доброта и прочее. В конце такой работы мы попросили каждого участника зафиксировать для себя свой ценностный репертуар и определить его приоритетность, а также напротив каждой ценности прописать свою цель.

4. Практическая работа участников над формированием отдельных навыков, необходимых в разработке индивидуального плана развития и достижения поставленных целей (52 минуты).

Для работы участникам поочередно предлагался ряд техник и упражнений логотерапии: техника «Увеличение источников смысла», «Дерефлексия», «Парадоксальное намерение».

Психолог: «Сейчас мы с вами выполним технику «Увеличение источников смысла» (15 минут), которая направлена на поиск и расширение источников смысла и ценностей в своей жизни. Техника выполняется поэтапно.

Итак, Вам сейчас необходимо поразмышлять о том, что на данном этапе жизни и в данный момент вам может не хватать смысла или каких-либо новых целей в вашей жизни. Попробуйте погрузиться в ваши размышления и ощущения относительно того, какие аспекты вашей жизни вызывают у вас чувство пустоты или недостатка в смысле. Запишите все, что вы осознаете. На это вам дается 2 минуты.

Теперь Вам необходимо определить свои ценности и то, что важно для вас в жизни. Ранее вы уже провели эту работу. Просто вспомните эти ценности и еще раз их запишите.

Сейчас мы приступим к исследованию новых источников смысла. Опираясь на список основных своих ценностей и интересов, начните исследовать новые источники смысла и ценностей, которые могут быть важны для вас. Например, это может быть участие в общественных организациях, волонтерская работа, обучение новым навыкам, путешествия или изучение новых культур и традиций. Запишите все идеи, пришедшие вам на этом этапе. На эту работу выделим 3 минуты.

После исследования новых источников смысла нам необходимо начать внедрять их постепенно в свою жизнь. Подумайте о способах, как интегрировать свои ценности в повседневные действия и принимать решения в соответствии с ними. Это может включать изменение приоритетов, отказ от некоторых активностей или привнесение новых элементов в свою рутину. Запишите все пришедшие вам идеи. На эту работу отведем 4 минуты.

Теперь каждому из вас необходимо поделиться своими переживаниями с другими участниками. Объединитесь для работы в пары и обсудите свои находки и изменения с ними. При этом второму участнику необходимо внимательно слушать и постараться прочувствовать значимость и воодушевление партнера, на мгновения словно бы стать им самим. На основе этих ощущений, необходимо выразить поддержку и одобрение партнеру, который только что поделился с Вами своими целями, смыслами и идеями. Такая работа поможет вам укрепить источники смысла и получить

поддержку в процессе изменений. На эту работу у нас 6 минут, по 3 минуты каждому участнику в паре.

Отлично. Зафиксируйте свои результаты, а также эмоциональные состояния по итогам участия в проведенной работе. На это вам дается 1 минута.

Далее мы приступим к выполнению следующей техники логотерапии под названием «Дереклексия» (20 минут), которая направлена на осознание и изменение негативных мыслей или установок, которые могут препятствовать личностному росту и благополучию.

Итак, первым шагом выполнения данной техники является осознание негативных мыслей или установок, которые могут присутствовать в вашем сознании. Поразмышляйте и проанализируйте, какие мысли в последнее время у вас вызывают стресс, сомнения, страхи или отрицательную самооценку. Запишите их, чтобы иметь более ясное представление. – 3 минуты.

Теперь каждому из нас необходимо поразмышлять о возможных причинах или источниках этих негативных мыслей. Попробуйте понять, как они могут влиять на вашу жизнь и блокировать ваш рост или достижение целей. Если кому-то потребуется помощь в выполнении данного этапа, поднимайте руку».

На этом этапе мы помогли 3 участникам, пример одного из участника с его согласия был рассмотрен в группе, что помогло остальным участникам правильно понять алгоритм работы на данном этапе. Время проведения этапа – 5 минут.

«Теперь, после определения основных негативных мыслей, начните задавать себе вопросы, чтобы вызвать их справедливость или достоверность. Например, вы можете спросить себя: «На каких фактах основана эта мысль?» или «Какие доказательства у меня есть, что это истинно?» Вызывайте свои негативные мысли и ставьте их под сомнение. На эту работу у каждого из вас 5-7 минут.

Далее нам необходимо создать альтернативные мысли. После вызова негативных мыслей, начните создавать альтернативные положительные мысли или установки. Это могут быть утверждения, которые помогут вам видеть ситуацию с другой, более позитивной перспективы. Например, если у вас есть мысль «Я никогда не смогу это сделать», замените ее на «Я способен научиться и достичь своих целей». На выполнение такой работы вам дается 5 минут. Проверьте в течение 3 минут в парах, как каждый справился со своей работой.

Теперь вам важно перейти к аналогичным упражнениям и практике в вашей повседневной жизни. Практикуйте новые альтернативные мысли и установки на протяжении времени. Применяйте их в повседневных ситуациях, особенно тех, которые вызывают у вас негативные эмоции или мысли. Постепенно вы будете замечать, как меняется ваше отношение и реакция на эти ситуации. Перед работой на следующей консультации мы можем кратко обсудить процесс и результат внедрения данной практики в

вашу повседневную жизнь. В дальнейшем Вам необходимо получать поддержку в такой работе от других людей, таких как друзья, семья или какой-либо специалист. Вы можете обсуждать свои негативные мысли и прогресс с ними, оценивать свои успехи и прогресс в изменении мышления, чтобы поддерживать положительную самооценку и мотивацию».

После выполнения данной техники была проведена краткая групповая рефлексия (2-3 минуты), в ходе которой участники отметили, что работа помогла им осознавать негативные мысли и установки, вызывающие страдание, и заменять их на более позитивные и поддерживающие мысли, что также непосредственно влияет на процесс адекватного целеполагания и формирование положительного образа будущего.

«Часто, в попытках разработать новый собственный жизненный план и увидеть новые перспективы, человеку мешает то, что он слишком много усилий прикладывает для того, чтобы контролировать те или иные жизненные ситуации, потому что велик уровень тревожности и страхов относительно возможных проблем и которые в этих ситуациях могут возникнуть. Следующая техника «Парадоксальное намерение» позволит каждому из нас отпустить или по меньшей мере ослабить эти страхи, благодаря принятию и даже усилению того, что мы хотим избежать (17 минут).

Итак, на первом этапе Вам необходимо определить одну или несколько (лучше до 3) основных ситуаций, проблем или симптомов, с которыми вы сталкиваетесь и которые в большей степени препятствуют тому, чтобы сформировать позитивный образ будущего и разработать эффективный индивидуальный план развития и достижения личных целей. Будьте ясны в том, что именно вы хотите изменить или преодолеть. Запишите все основные аспекты, выявленные на этом этапе (3 минуты).

Теперь Вам необходимо исследовать свои контрольные стратегии: поразмышляйте о стратегиях и способах, которые вы используете для контроля ситуации. Запишите их и обратите внимание на то, как они могут быть неэффективными или усиливать вашу проблему (4 минуты).

Сейчас Вам необходимо сформулировать новое намерение, которое будет противоположным вашему обычному контрольному стремлению. Например, если у вас есть проблема с бессонницей и вы стремитесь усердно заснуть, парадоксальное намерение может быть «Я намерен оставаться пробужденным и не бороться с бессонницей». Эту работу сделайте в течение следующих 3 минут.

Теперь примите и усилите ваше парадоксальное намерение. Вместо борьбы с ситуацией, принимайте ее и даже активно усиливайте ее. Например, если вы стараетесь контролировать свою тревогу, попробуйте усилить ее, сознательно думая о самых страшных сценариях. Погрузитесь и постарайтесь максимально прочувствовать это состояние сейчас. Внимательно наблюдайте за своими реакциями и эмоциями. Обратите внимание на изменения или новые перспективы, которые могут возникнуть. Записывайте свои наблюдения и рефлекслируйте над ними (4 минуты).

В дальнейшем Вам важно практиковать эту технику в жизни, а также получать поддержку от других людей, обсуждать свой опыт и прогресс с ними, особенно когда вы применяете парадоксальное намерение к сложной ситуации. Теперь, в дальнейшем оценивайте свои успехи в данной технике и прогресс, чтобы поддерживать положительную самооценку и мотивацию».

После проведения техники была проведена краткая групповая рефлексия (3 минуты), в процессе которой участники группы высказывали свои мнения и оценки, резюмируя которые мы сделали вывод о том, что средний возраст богат различными возможностями и ресурсами, например, имеется определенный жизненный опыт, который может быть использован для достижения целей, которые ранее откладывались «на потом»: обрести творческую реализацию, по-новому выстроить отношения со своим окружением, уделить внимание своему личностному росту и пр.

4. Проведение практической работы участников над разработкой индивидуального плана развития и достижения поставленных целей (15 минут).

Ознакомление участников с методиками разработки индивидуального плана развития, которые помогают структурировать свои цели и определить конкретные шаги для их достижения.

Психолог: «На основе полученных знаний и представлений в ходе сегодняшней консультации, я предлагаю каждому из вас подкорректировать формулировки ваших жизненных целей, которые были ранее вами определены. Предлагаю вам использовать технологию «SMART», которая означает, что цель должна быть:

- S – Specific – конкретной;
- M – Measurable – измеримой;
- A – Achievable – достижимой;
- R – Relevant – значимой;
- T – Time bound – ограниченной во времени. Создайте список своих «SMART» целей, для их реализации в вашем будущем. На эту работу вам дается 5 минут.

Отлично. А сейчас я предлагаю Вам выполнить задание по заполнению плана вашего личностного развития, шаблон которого я заранее подготовила на каждого из вас. По итогам имеющихся на настоящий момент результатов проведенной работы, отметьте в плане, какие навыки, умения и способности вам необходимы для достижения сформулированных вами сегодня целей. На выполнение задания отводится 5 минут.

А теперь вам необходимо составить краткий список конкретных действий для достижения каждой выделенной вами цели (5 минут)». Для группы рассматривается пример составления краткого списка действий к цели желающего участника.

«Итак, важно понимать, что в рамках планирования реализации собственных жизненных целей важнейшее значение имеет составление списков и распределение времени; анализ затрат времени на реализацию каждого действия; фиксация реального затрачиваемого времени на

определенные действия; расстановка приоритетов в реализации целей и выполнении конкретных действий в рамках реализации конкретной цели. Более глубоко с приемами и способами организации собственного времени на реализацию поставленных целей вы можете ознакомиться глубже самостоятельно, и затем получать наибольшую эффективность от их использования в рамках каждого своего прожитого дня. Это позволит ощущать самоэффективность и повысит общую удовлетворенность жизнью».

5. Анализ результатов проделанной работы и обеспечение обратной связи, завершающая групповая рефлексия (10-13 минут).

Работа в парах: анализ результатов работы друг друга, обмен впечатлениями и наблюдениями в группе, получение обратной связи – 3 минуты.

В конце проведенной работы совместно с участниками был сформулирован ряд конструктивных рекомендаций для улучшения подходов к достижению поставленных целей (5 минут):

- Определять четкие и конкретные цели;
- Разрабатывать план действий (шаги, которые приближают к достижению поставленных целей);
- Готовность к трудностям (иметь в виду, что неудачи и несовершенства – это нормальная часть процесса);
- Отдавать приоритет своим целям и уделить достаточно времени и энергии их достижению;
- Искать поддержку и менторство, что поможет получить дополнительную мотивацию и ценные рекомендации;
- Быть гибким и адаптивным: готовность изменить свои планы и приспособиться к новым ситуациям, сохраняя при этом свою цель перед собой;
- Оценивать и анализировать свой прогресс;
- Помнить, что подход к достижению целей должен быть сбалансированным и учитывать ваше здоровье, семью и личное благополучие;
- Не забывать о наградах, которые важны для поддержания мотивации и создания положительной обратной связи.
- Постоянное стремление к развитию и совершенствованию.

Краткая групповая рефлексия каждого участника (впечатления, благодарность за работу) – 5 минут.

Психолог: «Благодарю всех Вас за сегодняшнюю работу, которая на мой взгляд была весьма эффективной благодаря вашим стараниям и активности. Встретимся с вами на следующей консультации. До встречи».

Консультация 3. «Методы улучшения и поддержания здоровья».

Цель консультации: сформировать у клиентов теоретические представления о психологическом и физическом здоровье и практические навыки его улучшения и поддержания.

Задачи консультации:

1) информировать участников об основах сохранения и поддержания психологического и физического здоровья в период среднего возраста;

2) выработать практические навыки улучшения и поддержания психологического и физического здоровья

3) развить способность самостоятельно выдвигать предложения по улучшению физического и психологического здоровья исходя из собственных особенностей, потребностей и предпочтений.

1. Информирование участников о психологическом и физическом здоровье (20 минут).

На этом этапе работы осуществлялось знакомство с основными понятиями и теоретическими знаниями о психологическом и физическом здоровье в период кризиса середины жизни. Основные тезисы психопросветительской работы:

1) особенности психологического здоровья в период кризиса середины жизни (люди могут испытывать сомнения, неудовлетворенность, стресс, а также вопросы о значимости и смысле своей жизни);

2) особенности физического здоровья в период кризиса середины жизни (наиболее распространенные симптомы это головные боли, боли в спине, проблемы со сном и утомляемость);

3) меры по поддержанию и сохранению психологического здоровья в период кризиса середины жизни (обеспечение условий для самопонимания и саморефлексии, при этом психотерапия и консультирование могут быть полезными инструментами для обработки эмоциональных проблем и помощи в поиске новых целей и смысла в жизни);

4) меры для поддержания физического здоровья в этот период (регулярные плановые медицинские обследования; соблюдение здорового образа жизни);

5) основные компоненты здорового образа жизни и их содержание (рациональный режим труда и отдыха, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, отсутствие вредных привычек и стресса);

6) обсуждение взаимосвязи между психологическим и физическим здоровьем (стресс и эмоциональное напряжение могут приводить к физическим симптомам).

2. Выработка у участников практических навыков улучшения и поддержания психологического и физического здоровья (50 минут)

Психолог: «А теперь нам необходимо ознакомиться на практике с инструментами для улучшения и поддержания психологического и физического здоровья в период кризиса середины жизни. Так, первая категория упражнений – это упражнения на стрессоустойчивость и релаксацию. Сюда входят дыхательные упражнения, практика медитации, некоторые простые асаны из йоги. Освоим с вами практику дыхательных упражнений на релаксацию (10 минут). Примите удобную позицию, заняв удобное для вас положение. Убедитесь, что ваш позвоночник прямой и вы чувствуете себя расслабленно. Закройте глаза и сфокусируйте внимание на

своем дыхании. Принимайте медленные и глубокие вдохи через нос и медленные выдохи через рот. Теперь старайтесь медленно расслаблять каждую часть своего тела. Почувствуйте расслабление от головы до кончиков пальцев своих ног. Поместите одну руку на живот, рядом с ребрами. На вдохе, расслабьте живот и почувствуйте, как он расширяется. На выдохе, медленно и контролируя, сжимайте живот и почувствуйте, как воздух выходит из легких. Повторяйте это диафрагмальное дыхание несколько раз, сосредоточиваясь на ощущениях и расслаблении.

Теперь начните считать каждый вдох и выдох. Например, вдох - один, выдох - два, и так далее до десяти. Затем начните считать снова с единицы. Это поможет вам удерживать внимание и сосредоточиться на дыхании. Сделайте глубокий вдох через нос, заполняя легкие воздухом так, чтобы вы чувствовали, как воздух достигает верхушки груди. Затем медленно выдыхайте через рот, полностью освобождая легкие от воздуха. Повторите это несколько раз. Отлично. Можете открывать глаза и оценить свои ощущения, а также эмоциональное состояние. Такая практика способна значительно улучшать состояние вашего физического и психического здоровья.

Вторая категория упражнений для поддержания и улучшения психологического здоровья - это задания на осознанность и саморефлексию. Наиболее распространенными инструментами данной категории могут выступать такие как ведение дневника эмоций, самоанализ своих мыслей и убеждений. Так, ведение дневника эмоций подразумевает метод письменной фиксации своих эмоциональных состояний в течение дня. В первую очередь, для записей лучше всего завести специальный блокнот или дневник, однако Вы можете использовать обычную бумагу и ручку или воспользоваться электронным средством записи. Вам необходимо выбрать определенное время в течение дня, когда вы будете записывать свои эмоции. Это может быть утро, вечер или любой другой удобный для вас момент. Каждый день выделяйте несколько минут для написания описания ваших эмоций в дневнике. Вы можете использовать ключевые слова, фразы, цветовую схему, символы или полноценные описания - все зависит от вашего стиля записи и предпочтений. Во время выполнения этой ежедневной практики важно быть максимально искренними и открытыми при описании своих эмоций. Не стесняйтесь выражать свои чувства, включая позитивные, негативные или противоречивые эмоции. Дневник эмоций - это ваше личное пространство, где вы можете быть собой и честно выразить свои эмоции. В процессе фиксации своих эмоций обратите внимание на ситуации, людей или события, которые вызывают определенные эмоции у вас. Записывайте их в дневнике, чтобы в будущем лучше понять, что именно влияет на ваше эмоциональное состояние. Регулярное ведение дневника эмоций позволяет отслеживать изменения в ваших эмоциях и лучше понимать свои реакции на различные события. Вы можете заметить определенные тренды или паттерны, которые помогут вам анализировать свои эмоциональные реакции и принимать лучшие решения в будущем.

Как вы думаете, как применение данной практики в повседневной жизни может повлиять на состояние вашего психологического здоровья?»

Участники группы давали различные ответы, резюмируя которые мы в работе с группой сделали вывод о том, что данная практика позволяет осознавать свои эмоции, принимать их, лучше понимать их динамику, поскольку позволяет установить причины их возникновения и интенсивность их переживаний в тех или иных условиях. Данная практика позволяет понаблюдать за собой со стороны, лучше познакомиться со своим «Я» и основными особенностями его функционирования.

Психолог: «Практика ведения дневника эмоций также является отличным основанием для другой, более глубокой практики, такой как самоанализ своих мыслей и убеждений. Давайте попробуем прямо сейчас выполнить упражнение «самоанализ своих мыслей и убеждений»(16 минут). Каждому из нас необходимо удобно расположиться в пространстве и выбрать наиболее удобное положение тела, для того чтобы сконцентрироваться на своих мыслях. Возьмите лист бумаги, тетрадь или откройте блокнот в своем смартфоне, и начните записывать свои мысли, убеждения и внутренние диалоги. Пишите все, что приходит в голову, без самооцензуры (5 минут).

Теперь необходимо приступить к анализу своих мыслей. После того как вы запишете свои мысли, начните анализировать их. Задайте себе вопросы, почему вы думаете так, на чем основаны ваши убеждения, какие эмоции они вызывают, оценивайте их на основе логики, достоверности и полезности. На это выделим 3 минуты. Самые важные идеи и мысли зафиксируйте.

Теперь проанализируйте, возможно, некоторые убеждения являются негативными или ограничивающими. Постарайтесь заменить их более позитивными и конструктивными убеждениями. На это выделим 3 минуты.

А теперь, после проведения самоанализа, сделайте выводы и определите планы действия. Может быть, вам нужно изменить свои мысли и убеждения, предпринять конкретные действия, которые могли опровергнуть деструктивные и подтвердить позитивные ожидания (5 минут)».

Краткая групповая рефлексия по итогам выполнения упражнения (2 минуты).

Психолог: «Третья категория упражнений, позволяющих поддерживать психологическое и физическое здоровье направлена на развитие социальной поддержки и ощущения связи с окружающими людьми. Сюда могут относиться: обсуждение в группе важности данных аспектов в жизни, упражнение «поддерживающий диалог», подразумевающий обмен переживаниями, а также важными событиями из собственной жизни с партнером в паре; при этом необходимо слушать с полным вниманием и проявлять доброжелательность и поддержку в разговоре. Прделаем упражнение «поддерживающий диалог» (10 минут). Для этого разбейтесь на пары. Постарайтесь найти себе партнера, которому по вашему мнению, вы смогли бы довериться. Убедитесь, что оба вы чувствуете себя комфортно и готовы быть открытыми и поддерживающими друг друга. Выберите, кто из

вас будет играть роль «внутреннего голоса» или «критического мышления», а кто будет играть роль «поддержки» или «мудрого друга». Итак, теперь один из вас задает вопрос о проблеме или трудности, которую хотите преодолеть или решить. Сформулируйте вопрос так, чтобы он был конкретным и ясным. Затем начните диалог, где «критический голос» высказывает свои опасения, сомнения и негативные мысли, а «поддерживающий голос» предлагает позитивные и поддерживающие аргументы.

Важно внимательно слушать друг друга и проявлять эмпатию и поддержку. Дайте возможность партнеру высказаться и выразить свои мысли и эмоции без осуждения.

После окончания диалога обсудите и проанализируйте прозвучавшие аргументы и альтернативные взгляды. Вместе примите решение или сформулируйте план действия для решения проблемы или преодоления трудности.

Завершите упражнение, благодаря друг друга за поддержку и уделите время для обсуждения того, как это упражнение помогло вам в решении проблемы или преодолении трудности.

Теперь я предлагаю Вам домашнее задание, которое обязательно к выполнению. Первое: вы должны предложить свою помощь и поддержку другим людям (помочь кому-то в выполнении задачи, выслушать их проблемы или просто показать заботу и внимание). Второе задание касается установления регулярного общения с друзьями и близкими, с целью привлечения поддержки с их стороны для вашего роста и развития: узнавайте, каких качеств им в вас не хватает, а какие они ценят. Узнайте таким образом свои сильные и слабые стороны. Будьте открыты для восприятия этой информации, и отнеситесь к ней как к конструктивной критике. Обсуждение выполнения домашнего задания каждым участником будет осуществляться на следующей консультации в рамках проведения групповой рефлексии».

3. Проведение интерактивных упражнений и дискуссий в группе для обмена опытом (20 минут).

Психолог: «Дальнейшая работа обеспечит каждому из вас возможность задать вопросы и предложить собственные идеи и стратегии для улучшения и поддержания своего здоровья. Итак, какие у вас есть вопросы, относительно поддержания психологического и физического здоровья на данном этапе?»

Клиент: «Нужно ли регулярно заниматься спортом для того, чтобы поддерживать физическое и психологическое здоровье в данном возрасте? Проблема в том, что на данном этапе не хватает ни времени, ни сил, ни мотивации для того, чтобы например, ходить в тренажерный зал 3 раза в неделю».

Психолог: «Предлагаю организовать дискуссию по данному вопросу. Сейчас каждый из вас задумайтесь о том, какой позиции Вы придерживаетесь по данному вопросу и подготовьте свои аргументы».

Участники группы определили свои позиции, и в результате

разделились на несколько микрогрупп, придерживающихся очень похожих позиций. Итак, первая микрогруппа отстаивала позицию обязательного регулярного посещения спортивного зала, или проведения тренировок (например, утреннего или вечернего бега). Вторая микрогруппа считала, что для сохранения и поддержания собственного здоровья достаточно регулярно заниматься чем-либо посильным дома (йога, утренняя зарядка, небольшой комплекс упражнений). Третья микрогруппа придерживалась точки зрения, что важнее просто стараться поддерживать ежедневно необходимый двигательный режим (например, ходить в день около 10000 шагов). Участники каждой группы выдвигали свои аргументы и обоснования, и таким образом происходил обмен опытом, мнениями, некоторые участники даже показывали комплекс простых, но эффективных физических упражнений, позволяющих держать в тонусе все мышцы тела. Дискуссия проходила в конструктивном ключе, и позволяла участникам расширить свой кругозор, а также мотивировала на выбор своего варианта поддержания физического и психологического здоровья.

После такой работы, группа сформировала тему следующей дискуссии: «Обмен опытом относительно наиболее эффективных практик и упражнений для поддержания и сохранения своего ментального, психологического здоровья в этот период». Минимум 5 участников предложили свои упражнения, которые они практикуют в повседневной жизни для более спокойного восприятия происходящих событий, снижения тревожности, повышения самооценки. Наиболее популярными среди клиентов оказалась техника аффирмаций, аутотренинга, медитации, также консультант предложил ознакомиться с упражнением «да, это так, зато...» (на фокусировку на положительных сторонах происходящего).

В процессе такой работы многие участники фиксировали себе новые для них техники и упражнения, расширяя свои представления и обогащая свой повседневный опыт.

4. Индивидуальные задания и упражнения на улучшение питания и физической активности (15 минут).

Психолог: «Сейчас каждый из вас будет выполнять индивидуальное задание, в рамках которого Вам необходимо разработать для самих себя план-программу по улучшению питания и физической активности. Иными словами, вам необходимо с учетом своих представлений о здоровом питании и оптимальном режиме физической активности, а также с учетом своих собственных особенностей и некоторых предпочтений составить рацион питания на неделю и программу физической активности также рассчитанную на неделю, или на месяц. На такую работу я предлагаю каждому из вас потратить 10 минут. За это время вы точно успеете составить хотя бы общую структуру, которую сможете доработать в рамках домашнего задания. Однако общую структуру и направленность вы должны будете быть готовы презентовать в группе. Приступайте к работе».

5. Групповая рефлексия (10 минут). В рамках групповой рефлексии осуществлялась краткая презентация разработанных участниками программ

питания и физических упражнений, а также получение обратной связи от других участников групповой работы.

Психолог: «Я благодарю Вас всех за столь продуктивную сегодняшнюю работу, которая, как вижу по процессу и результатам вашей деятельности, была очень эффективной. Ваши приобретенные знания и умения должны прямо сегодня и далее ежедневно интегрироваться в вашу повседневную жизнь, что позволит вам повышать уровень вашего физического и психологического здоровья, и тем самым совершенствовать качество Вашей жизни. Еще раз благодарю за работу, до встречи на следующей консультации».

Консультация 4. «Уверенность в себе».

Цель консультации: развить у клиентов самоуважение и уверенность в себе и своих силах

Задачи консультации:

- 1) оказать помощь клиентам в осознании и понимании своих эмоций, установок, мыслей и поведения;
- 2) развить у клиентов навыки самоуважения и уверенности в себе
- 3) способствовать постановке и достижению индивидуальных целей клиентами в области развития самоуважения и уверенности в себе.

Психолог: «Приветствую Вас, уважаемые участники групповой работы. Насколько вы настроены на сегодняшнюю работу? Какие изменения или трудности у Вас произошли за это время? Каковы результаты выполняемого Вами домашнего задания? Давайте проведем краткий обмен впечатлениями и мнениями» (7 минут).

Ознакомление участников с темой и целью предстоящей консультации.

1. Изучение и изменение негативных убеждений клиентов (30 минут).

Психолог: «Всем нам известно, что уверенность в себе является одним из ключевых качеств в жизни, позволяющих добиваться успеха, получать достаточную мотивацию и волю к жизни, получать радость от взаимодействия с окружающими. Иными словами, уверенность в себе напрямую влияет на качество нашей жизни. Известно, что в основе нашего отношения к себе и степени уверенности в себе и своих силах лежат определенные установки или убеждения, которые, представляя собой ментальные конструкты, непосредственно влияют на наше восприятие и в дальнейшем на субъективное переживание качества жизни. Так, если мы говорим о неуверенности в себе, то мы понимаем, что в этот момент вступают в действие какие-либо негативные установки и убеждения. И нашей задачей сейчас становится выявить, изучить и изменить те негативные и деструктивные установки, которые запускают переживание неуверенности в себе.

Для начала необходимо определить наиболее распространенные негативные мысли и установки, которые могут лежать в основе возникающей у вас неуверенности в себе. Для этого выполним методику неоконченных предложений (7 минут). Возьмите лист бумаги или откройте блокнот на

своем смартфоне, чтобы записывать свои мысли.

Начните с записи нескольких незаконченных предложений, связанных с уверенностью в себе (3 минуты). Например:

- «Я чувствую, что не достоин...»
- «Когда я ощущаю неуверенность, я...»
- «Я боюсь, что если я проявлю уверенность, то...»

После того, как вы дописали данные предложения, начните записывать все мысли, которые приходят вам в голову, не фильтруя их. Пишите все, что вы успеваете мысленно сформулировать (3 минуты).

Теперь, после того, как вы записали достаточное количество мыслей, перечитайте их и проанализируйте. Обратите внимание на повторяющиеся темы, отрицательные установки и паттерны мышления, которые могут влиять на вашу уверенность в себе (1 минута).

Сейчас мы провели важную подготовительную работу. А теперь я предлагаю Вам выполнить технику «Заполнение пустоты» из когнитивно-поведенческой терапии (8 минут). Сейчас каждому из Вас необходимо прежде определить ситуацию, в которой появляется неуверенность в себе. Это может быть конкретное событие, разговор или взаимодействие с другим человеком. Определили? Хорошо. Теперь Вам нужно записать все автоматические мысли, которые приходят в голову во время этой ситуации (3 минуты). Очень важно записывать мысли без фильтрации или цензуры. Цель здесь - получить точное представление о том, какие именно мысли возникают.

Итак, теперь, после записи автоматических мыслей необходимо проанализировать их на предмет наличия когнитивных искажений. Когнитивные искажения - это типичные ошибки мышления, которые могут искажать реальность и усиливать негативные эмоции. Некоторые из таких искажений включают черно-белое мышление, чрезмерную обобщенность, фильтрацию и т. д. Например «Я никогда не справлюсь с этим», «Я всегда допускаю ошибки», «Меня никто не любит/не принимает по-настоящему» и пр. В этих установках слова «никогда», «Никто», «всегда» - это свержобобщения. Также вам могут приходить мысли что вы неуспешны, но основания для этих мыслей могут быть недостаточными. Определите Ваши искажения (3 минуты).

Далее требуется поставить перед собой задачу поиска альтернативных мыслей, которые могли бы заменить негативные или деструктивные мысли. Эти мысли должны быть реалистичными, логичными и поддерживать позитивное настроение. Например, если автоматическая мысль звучит «Я никогда не смогу это сделать», альтернативная мысль может быть сформулирована как «Я могу попробовать и постепенно научиться». На это вам 2 минуты.

Для того, чтобы сделать работу по переформулированию своих деструктивных мыслей более эффективной, приступим к знакомству с технологией составления Карты убеждений (10 минут), которая является первым шагом к переформулированию деструктивных убеждений в более

рациональные. Итак, разделите ваш лист бумаги на две колонки. В одной колонке перечислите доказательства, которые подтверждают ваши деструктивные убеждения. В другой колонке запишите доказательства, которые опровергают эти убеждения. Будьте объективны и постарайтесь найти как можно больше доказательств для каждой колонки (3-4 минуты). Основываясь на доказательствах, которые опровергают ваши деструктивные убеждения, разработайте более рациональные и конструктивные альтернативные убеждения. Например, вместо «Я ничего не стою», вы можете сформулировать убеждение «Я имею ценность и умения, которыми могу внести вклад в мир» (3 минуты).

Теперь постарайтесь разработать стратегии, чтобы подкрепить и укрепить новые альтернативные убеждения. Например, вы можете вести дневник достижений, где будете записывать свои успехи и положительные моменты. Также можете обратиться за поддержкой и обратной связью к доверенному человеку или специалисту (2 минуты). Вам необходимо повторять эту технологию регулярно и находить новые доказательства и альтернативы для ваших убеждений. Это поможет постепенно заменить деструктивные убеждения на более рациональные и позитивные.

Наконец, рекомендуется находить подтверждения, что изменение мыслей действительно приводит к улучшению эмоционального состояния и способствует более здоровым и конструктивным реакциям. Это станет Вашим домашним заданием.

2. Развитие навыков самоуважения и уверенности в себе (60 минут).

Психолог: «Теперь мы поработаем над освоением конкретных навыков самоуважения и уверенности в себе. В первую очередь, важно понимать, что самоуважение – это умение устанавливать границы. Прделаем упражнение «Визуализация границы» (5 минут). Сядьте или лягте в комфортной позиции, закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании, чтобы успокоиться и расслабиться.

Представьте себя стоящим на просторной площади, где вокруг вас нет никого другого, только вы и пространство вокруг вас. Визуализируйте это пространство как вашу личную границу. Представьте, что граница, которую вы создаете, имеет определенную форму и материал. Это может быть невидимая сфера, непроницаемое ограждение или что-то еще. Визуализируйте эту границу ясно и отчетливо, чтобы вы могли чувствовать ее присутствие. Разглядите и опишите для себя свою личную границу. Как она выглядит? Какой она имеет цвет, текстуру или размер? Как она ощущается? Чувствуете ли вы какое-то движение внутри границы? (2 минуты).

Теперь представьте, что ваша личная граница является защитной и охраняемой. Это место, где никто не может проникнуть без вашего разрешения. Вообразите, как вы стоите у входа в границу и чувствуете силу и безопасность. Во время визуализации представьте, что вам предлагают разные ситуации и запросы от других людей. Решите, каким запросам вы разрешаете перейти через вашу границу, а какие вы отклоняете. Практикуйте

сказать «нет» и устанавливать границы, которые соответствуют вашим потребностям. (3 минуты). Повторяйте это упражнение регулярно, чтобы закрепить ощущение своих личных границ. Это поможет вам более осознанно установить границы в реальной жизни и уважать свое личное пространство и потребности».

Проведение краткой групповой рефлексии по итогам проведения упражнения.

Психолог: «В ходе выполнения упражнения многие из вас столкнулись с трудностями определения конкретных ситуаций, в которых существует для Вас необходимость отстаивать свои границы. Для того, чтобы углубиться в этот вопрос и проделать более качественную работу в данном направлении, обратимся к выполнению упражнения «Ваши личные границы» (10 минут).

Подумайте о своих физических, эмоциональных и психологических потребностях. Что вам комфортно, а что вызывает дискомфорт? Какие границы вы хотели бы установить в отношениях с другими людьми? Напишите список границ, которые вы хотите установить и поддерживать. Например, это может быть личное пространство, ваши эмоциональные предпочтения, ограничение времени и т.д. Будьте конкретны и ясны в определении каждой границы (3 минуты).

Теперь поразмышляйте о том, как вы будете коммуницировать с другими людьми, отстаивая свои границы. Как вы будете выражать свои потребности и предостерегать, когда кто-то нарушает ваши границы? Рассмотрите тактику использования «я-сообщений» и ясного и вежливого выражения своих границ (2 минуты).

Теперь я попрошу вас объединиться в пары для дальнейшей работы. Каждому из вас в паре необходимо поочередно проиграть ситуацию, в которой вы владеете своими границами, а ваш партнер будет играть роль человека, который может попытаться нарушить ваши границы. Это позволит вам внедрять на практике новые формы мышления и поведения. На эту работу вам 5 минут (по 2,5 минуты на каждого человека).

Помимо умения обозначать и отстаивать свои границы важную роль в рамках феномена внутренней уверенности в себе играет способность принимать себя и свои эмоции. Для этого освоим ряд упражнений.

Проделаем упражнение «Открытие и принятие своих эмоций» (5 минут). Удобно усаживайтесь и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться и сфокусироваться на вашем дыхании. Позвольте своему телу и уму расслабиться.

Начните обращать внимание на свои эмоции. Заметьте, какие эмоции возникают у вас в данный момент. Пусть они будут какими они есть, без оценок или суждений. Просто сидите и наблюдайте свои эмоции. Заметьте, как они меняются, как они появляются и уходят. Проанализируйте, какие эмоции вам знакомы, а какие могут быть новыми или непривычными (2 минуты).

Практикуйте принятие своих эмоций. Позвольте самим себе чувствовать и испытывать эти эмоции, даже если они неприятны или

неудобны. Помните, что все эмоции имеют право на существование и выражение. Продолжайте исследовать свои эмоции. Попробуйте понять, какие события или мысли вызывают определенные эмоции у вас. Можете задать себе вопросы, что скрыто за каждой эмоцией и что она может вам сообщить. Если вы чувствуете желание выразить свои эмоции, попробуйте найти способы их выражения - это может быть рисование, письмо, медитация, разговор с близким человеком или другие креативные способы (2 минуты).

Закончите упражнение, выразив благодарность себе за то, что вы сделали прогресс в осознании и принятии своих эмоций. Завершите упражнение постепенно, возвращаясь к своему дыханию и медленно открывая глаза» (1 минута).

После упражнения была проведена краткая групповая рефлексия, в ходе которой желающие участники поделились своими наблюдениями и теми осознаниями, которые к ним пришли.

Психолог: «Отлично. Мы приближаемся к процессу осознания и настоящего принятия своих эмоций. Теперь сделаем упражнение «Окна эмоций» (7 минут).

Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться. Позвольте своему телу и уму отдохнуть.

Представьте перед собой большое окно с разделителями на равные части, наподобие оконной рамы. Это окно будет представлять ваши эмоции.

Постепенно начните осознавать и идентифицировать свои эмоции, какие-то из них могут быть яркими и легко обнаруживаемыми, а другие - тонкими и сложно различимыми. Позвольте своим эмоциям проявиться и заполнить отдельные части окна (2 минуты).

Обратите внимание на каждую эмоцию, одну за другой. Попробуйте понять, что вызывает каждую эмоцию, как она проявляется в вашем теле и уме. Заметьте, что происходит внутри вас, когда вы испытываете каждую эмоцию (2 минуты).

Примите каждую эмоцию, которую вы идентифицировали. Не судите себя и не старайтесь изменить эмоции, просто дайте им быть. Позвольте себе принять их без сопротивления или суждений (1 минута).

Медленно откройте глаза и вернитесь к реальности. Запишите свои наблюдения и ощущения после выполнения упражнения (2 минуты).

Желающие могут поделиться своими впечатлениями, осознаниями, охарактеризовать свое состояние».

Краткая групповая рефлексия – 2 минуты.

Психолог: «Теперь я предлагаю Вам сделать еще одно полезное и интересное упражнение, которое называется «Времена года души» (7 минут). Это упражнение позволит вам осознать различные состояния своей души, используя аналогию с временами года.

Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться. Позвольте своему телу и уму отдохнуть. Представьте перед собой четыре различных сцены, каждая из которых

отражает определенное время года. Настройтесь на каждую сцену и почувствуйте ее атмосферу, обращая внимание на детали.

- Весна: Визуализируйте себя в цветущем саду или поле с яркими цветами, зелеными листьями и пение птиц.

- Лето: Визуализируйте себя на пляже или в селе, окруженном теплым солнцем, ярким небом и звуками природы.

- Осень: Визуализируйте себя в красочном лесу с падающими листьями, теплыми оттенками и шелестом ветра.

- Зима: Визуализируйте себя в заснеженной местности с белыми деревьями, хрустящим снегом и ясным зимним небом (3 минуты).

Теперь обратите внимание на свое текущее состояние души и определите, на какое время года оно наиболее похоже. Можете ли вы идентифицировать и связать свои эмоции с определенным временем года? Осознайте и примите свое текущее состояние души, будь то весна, лето, осень или зима. Позвольте себе быть в моменте и принять свои эмоции без сопротивления или суждений (2 минуты).

Медленно откройте глаза и вернитесь к реальности. Запишите свои наблюдения и ощущения после выполнения упражнения (1 минута).

Психолог: «Отлично. Важно также понимать, что в рамках уверенности в себе незаменимую роль играет способность управлять стрессом и развивать позитивное отношение к себе и своим возможностям. Для развития таких умений мы выполним ряд следующих упражнений. Итак, первое упражнение «Управление стрессом» (8 минут), которое поможет вам справиться со стрессом и снизить его воздействие на вас. Сядьте удобно. Глаза ваши могут быть открыты или закрыты, как вам удобнее. Начните с глубоких и расслабленных вдохов через нос. Медленно вдыхайте, заполняя живот и грудь воздухом, а затем медленно выдыхайте через рот. Сосредоточьтесь на своем дыхании и постепенно ощутите, как ваше тело расслабляется (1 минута).

Пройдитесь мысленно по своему телу, начиная с головы и двигаясь вниз к пальцам ног. Обратите внимание на любые напряженные или неприятные ощущения в разных частях тела. Примите их и позвольте им расслабиться и освободиться (1 минута).

Воображайте, что на вашем лице надевается полная маска из твердого материала, такого как золото или серебро. Эта маска служит защитой от внешнего стресса и давит на вас, уменьшая его воздействие. Представьте, как маска поглощает все негативные энергии и наполняется позитивными и успокоительными чувствами (1 минута).

Теперь вообразите себе место, которое для вас ассоциируется с покоем и спокойствием. Это может быть пляж, лес, горы или любое другое место, где вы чувствуете себя комфортно. Визуализируйте этот пейзаж и представьте, что вы находитесь там, погружены в его спокойствие и безмятежность. Почувствуйте облегчение и расслабление (2 минуты).

Повторяйте утверждения или фразы, которые помогают вам справиться со стрессом. Например, «Я спокоен и расслаблен», «Я управляю своим

стрессом эффективно» или «Я имею контроль над своими эмоциями». Повторяйте эти фразы в уме или вслух, ощущая их позитивное воздействие на ваше состояние (1 минута).

Медленно откройте глаза и вернитесь к окружающей вас реальности. Ощутите результаты упражнения и запишите свои наблюдения и ощущения после выполнения (1 минута).

Теперь можете кратко обменяться своими впечатлениями от выполненного упражнения (1 минута).

А сейчас я предлагаю Вам выполнить следующее упражнение, которое называется «Слова поддержки» (5 минут). Сядьте удобно и закройте глаза. Произнесите мысленно свое имя. Позвольте себе на мгновение сконцентрироваться на своей личности и принять себя таким, какой вы есть (1 минута). Подумайте о нескольких ваших позитивных характеристиках, достижениях или сильных сторонах личности. Это может быть что-то, что вам нравится в себе, или что другие люди часто отмечают в вас. Теперь сформулируйте несколько утверждений, которые будут служить вам словами поддержки. Например, «Я ценен и достоин любви», «Мои усилия имеют значение» или «Я сильный и уверенный человек». Повторяйте эти утверждения в уме или вслух, ощущая их положительное воздействие на ваше самочувствие (2 минуты). Представьте себе, что вас окружает атмосфера любви, поддержки и понимания. Визуализируйте эти чувства как мягкий и теплый свет, обнимающий вас и наполняющий весь ваше существо (1 минута). Примите слова поддержки и благодарите себя за все хорошее, что вы делаете в своей жизни. Ощутите глубокую благодарность и приятие себя таким, какой вы есть (1 минута). Открывайте глаза и можете зафиксировать все, что считаете нужным после выполнения упражнения: осознания, озарения, ваши наблюдения.

Следующее упражнение называется «Декларация моей самооценности» (10 минут). Возьмите лист бумаги и ручку или откройте блокнот на вашем устройстве, где вы сможете написать свою декларацию. Обратите внимание, что рекомендуется писать вручную, так как это может помочь установить более глубокую связь с вашими мыслями и чувствами. Начните размышлять о своих личных качествах, достижениях и ценностях. Задайте себе вопросы, такие как: Какие мои качества меня отличают? Чем я горжусь в своих достижениях? Что я ценю в себе и других? После этого, начните писать свою декларацию, используя положительные слова и фразы о себе. Напишите о своих качествах, достижениях, преодоленных трудностях и ценностях. Например, вы можете начать с фразы «Я ценю в себе свою силу и решительность. Я горжусь своими достижениями в...». Продолжайте писать, пока не будете удовлетворены содержанием декларации (5 минут). Теперь каждый желающий из вас может прочитать свою декларацию перед всеми нами. При прочтении своей декларации важно, чтобы вы позволили себе воспринять и принять каждое слово и фразу как правдивые и значимые (5 минут). Повторяйте декларацию о своей самооценности регулярно, например, ежедневно или по мере необходимости. Это поможет вам укрепить

положительное восприятие о себе и поддерживать уверенность в себе. Важно помнить, что самооценка - процесс, который требует постоянной работы и самоанализа. Продолжайте развивать и укреплять свою самооценку, открывая новые качества и достижения, а также осознавая свои ценности и уникальность.

3. Планирование достижения индивидуальных целей клиентами в сфере самоуважения и уверенности в себе (10 минут).

Теперь я предлагаю посвятить оставшееся у нас время процессу планирования достижения ваших индивидуальных целей в сфере самоуважения и уверенности в себе. Вам предлагается на основе полученных знаний, представлений о себе и своем опыте, разработать индивидуальный план действий по совершенствованию своего самоуважения и ощущения уверенности в себе. При составлении плана попробуйте проанализировать ваш опыт ответить себе на следующие вопросы: чего вам не хватает для обретения достаточного уровня уверенности в себе? Какие навыки Вы хотели бы еще освоить, какие умения отточить, какие качества или проявления сгладить? Такая работа позволит вам еще лучше осознать собственные дефициты и обрести более четкое представление о том, на какие ресурсы и возможности вы можете опираться в преодолении возникающих преград на пути к ощущению уверенности в себе.

4. Групповая рефлексия (5 минут). Участники групповой работы кратко делились своими впечатлениями, наблюдениями, осознаниями, полученными в результате проведенной работы, обменивались благодарностями.

Психолог: «Я выражаю каждому из Вас огромную благодарность за участие в сегодняшней консультации. Вы делаете огромные успехи, и с каждым разом все больше и больше раскрываетесь в работе, что вызывает во мне восторг и удовлетворение проводимой работой. Практикуйте приобретенные вами навыки в своей повседневной жизни. Успехов Вам и до следующей встречи».

Консультация 5. «Дружба и сотрудничество в среднем возрасте»

Цель консультации: сформировать навыки установления контакта, продуктивной коммуникации и выстраивания здоровых отношений с другими людьми.

Задачи консультации:

- 1) повысить эмоциональный интеллект участников;
- 2) развить навыки активного слушания и эффективной коммуникации;
- 3) совершенствовать навыки решения конфликтов и сотрудничества.

1. Приветствие, краткая групповая рефлексия относительно выполнения домашнего задания (5 минут).

2. Ознакомление с темой консультации, целью и предстоящими задачами (3 минуты).

3. Работа по повышению эмоционального интеллекта участников (50 минут).

Психолог: «Когда речь заходит об эффективном межличностном

взаимодействии, основополагающую роль в данном вопросе начинает играть такие качества как эмпатия (способность понимать эмоции и переживания другого и оказывать ему поддержку), искренность, чуткость, тактичность, понимание. Все эти характеристики являются базовыми составляющими такого феномена как эмоциональный интеллект. Именно достаточный уровень развития эмоционального интеллекта во многом определяет эффективность человека в межличностных дружеских взаимоотношениях. Именно поэтому сейчас мы проведем работу, направленную на развитие вашего эмоционального интеллекта. Выполним ряд упражнений, в ходе которых вы сможете развивать собственную способность понимать свои и чужие эмоции; управлять своими эмоциями, проявлять эмпатию.

Первое упражнение называется «Прощай напряжение!» (8 минут), которое поможет вам глубже осознать свои эмоции и эффективно управлять ими, особенно в ситуациях повышенного напряжения. Итак, примите максимально удобное положение тела, если есть какие-то мешающие вам стимулы окружающей среды, скажите об этом, мы постараемся их устранить. Важно полностью расслабиться и сосредоточиться на своих эмоциях и теле.

Закройте глаза и начните глубоко дышать, сосредоточившись на своем дыхании (30 секунд).

Представьте, что вы находитесь в месте, где чувствуете себя спокойно и безопасно, например, на пляже или в горах. Вообразите, что вы стоите перед воображаемым «деревом напряжения», на котором висят все ваши эмоциональные нагрузки и напряжение. Представьте, как вы начинаете снимать по одной эмоциональной нагрузке с воображаемого дерева и отпускать их, представляя, как негативные эмоции уходят от вас (2 минуты).

Продолжайте этот процесс до тех пор, пока все эмоциональные нагрузки не будут сняты с дерева и уйдут в воображаемый океан или небо (2 минуты).

Некоторое время оставайтесь в состоянии глубокой расслабленности и спокойствия» (1 минута).

После выполнения упражнения проводилось обсуждение и обратная связь: Участники делились своими ощущениями, эмоциями и чувствами, которые испытали во время упражнения (2 минуты).

Психолог: «Итак, резюмируя проведенную работу и ваши впечатления от ней, можем сделать вывод о том, что глубокое дыхание и снятие мышечного напряжения с тела являются эффективными инструментами для управления эмоциональным напряжением. Для осознания и управления эмоциями в повседневной жизни каждому из вас необходимо в дальнейшем регулярно применять полученные навыки в ситуациях повышенного напряжения».

Участники группы фиксируют в письменном виде основные результаты, выводы и свои осознания, полученные в ходе выполнения упражнения.

Психолог: «Отлично. В продолжение нашей работы выполним с вами следующее упражнение, которое называется «Эмпатия» (7 минут): данное

упражнение поможет понимать и разделять чувства, мысли и переживания других людей.

Вам необходимо занять максимально удобное для вас положение в пространстве и закрыть глаза (1 минута). Представьте себя в ситуации, когда вы чувствуете глубокое счастье или глубокое горе. Почувствуйте эти эмоции, ощутите их внутри себя (1 минута).

Теперь откройте глаза и подумайте о человеке, который может чувствовать противоположную эмоцию в данный момент. Например, если вы чувствуете счастье, подумайте о человеке, который может испытывать горе или печаль.

Попытайтесь вообразить, каково это быть в их положении. Попытайтесь почувствовать то, что они могут чувствовать. Какие чувства и эмоции они могут испытывать? Какие мысли и переживания у них возникают? (1 минута)

Подумайте о том, как вы можете поддержать этого человека. Какие действия или слова могут помочь им почувствовать себя лучше? Как вы можете показать им, что вы понимаете и заботитесь о них? (1 минута).

А теперь обратите внимание на свои эмоции и мысли. Как вы чувствуете себя сейчас? Можете записать свои ощущения (1 минута).»

Краткая групповая рефлексия по итогам выполнения упражнения (2 минуты).

Психолог: «На основе полученного опыта, можем сделать вывод о том, что способность к эмпатии может помочь вам развивать эмоциональный интеллект и улучшать качество взаимодействия с другими людьми.

Итак, эмпатия – это прежде всего, способность понимать эмоции других людей, способность ставить себя на их место, а также внимательно их слушать для наилучшего понимания. Следующее упражнение называется «Слушание» (15 минут), которое поможет развить ваши навыки активного и внимательного слушания, а также улучшить эмоциональное понимание и взаимодействие с другими. Для этого вам необходимо объединиться в пары, занять комфортное пространство и положение, в котором вы сможете максимально удобно сидеть и слушать друг друга. В процессе выполнения упражнения Вам важно быть внимательными и сосредоточенными на том, что говорит другой человек, и на его эмоциональном состоянии.

Итак, сейчас в каждой паре один участник будет говорить о своих чувствах или переживаниях, а другой будет его слушать. Слушающему необходимо задавать вопросы, ответы на которые он будет внимательно слушать, например: «Какое событие за последнюю неделю вызвало у вас сильные эмоции?», «Какие чувства у вас возникают, когда вы испытываете стресс?», «Какие моменты в вашей жизни приносят вам наибольшую радость?». Слушающие могут задавать уточняющие вопросы или выразить сочувствие и понимание, но главное - быть активными слушателями, сосредоточенными на говорящем. На эту работу вам отводится 5 минут. После этого вы в паре поменяетесь ролями, и по тому же сценарию проделаете упражнение в течение еще 5 минут».

После работы проводилось краткая групповая рефлексия по итогам выполнения упражнения. Участники делились впечатлениями о том, как им было слушать и быть слушаемыми (5 минут). После этого был сделан совместный групповой вывод о важности активного слушания и эмоционального понимания в межличностных отношениях.

Психолог: «А сейчас я предлагаю вам выполнить упражнение, которое называется «Развитие позитивных отношений» (18 минут). Подготовьте лист и ручку или свое устройство для того, чтобы вносить записи. Подумайте о своем отношении к другим людям. Стремитесь ли вы быть открытым и принимающим? Или у вас есть какие-то предрассудки или стереотипы, которые могут мешать взаимодействию с другими людьми? Попробуйте осознать свои мысли и чувства по этому поводу. Запишите их (2 минуты).

Теперь определите свою цель в развитии позитивных отношений. Вы можете желать научиться лучше понимать других людей, быть более открытым и доброжелательным, активно слушать других или проявлять больше интереса к жизни других людей. Выберите конкретную цель для себя, исходя из своих дефицитов и стремлений к саморазвитию в данном ключе (2 минуты). Теперь, как и в одном из проделанных ранее упражнений снова объединитесь в пары для того, чтобы попрактиковать активное слушание и реализовывать поставленную цель. Когда вы находитесь в роли слушателя, сосредоточьтесь на партнере и на том, что он говорит. Установите эмоциональную связь с собеседником и проявите искреннее интерес к его мыслям и чувствам. Попробуйте задавать уточняющие вопросы и подтверждать свое понимание. Будьте внимательными к невербальным сигналам, таким как мимика и жесты. По 5 минут на каждого человека в паре (10 минут).

Теперь запишите, что вы сделали для развития позитивных отношений в процессе активного слушания и как это повлияло на вас и на партнера (2 минуты). В дальнейшем вам необходимо периодически фиксировать такие результаты взаимодействия с другими людьми и анализировать свои записи, чтобы понять, что работает лучше всего и чему необходимо уделять больше внимания».

Краткая групповая рефлексия по итогам выполнения упражнения (2 минуты). Психолог: «Применяйте эти навыки в повседневной жизни. Будьте открытыми и доброжелательными, проявляйте интерес к другим людям и их жизни. Практикуйте активное слушание и стремитесь понять эмоции и потребности других людей. Важно быть настойчивым и последовательным в развитии этих навыков».

4. Тренировка навыков коммуникации (40 минут)

Психолог: «Теперь нам необходимо обратиться к тренировке навыков коммуникации, что поможет вам в развитии умения выражать свои мысли и чувства конструктивным образом, активно слушать других, а также устанавливать границы в коммуникации. И первым упражнением из этой серии будет упражнение «Умение выразить чувства словами» (10 минут). Примите удобное для вас положение в пространстве. Закройте глаза и

сфокусируйтесь на своих эмоциях. Попробуйте определить, как вы себя сейчас чувствуете. Это может быть радость, грусть, злость, страх или любая другая эмоция. Осознание своих эмоций - это первый шаг к их выражению (1 минута).

После того, как вы осознали свои эмоции, попробуйте идентифицировать их более точно. Вместо общих терминов, таких как «я просто плохо себя чувствую», попробуйте найти конкретные слова, которые описывают ваше состояние. Например, вы можете сказать: «Я чувствую себя разочарованным», «Я беспокоюсь» или «У меня есть ощущение радости». Подумайте над наиболее точной формулировкой своего эмоционального состояния (1 минута).

А сейчас объединитесь в пары, и после того, как вы идентифицировали свои эмоции, попробуйте выразить их словами своему партнеру. Вы можете использовать простые фразы, чтобы описать свои чувства в тех или иных обстоятельствах. Например, вы можете сказать: «Я чувствую глубокую радость, когда провожу время со своими детьми» или «У меня есть ощущение тревоги относительно предстоящей презентации на работе». Задачей второго в паре является внимательно слушать партнера, который рассказывает о своих чувствах, и показывать свое понимание, задавая вопросы и проявляя эмпатию в отношении эмоций другого человека. Например, вы можете сказать: «Похоже, что вы очень взволнованы этим событием. Расскажите мне больше о том, как вы себя чувствуете». На эту работу у вас 5 минут, по 2,5 минуты на каждого человека».

Краткая групповая рефлексия по итогам проведения упражнения, в рамках которой участники делились своими впечатлениями и осознаниями – 2 минуты.

Психолог: «Практикуйте выражение своих эмоций в повседневной жизни. Когда вы общаетесь с другими людьми, попробуйте делиться своими чувствами и эмоциями. Будьте открытыми и искренними в своих высказываниях. Например, вместо того, чтобы сказать: «У меня плохое настроение», вы можете сказать: «Я испытываю грусть и негодование, потому что вчера произошло что-то неприятное». Вместе с этим, ежедневно развивайте навык понимания эмоций других людей.

А сейчас я предлагаю вам погрузиться в практику отработки навыков активного слушания (12 минут), с которыми мы уже познакомились ранее. Важно расширять этот опыт и закреплять его, чтобы он как можно более прочно вошел в вашу повседневную жизнь. Итак, выберите партнера, с которым вы будете практиковать активное слушание. Каждый из вас будет иметь время для выражения своих мыслей и чувств, а другой будет внимательно слушать и проявлять эмпатию. Затем вы поменяетесь ролями. На эту работу у вас уйдет по 5 минут на каждого.

Итак, роли определены, и первый собеседник сейчас должен выразить свои мысли, чувства и переживания, а другой - активно слушать и проявлять эмпатию. Не перебивайте друг друга и не давайте советы, просто слушайте и показывайте свое понимание. Сфокусируйтесь на его словах, невербальных

сигналах, эмоциях и потребностях. Покажите свое внимание, подтверждая понимание и задавая уточняющие вопросы, если это необходимо. Приступайте к работе (5 минут).

Теперь поменяйтесь ролями в паре и проделайте ту же самую работу (5 минут).

А сейчас вы можете обсудить в паре процесс вашего взаимодействия. Обменяйтесь мнениями о том, какие эмоции и чувства вы почувствовали, какие навыки активного слушания были применены, и что можно улучшить (2 минуты).

Отлично. Теперь я предлагаю вам поучаствовать в разыгрывании проблемных ситуаций (10 минут), что позволит каждому из вас в моменте искать наиболее оптимальные варианты реакций, поведения и принятия решения в различных обстоятельствах, что также во многом оттачивает навыки эффективной коммуникации и межличностного взаимодействия. Я поочередно буду предлагать вам проблемные ситуации, называть количество участников в них, а вам нужно будет организоваться в группы, разыграть данные ситуации».

Предлагаемые проблемные ситуации на межличностную коммуникацию:

1. Ситуация несоответствия невербальных сигналов, таких как мимика, жесты, тон голоса и т. д. Человек говорит что-то положительное, но при этом его мимика выражает негатив, это может вызвать путаницу у собеседника и создать недопонимание. Несоответствие невербальных сигналов может возникнуть из-за недостаточной осознанности своих выражений или нежелания показывать свои истинные эмоции. Как вы будете действовать на месте человека, чей собеседник демонстрирует такое поведение?

2. Ситуация недостатка эмпатии. Вместо того, чтобы слушать и понимать собеседника, человек может быть слишком сосредоточен на себе, своих потребностях и мнениях, что создает барьеры в эффективной коммуникации. Как вы себя поведете, оказавшись в диалоге с таким человеком?

Работа по разыгрыванию проблемных ситуаций (7 минут).

Групповая рефлексия относительно своих впечатлений участия в постановке проблемных ситуаций, обратная связь относительно эффективности примененных стратегий и решений (3 минуты).

5. Развитие навыков решения конфликтов и сотрудничества.

Психолог: «Для того, чтобы совершенствовать ваши навыки межличностного взаимодействия, а также улучшать качество ваших дружеских взаимоотношений я предлагаю сейчас каждому из вас вспомнить свою проблемную ситуацию взаимодействия с другом или с друзьями. Это может быть ситуация, которую вы решили, или эффективное решение которой вы не смогли найти. Кратко запишите суть такой проблемной ситуации (2 минуты). Теперь, те из вас, кто желает озвучить записанную вами проблемную ситуацию, могут по очереди выходить, обозначать ее суть, а остальные участники попытаются смоделировать эту ситуацию, и в

процессе ее разыгрывания мы все вместе попытаемся отыскать наиболее оптимальный вариант ее разрешения» (15 минут).

Групповая рефлексия по итогам участия в проблемных ситуациях (5 минут).

Психолог: «Итак, проведенная работа позволила нам всем посмотреть под иным углом на различные повседневные ситуации, возникающие в дружеских отношениях, и найти наиболее эффективные способы реагирования и поведения в них, что неизбежно расширило ваши представления, понимания и опыт в межличностных взаимоотношениях. Я прошу поделиться Вас друг с другом основными впечатлениями, осознаниями и эмоциями от участия в сегодняшней работе».

6. Рефлексия и обсуждение полученных результатов проведенной работы (10 минут).

Участники делились эмоциями, впечатлениями, обменивались благодарностями и давали друг другу обратную связь.

Психолог: «Я благодарю Вас за столь активное участие в сегодняшней работе. Старайтесь ежедневно практиковать приобретенные навыки и умения в вашей повседневной жизни для улучшения качества ваших межличностных отношений с друзьями, партнерами, близкими и родными. Увидимся на следующей консультации».

Консультация 6. «Тревожность и депрессия».

Цели консультации:

- 1) ознакомить клиентов с причинами, закономерностями возникновения и развития тревожности и депрессии в среднем возрасте;
- 2) сформировать навыки преодоления характерных проявлений тревожности и депрессии в период среднего возраста.

Задачи консультации:

- 1) дать представления и сформировать знания о причинах и особенностях развития тревожности и депрессии в период среднего возраста;
- 2) обучить клиентов выявлению и экологичному выражению собственных негативных эмоций;
- 3) формировать конструктивные модели и стратегии преодоления тревожности, стресса и депрессивных состояний.

1. Приветствие, обмен впечатлениями, знакомство участников с темой и целями предстоящей работы (10 минут).

Психолог: «Приветствую Вас, уважаемые участники групповой консультативной работы. Как ваше текущее состояние? Удастся ли внедрять те навыки и умения, которые мы освоили, в вашу повседневную жизнь? Давайте поприветствуем друг друга и по кругу каждый поделится своими впечатлениями о текущем состоянии, а также результатами выполнения освоенных ранее навыков в повседневной жизни» (5 минут).

«Тема нашей сегодняшней встречи посвящена проявлениям тревожности и депрессии в период среднего возраста. В рамках сегодняшней работы мы с вами ознакомимся с основными причинами, закономерностями

возникновения и развития тревожности и депрессии в среднем возрасте, а также проведем работу по формированию навыков преодоления характерных проявлений тревожности и депрессии в период среднего возраста. Готовы ли вы к сегодняшней работе? Как ваш настрой и каковы ожидания? Пусть каждый скажет пару слов об этом» (5 минут).

2. Проведение психопросветительской работы по ознакомлению с причинами и закономерностями развития тревожных и депрессивных состояний в среднем возрасте (20 минут).

Основные тезисы психопросветительской работы:

1) основные причины тревожных и депрессивных состояний в период среднего возраста:

- физиологические изменения в организме (снижение работоспособности, гормональные возрастные изменения и пр.);

- изменения в жизненной ситуации (изменение работы, уход родных, разводы, потеря близких людей и другие стрессовые события);

- переосмысление жизни (размышления о достигнутых целях, переоценка ценностей и жизненных смыслов);

- изменения в социальной сфере (изменение роли в семье, уход детей из дома, появление внуков и другие изменения в отношениях с близкими);

- накопление стресса (нерешенные проблемы и эмоциональные конфликты);

- отсутствие поддержки (отсутствие эмоционального контакта в отношениях с друзьями, близкими и родственниками, что может существенно влиять на их психическое состояние).

Вывод: стремление к здоровому образу жизни, поддержание социальной активности, а также обращение за помощью к специалистам могут помочь предотвратить или смягчить тревожные и депрессивные состояния в среднем возрасте.

Участники внимательно и увлеченно слушали материал, а также задавали уточняющие вопросы, обращаясь при этом к опыту собственных переживаний и событий собственной жизни:

Клиент 1: «В последнее время я все чаще ощущаю тревогу и грусть, хотя никогда раньше не испытывал подобных эмоций с такой интенсивностью. В чем причина и с чего начать в преодолении этой проблемы?»

Психолог: «Как уже поминалось ранее, в период среднего возраста происходят различные физиологические и психологические изменения, которые могут влиять на ваше эмоциональное состояние. Например, снижение уровня определенных гормонов или изменения в семейной или профессиональной сферах могут вызывать тревогу и депрессию. Не стоит подавлять или отрицать подобные эмоциональные состояния. Начать важно с принятия и осознания своих эмоциональных состояний, для того чтобы дальнейшая работа по их преодолению была более эффективной».

Клиент 2: «Мне кажется, что моя самооценка снизилась. Это может быть связано с наличием подавляемой тревоги и депрессии в этом возрасте?»

Психолог: «Вполне вероятно, что именно эпизоды тревоги и депрессии в среднем возрасте могут негативно влиять на самооценку. Кроме того, изменения внешнего вида, здоровья и профессиональной активности могут также повлиять на самоощущение. Однако это обычная реакция на жизненные изменения в этом периоде»

Клиент 3: «Что я могу ожидать в будущем, когда дело доходит до среднего возраста и нарастающих тревожных и депрессивных состояний?»

Психолог: «Каждый опыт индивидуален и зависит от множества факторов. Некоторые люди могут испытывать эти эмоции на протяжении некоторого времени и затем постепенно их преодолеть, а другие могут обратиться к профессионалу для получения долгосрочной поддержки. Важно помнить, что эти эмоциональные состояния могут быть временными и справляться с ними можно».

3. Работа с негативными эмоциональными состояниями клиентов (35 минут).

Психолог: «Для того, чтобы эффективно справляться с проявлениями тревожных и депрессивных состояний в период среднего возраста, важно уметь преодолевать физиологические симптомы этих состояний: учащенное дыхание, дрожащий и неуверенный голос. Для этого Я в первую очередь предлагаю вам освоить технику правильного дыхания (10 минут). Примите удобную позу. Выберите положение, в котором вам будет комфортно и удобно дышать. Расслабьтесь, закройте глаза и сосредоточьтесь на своем теле. Расслабьте мышцы и освободите себя от напряжения и стресса. Выровняйте позвоночник и подбородок. Это поможет открыть грудь и обеспечить свободное дыхательное пространство. Медленно и глубоко вдохните через нос, заполняя легкие воздухом. Представьте, что вы вдыхаете спокойствие и расслабление. На вершине вдоха ненадолго задержите дыхание, не напрягаясь. Почувствуйте момент перед выдохом. Теперь медленно и равномерно выдохните воздух через рот. Представьте, что с каждым выдохом вы освобождаетесь от стресса и напряжения. Повторите цикл: повторяйте вдох и выдох, сохраняя медленный и размеренный темп. Откройте глаза. Почувствовали какие-либо изменения? Поделитесь своими впечатлениями».

Обмен мнениями и обретенным опытом между участниками.

Психолог: «С обретением навыка такого дыхания вы ощутите, как напряжение и тревожность уходят из вашего тела, а также освобождают ваши мысли, оставляя ощущение наибольшего, чем ранее, спокойствия. Практикуйте такое дыхание всякий раз, когда чувствуете, что подступает тревожность и беспокойство. В перспективе, регулярное использование техники правильного дыхания позволит своевременно освобождаться от накопленного напряжения, что предотвратит наступление депрессивных состояний.

А теперь я предлагаю Вам перейти к освоению техники постановки голоса в тревожных и волнительных обстоятельствах (15 минут). В этой технике вам необходимо использовать освоенную технику правильного

дыхания. Сфокусируйтесь на своем дыхании. Сознательно вдыхайте через нос и медленно выдыхайте через рот. Чувствуйте, как воздух наполняет ваши легкие и выходит из вашей гортани (1 минута).

Представьте себе желаемое состояние, которое хотите достичь с помощью голоса. Это может быть уверенность, спокойствие, сила или любое другое состояние, которое вы считаете важным в данный момент. Представьте, как ваш голос звучит с уверенностью и спокойствием. Визуализируйте, как он заполняет пространство вокруг вас и влияет на окружающих (2 минуты).

А сейчас по очереди вы начнете говорить вслух, вдохновляясь своей внутренней уверенностью и спокойствием. Напомните себе, что ваш голос - это средство, которое вы можете использовать для передачи своих мыслей, эмоций и уверенности. Сфокусируйтесь на том, чтобы говорить четко и выразительно, используя правильную интонацию и ритм. Постепенно увеличивайте громкость и силу голоса, ощущая, как ваше тело поддерживает его. Я буду называть имя участника, которому предоставляется возможность практиковать постановку своего голоса».

Каждому участнику дается минута для практики (10 минут).

Обмен мнениями и впечатлениями по итогам проведенной работы (2 минуты).

Психолог: «Итак, на основе полученного опыта, мы можем с вами заключить, что постановка голоса поможет вам контролировать свои реакции на тревожные и волнительные обстоятельства и подчеркнуть вашу силу и спокойствие. Регулярно тренируйтесь, выполняя упражнения для развития дыхания и голосовой техники. Постепенно вы будете ощущать большую уверенность и контроль над своим голосом.

А теперь давайте обсудим опыт каждого из вас в групповой дискуссии о том, на какие модели поведения мы можем опираться для того, чтобы препятствовать наступлению депрессивных состояний» (10 минут).

Основные тезисы выдвигаемых мнений участников консультации представлены ниже.

Участник 1: «Я считаю, что для препятствия наступлению депрессивных состояний важно стремиться к позитивным мыслям, находить радость и удовольствие в малых радостях жизни. Также активная физическая активность и здоровый образ жизни могут помочь поддерживать наше эмоциональное состояние на плаву».

Участник 2: «Я также добавил бы модель социальной поддержки в список. Взаимодействие с близкими и поддерживающими людьми, общение, выражение эмоций и получение поддержки в трудных моментах помогают нам преодолевать стресс и предотвращать депрессию».

Участник 3: «Да, важно окружить себя позитивными и поддерживающими людьми, которые нас понимают и готовы помочь. Кроме того, я бы также отметил модель проявления любви, принятия и заботы о себе, которая включает умение устанавливать границы, отдыхать, уделять время своим интересам и увлечениям, например, занятия спортом, прогулки

на свежем воздухе, занятия творческой деятельностью»

Участник 4: «Я бы хотел добавить модель психологической гибкости. Это умение приспосабливаться к изменяющимся обстоятельствам, принимать перемену и находить наилучшие стратегии решения проблем. Помогают нам преодолевать негативные эмоции и переживания.

Участник 5: «Я считаю ключевым моментом в преодолении депрессивных и тревожных состояний процесс психотерапии или консультирования, в рамках которого происходит общение с профессионалом и получение поддержки, помощь в осознании своих мыслей и эмоций».

Психолог: «Благодарю Вас за столь активное включение в обсуждение. Предлагаю записать ключевые моменты и важнейшие выводы, которые мы можем вынести из этой дискуссии (2 минуты).

4. Работа по осознанию клиентами доминирующих у них стратегий поведения в стрессовых ситуациях (25 минут).

Психолог: для осознания Ваших доминирующих стратегий поведения в стрессовых ситуациях, мы проведем с вами диагностику. В первую очередь проведем и получим результаты по опроснику «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (10 минут).

Участникам дается ссылка на онлайн-тест и предлагается пройти его на своих устройствах (5 минут). Обработка результатов осуществляется автоматически.

Анализ и обсуждение полученных результатов (5 минут).

Психолог: «Итак по итогам проведенной диагностики мы получили, что у большинства из вас доминирующими стратегиями являются ориентация на эмоции и ориентация на избегание. Такие стратегии являются наименее эффективными. Однако, у некоторых из вас доминируют стратегии, при которых происходит ориентация на решение задачи и социальное отвлечение, которые являются наиболее продуктивными и эффективными в преодолении стресса, который влечет за собой вероятность развития тревожных и депрессивных состояний.

Для того, чтобы нам уточнить на практике характерные в большей степени для вас стратегии поведения в стрессовых ситуациях, я предлагаю вам сейчас объединить в пары, и в парах разыграть предлагаемые проблемные ситуации. Поменявшись затем ролями. Каждый участник по итогам разыгрывания проблемной ситуации должен зафиксировать стратегию поведения свою и партнера, на этой основе мы сделаем вывод о применяемой стратегии поведения каждого из вас в проблемной ситуации. При выполнении такой работы важным условием является то, чтобы Вы проявляли себя в предлагаемой ситуации типичным и характерным для вас образом, а не пытались найти наиболее «верный» или оптимальный вариант поведения».

Участникам в парах раздаются карточки с проблемными ситуациями, участники проводят работу в парах (5 минут).

Краткое обсуждение варианта поведения каждого участника в группе,

определение его стратегии поведения в проблемной ситуации (10 минут).

4. Формирование новых моделей и стратегий поведения, направленных на преодоление и снижение проявлений тревожности и депрессии (25 минут).

Психолог: «Проведем работу по формированию новых моделей и стратегий поведения, направленных на преодоление и снижение проявлений тревожности и депрессии. Предлагаю поучаствовать в ролевом взаимодействии, в рамках которого будут моделироваться определенные ситуации, а вы сможете поискать альтернативные способы поведения в стрессовых ситуациях. Итак, сейчас одна часть группы будет играть роли людей, которые испытывают тревожность и депрессию. Вторая часть группы – это люди, не испытывающие тревожные состояния, которые просто вступают во взаимодействие с тревожными или депрессивными людьми. Первым нужно сначала продемонстрировать привычный способ поведения и реагирования, а затем пытаться справиться с этим состоянием доступными способами и средствами. Вторым участникам взаимодействия необходимо попытаться обеспечить условия и обстоятельства, которые могли бы потенциально снизить проявление тревожных и депрессивных состояний вашего партнера. Приступаем к этой части работы (5 минут).

Так, теперь, попытайтесь сделать еще больший упор на альтернативные, более эффективные способы реагирования и взаимодействия, которые могут способствовать благоприятному эмоциональному состоянию. Попробуйте заново разыграть ту же ситуацию, но изначально демонстрировать в них альтернативные модели поведения.

Участники воплощают новые стратегии, которые они разработали (5 минут).

Краткое групповое обсуждение результатов проведенной работы, в рамках которого подчеркивается важность позитивных эффектов нового поведения на снижение тревожности и депрессии (5 минут).

Психолог: «Отличная работа. Теперь я хочу пригласить Вас выполнить одно полезное и интересное упражнение «Уровень счастья» (7 минут), которое поможет вам в самоанализе и осознании своего текущего состояния, что позволит вам выстроить наиболее благополучную стратегию преодоления тревожных и депрессивных состояний, с которыми периодически вам приходится сталкиваться. Итак, первое: задайте себе вопрос о том, насколько счастливы вы прямо сейчас. Оцените свой уровень счастья на шкале от 1 до 10 (где 1 - минимальный уровень счастья, а 10 - максимальный уровень счастья. Теперь запишите свои мысли и эмоции, связанные с вашей оценкой уровня счастья. Попробуйте понять, какие факторы влияют на ваше счастье, какие события или обстоятельства его повышают или понижают (2 минуты).

Обратите внимание на то, какие факторы или препятствия мешают вам достичь более высокого уровня счастья. Может быть, это негативные мысли, нерешенные проблемы, привычки или отношения. Запишите все препятствия, которые вы идентифицируете (1 минута).

Используя информацию, полученную из предыдущих шагов,

разработайте конкретную стратегию, которая поможет вам повысить свой уровень счастья. Определите конкретные шаги, которые вы можете предпринять, чтобы избавиться от препятствий и улучшить свою жизнь (3 минуты).

Итак, с этого момента, начните постепенно воплощать свой план в жизнь. Поставьте себе напоминания о ваших целях и следуйте поставленным шагам. Будьте готовы к тому, что некоторые изменения могут занять время и требовать усилий, но не отчаивайтесь и продолжайте двигаться вперед. Регулярно оценивайте свой прогресс. Проводите рефлекссию и анализируйте, какие изменения происходят в вашей жизни и как они влияют на ваш уровень счастья. При необходимости вносите коррективы в свой план действий».

5. Групповая рефлексия и обсуждение полученных результатов (5 минут).

Психолог: Вы довольно активно включались в сегодняшнюю работу, предлагаю Вам поблагодарить друг друга за полученный опыт, обменяться впечатлениями и эмоциями по итогам участия в работе».

Обмен мнениями и впечатлениями (3 минуты). Многие участники отметили, что смогли более оптимистично взглянуть на собственную жизнь и перспективы ее развития, поскольку имея новый опыт восприятия проблемных ситуаций, они могут более эффективно влиять на их исход.

Психолог: «Я выражаю благодарность каждому из Вас за работу и активность и очень рада, что к этому моменту работы многие из вас уже смогли осознать собственные ресурсы, овладеть новыми навыками. Я напоминаю Вам, что все приобретенные навыки и умения вам необходимо ежедневно внедрять в свою собственную жизнь. На следующей консультации обсудим ваши успехи. Удачи и до встречи».

Консультация 7. «Жизненный путь».

Цель: формирование у клиентов целостного восприятия своего жизненного пути.

Задачи:

- 1) обучить клиентов исследованию собственного жизненного пути и ценностей;
- 2) развить у участников гибкость мышления и адаптивность к новым жизненным обстоятельствам;
- 3) сформировать способность выстраивать конструктивные стратегии планирования своего жизненного пути

1. Приветствие, краткая групповая рефлексия по поводу внедряемых в повседневную жизнь новых навыков и умений (5 минут)

2. Ознакомление участников с темой консультации, целью и задачами предстоящей работы, обратная связь относительно настроения на предстоящую работу (5 минут).

3. Проведение упражнений для исследования жизненного опыта и ценностей (45 минут).

Психолог: «В первую очередь, в рамках запланированной нами работы по озвученной теме нам с вами необходимо проделать работу, направленную

на исследование своего опыта и ценностей, в процессе которой каждый из вас сможет при необходимости переосмыслить и переоценить свои достижения и цели. Первая техника, которую мы освоим в рамках такой работы называется «Письмо самому себе в прошлое» (15 минут). Приготовьте блокнот или лист бумаги, а также ручку или карандаш для записей. Определите конкретный период в прошлом, к которому вы хотите обратиться в своем письме. Размышляя о контексте, в котором вы находитесь в этот момент прошлого, задайте себе вопросы, чтобы описать ситуацию и свои чувства.

Напишите сначала приветствие, обращаясь к себе в прошлом. Например, «Привет, ваше имя».

Начните исследовать и описывать свой опыт, связанный с выбранной датой или периодом. Опишите события, эмоции и мысли, которые вы переживали в то время. Рассмотрите, какие уроки вы извлекли из этих ситуаций и как они повлияли на ваше мировоззрение и ценности. Отметьте, что вы нашли особенно ценным или значимым в своем опыте (5 минут).

Перейдите к размышлениям о том, какие ценности вы развили или обнаружили у себя в процессе переживания этих событий. Почувствуйте, как эти ценности отражаются в вашей жизни сейчас и как они влияют на ваши решения и действия (2 минуты).

Предложите советы и наставления себе в прошлом, основываясь на своем текущем опыте и ценностях. Размышляйте о том, что вы бы сказали себе в прошлом, зная то, что вы знаете сейчас. Обратите внимание на то, как эти советы могут помочь вам расти и развиваться в будущем (4 минуты).

Завершите письмо, выразив благодарность себе в прошлом за то, что он пережил, и за то, какие ценности он нашел на своем пути. Подчеркните важность саморазвития и непрерывного поиска смысла в своей жизни (2 минуты).

Сохраните ваше письмо и время от времени возвращайтесь к нему, чтобы осознавать и оценивать свой рост и изменения. Это поможет вам отслеживать свою эволюцию и замечать новые уроки и ценности, которые появляются с течением времени.

Следующая техника, которую я хочу вам предложить, называется «SWOT-анализ» (15 минут). Это техника позволяет провести анализ сильных и слабых сторон собственной личности. Первый этап посвящен саморефлексии и самоанализу. Обратите внимание на свои навыки, характеристики личности, поведенческие особенности и активности, в которых вы успешны и те стороны, в которых есть дефициты, там, где вы испытываете трудности. Вспомните также оценки и мнения людей, которые хорошо знают вас и говорили вам о ваших сильных и слабых сторонах.

Теперь запишите все свои сильные стороны, такие как навыки, таланты, качества, которые помогают вам достигать успеха. Обратите внимание на то, в каких областях вы преуспеваете и чего вы достигли благодаря своим сильным сторонам (3 минуты).

Теперь зафиксируйте слабые стороны своей личности, такие как

недостатки, навыки, которыми вы не обладаете или которые вы не развили, а также негативные черты характера, которые могут сдерживать ваш успех. Обратите внимание на области, в которых вы испытываете трудности или нуждаетесь в улучшении (3 минуты).

Переходим к анализу возможностей и угроз. Оцените внешние факторы, которые могут предоставить вам возможности для развития и успеха. Обратите внимание на текущие и будущие тренды, технологические изменения, новые возможности для развития карьеры или обучения. Запишите их (2 минуты).

Далее проведем оценку внешних факторов, которые могут создавать угрозы для вашего развития или достижения целей. Обратите внимание на конкуренцию, экономические факторы, изменения в общественном мнении или трудности, с которыми вы можете столкнуться. Запишите все угрозы которые приходят вам в голову (2 минуты).

Теперь визуализируем результаты благодаря составлению матрицы SWOT, разделив ее на четыре квадранта: сильные стороны, слабые стороны, возможности и угрозы. Запишите все выявленные факторы в соответствующие квадранты матрицы SWOT (2 минуты).

Далее такая схема может помочь вам в дальнейшем анализе взаимосвязей между различными факторами и поможет установить ключевые выводы относительно возможностей и способов самореализации на своем жизненном пути.

Далее я предложу вам поработать с техникой определения ключевых особо памятных моментов в жизни (7 минут). Данная техника может быть полезна для самоанализа, личностного роста или планирования будущего.

Итак, обратитесь к размышлениям об опыте своей жизни. Пройдитесь по своим воспоминаниям и обратите внимание на те события, которые вызывают у вас наибольшую эмоциональную реакцию. Это могут быть как положительные, так и отрицательные моменты.

Выделите из всех событий те, которые имеют особую значимость для вас. Это могут быть, например, достижения, важные решения, потери, перемены или какие-то эмоционально насыщенные моменты (1 минута).

После определения ключевых моментов, задайте себе следующие вопросы:

- Какие уроки я извлек из этого события?
- Как оно повлияло на мою жизнь и мои ценности?
- Что я могу сделать по-другому в будущем?
- Какие качества и навыки я проявил в этой ситуации?
- Какие эмоции вызывает у меня воспоминание о данном моменте?

Ответьте письменно на эти вопросы (5 минут).

Анализ этих вопросов поможет вам получить глубокое понимание своих собственных реакций на жизненные события, а также поможет вам узнать о себе больше.

Используйте полученные знания и понимание для дальнейшего личностного роста в качестве опоры при принятии решений, установке целей

и планировании будущих действий».

Теперь, в завершение этого блока работы мы выполним с вами упражнение Дж. Рейнуотер «Похвальное слово самому себе» (7 минут), которое является мощным инструментом для осознания и принятия достижений прошлого.

Сядьте удобно. Возьмите блокнот или лист бумаги, на котором вы будете записывать свои похвалы. Это поможет вам визуализировать и зафиксировать свои достижения.

Перед тем, как перейти к самооценке и похвале, начните с благодарности. Запишите несколько вещей или ситуаций, за которые вы благодарны в своей жизни. Это может быть поддержка близких людей, возможности, которые вы получили или просто моменты счастья (2 минуты).

Теперь перейдите к определению своих достижений. Задумайтесь о различных сферах вашей жизни: работе, образовании, отношениях, здоровье, хобби и т.д. Запишите достижения, которыми вы гордитесь. Это могут быть как крупные, значимые успехи, так и маленькие, но важные шаги вперед (2 минуты).

Сейчас, когда вы записали свои достижения, похвалите себя за ваши усилия и результаты. Пишите похвалы и положительные слова о себе. Уделяйте внимание тому, что вы делали хорошо и на что вы гордитесь (2 минуты).

Практикуйте это упражнение регулярно, чтобы постоянно напоминать себе о своих достижениях и поддерживать положительное отношение к себе. Добавляйте новые достижения и обновляйте список своих похвал».

Краткий групповой анализ проведенного блока работы (2 минуты).

4. Проведение упражнений и заданий, направленных на развитие гибкости мышления и способностей адаптироваться к новым ситуациям и обстоятельствам (35 минут).

Психолог: «Важнейшим аспектом в рамках процесса выстраивания своего жизненного пути с учетом новых обстоятельств является способность принимать и адаптироваться к изменениям, а также способность рассматривать ситуацию с разных точек зрения упражнение. Именно развитию указанных способностей будет посвящено следующее упражнение, «Принятие перемен» (10 минут). Итак, определите ситуацию, которая вызывает у вас сопротивление к переменам. Может быть это изменение в работе, личной жизни, или в другой области. Определите свои собственные эмоциональные и мыслительные реакции на данную ситуацию. Например, вы можете заметить, что ощущаете страх, тревогу, сопротивление или отрицание перед изменениями. Запишите их. (1 минута).

Теперь попробуйте рассмотреть ситуацию с разных точек зрения. Задайте себе вопросы, типа: «Какие могут быть плюсы этого изменения?», «Какие новые возможности или преимущества могут появиться?», «Как это изменение может способствовать моему личному росту?» Запишите все возможные ответы (2 минуты). Так вы примите изменения и намеренно перестроите свой внутренний диалог, переориентируя себя на позитивные

аспекты и возможности, которые могут сопровождать изменения.

Попробуйте придумать несколько альтернативных путей действия в новой ситуации, которые могут помочь вам приспособиться к изменениям. Рассмотрите разные способы подхода и оцените их риски и плюсы. Вместе с этим, разберитесь в своих страхах или опасениях. Определите, какие из них оправданы, а какие – нет. Подумайте, как вы можете справиться с оправданными страхами и преодолеть их. Запишите свои мысли (2 минуты).

Поставьте перед собой цель адаптироваться к новой ситуации и развивать гибкость мышления. Создайте план действий, который поможет вам успешно освоиться в новой ситуации и адаптироваться к изменениям (2 минуты).

Итак, с настоящего момента начните применять свой план действий и практиковать гибкость мышления на практике. Постепенно улучшайте свои навыки принятия перемен, осознанность и готовность к адаптации».

Краткая рефлексия по итогам выполнения упражнения (2 минуты).

Психолог: «Построение своего жизненного пути во много предполагает планирование, поэтому сейчас мы с вами выполним прекрасное упражнение, направленное на выработку именно этого навыка. Упражнение «Чего я бы хотел достичь в следующие 5 лет?» поможет вам определить ваши долгосрочные цели и задуматься о том, куда вы хотите двигаться в своей жизни. Прямо сейчас задайте себе вопрос: «Чего я хотел бы достичь в следующие 5 лет?» (14 минут). Закройте глаза и представьте себя через 5 лет. Визуализируйте, как вы живете, что делаете, какие достижения у вас есть (2 минуты).

Теперь запишите свои мысли и желания. Не ограничивайте себя никакими рамками или ограничениями. Запишите все, что приходит вам в голову (2 минуты).

Разделите свои цели на категории. Например, вы можете иметь цели в области карьеры, личной жизни, здоровья, финансов и т.д. Создайте список категорий и поместите каждую цель в соответствующую категорию (2 минуты).

Приоритизируйте свои цели. Определите, какие из них являются самыми важными для вас. Подумайте, какие цели могут привести к достижению других целей или поддержать их (1 минута).

Теперь разработайте план действий. Для каждой цели определите, какие шаги вы должны предпринять для ее достижения. Разбейте каждую цель на меньшие задачи, чтобы сделать процесс более управляемым. На эту работу вам дается 5 минут.

Итак, у вас есть детальный и структурированный план, представленный в наглядном виде. С сегодняшнего дня вам необходимо приступить к его исполнению, при этом регулярно обновляйте свой план действий и отслеживайте, как вы продвигаетесь к достижению своих целей. Отмечайте маленькие победы и используйте их в качестве мотивации для дальнейшего развития. При этом вы должны быть гибкими и адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам. Ваше видение и цели могут меняться со

временем, и это нормально. Будьте открытыми для новых возможностей и рассматривайте их как часть вашего развития.

Напишите несколько важнейших аспектов в рамках реализации вашего плана. Первое: не забывать о саморазвитии и личностном росте. Улучшение своих навыков и знаний может быть ценным вкладом в достижение ваших целей. Инвестируйте в себя, читайте книги, посещайте тренинги, находите способы развиваться. Второй важнейший аспект, который вам необходимо также записать и реализовать в своей жизни: окружите себя поддерживающей средой. Общайтесь с людьми, которые вас вдохновляют и поддерживают в ваших целях. Ищите сообщества или клубы, где можно найти единомышленников и получить поддержку. Третье: наслаждайтесь процессом и верьте в себя. Путь к достижению ваших целей может быть сложным, но помните, что каждый шаг ведет вас ближе к достижению. Не забывайте наслаждаться каждым моментом и помнить, что вы способны достичь всего, чего хотите.

Следующее упражнение «Решение проблемы» (10 минут) поможет вам развить навыки анализа проблемы, поиска решений и принятия адекватных решений.

Определите проблему или ситуацию, с которой вы сталкиваетесь. Будьте конкретны и ясно опишите проблему (1 минута). Приступим к анализу проблемы. Разберитесь в причинах и факторах, которые привели к возникновению проблемы. Задайте себе вопросы: «Что именно вызывает проблему?» «Какие факторы влияют на нее?» «Какая часть проблемы в моей компетенции, а какая - вне моего контроля?». Запишите все приходящие вам ответы (2 минуты).

Теперь вам необходимо приступить к генерации возможных решений. Придумайте как можно больше вариантов решения проблемы. Не ограничивайте себя и не судите о возможности их реализации. Запишите все идеи, даже самые нереалистичные (2 минуты). Проанализируйте каждый вариант решения и оцените его по разным критериям, таким как эффективность, ресурсоемкость, достижимость и др. Выберите наиболее подходящее решение на основе своих целей и ограничений (1 минута).

Разработайте план действий для реализации выбранного решения. Разбейте его на конкретные шаги и установите сроки выполнения каждого шага. Убедитесь, что план реализуем и у вас есть необходимые ресурсы для его выполнения (2 минуты).

С настоящего момента начните осуществлять свой план действий и работайте по шагам, отмечая выполненные задачи. Будьте готовы к возможным изменениям и корректировкам плана в процессе реализации. Важно оставаться гибким и адаптироваться к новым ситуациям. После реализации решения, вам необходимо будет проанализировать его эффективность и результаты. Сравните полученные результаты с ожиданиями и извлеките уроки из процесса. Подумайте, что можно сделать лучше в следующий раз в подобной ситуации».

5. Групповое обсуждение стратегий построения новых планов и

механизмов для достижения удовлетворенности жизнью (15 минут).

Психолог: «После такого пласта проделанной работы теперь каждый из вас может поделиться своими впечатлениями, осознаниями, полученным опытом, а также услышать обратную связь от других участников».

Групповой обмен мнениями, впечатлениями и обратной связью по итогам участия в работе (5 минут).

Психолог: «Предлагаю сейчас всем нам погрузиться в групповое обсуждение стратегий построения новых планов и механизмов для достижения удовлетворенности жизнью».

Основные тезисы и выводы группового обсуждения:

необходимость выстраивать новые планы и ставить цель с учетом целостного взгляда на свой жизненный путь: учитывая опыт прошлого, обстоятельства настоящего и потенциальные возможности будущего;

в период среднего возраста перед каждой личностью раскрываются огромные возможности для реализации своего личного потенциала, благодаря накопленному опыту, имеющимся навыкам, конструктивным и гибким моделям мышления и поведения в различного рода обстоятельствах и ситуациях.

Психолог: «А теперь каждый желающий может презентовать всей группе свой получившийся план, обосновывая его, и получить от группы обратную связь».

2 участника презентовали свои разработанные жизненные планы, получили обратную связь от участников.

5. Краткая групповая рефлексия по итогам проведенной консультации (5 минут).

Каждый участник кратко озвучил свои основные впечатления и результаты, поблагодарил все участников за совместную работу.

Психолог: «Я благодарю каждого из Вас за участие в сегодняшней работе. Помните, что эффективность вашего дальнейшего жизненного пути всецело зависит от вас и вашей работы над собой: своими навыками, своими способностями планировать и корректировать свои планы в соответствии с изменяющимися внутренними состояниями и внешними обстоятельствами. Я желаю Вам успехов в ежедневной практике над освоенными навыками. До встречи на следующей консультации».

Консультация 8. «Независимость и самостоятельность»

Цель: развитие у клиентов способности к проявлению независимости и самостоятельности на новом жизненном этапе.

Задачи:

- 1) развить у клиентов навыки принятия собственных решений;
- 2) укрепить у клиентов самостоятельность и уверенность в своих силах;
- 3) развить навыки устойчивости к внешнему воздействию.

Психолог: «Приветствую Вас, уважаемые участники групповой работы. Как ваше настроение сегодня и общий настрой на сегодняшнюю работу?»

Какие изменения у Вас произошли за это время? Давайте кратко обменяемся впечатлениями и мнениями» (5 минут).

Ознакомление с темой, целью и задачей предстоящей консультации (2 минуты).

1. Работа над развитием навыков принятия собственных решений (40 минут)

Психолог: «В рамках развития личностной независимости и самостоятельности важную роль играет развитие навыков принятия собственных решений. Какие у вас существуют проблемы в этом плане? Желающие, кратко поделитесь своим опытом».

Выслушивание в группе основных проявлений несамостоятельности в принятии решений, имеющихся у клиентов.

Психолог: «Итак, чтобы нам преодолеть подобные проявления, в первую очередь выполним упражнение «Варианты решений» (18 минут). Оно будет напоминать вам те упражнения, которые вы уже выполняли раньше, но повторное оттачивание навыка самостоятельного поиска решения никогда не бывает лишним в нашей работе. Подготовьте тетрадь и ручку или ваше устройство для записей. Определите какую-то проблему или вызов в вашей жизни, который требует решения. Опишите ее. Чем более конкретно вы опишете проблему, тем легче будет генерировать варианты решений (2 минуты).

А теперь создайте список возможных решений. Напишите все возможные варианты решения, которые приходят вам в голову. Не ограничивайте себя и не судите о возможности их реализации в данный момент. Просто запишите все идеи (5 минут).

Просмотрите список вариантов решений и оцените каждое из них. Оцените все плюсы и минусы каждого варианта решения. Учитывайте критерии, такие как эффективность, ресурсоемкость, достижимость и соответствие вашим целям (4 минуты). Выберите наиболее подходящие решения. Отберите несколько наиболее перспективных и реалистичных вариантов решения. Разберитесь, какие из них наиболее подходят для решения проблемы.

Теперь для каждого выбранного решения необходимо разработать конкретный план действий. Разделите решение на маленькие шаги и установите сроки выполнения каждого шага (5 минут).

С сегодняшнего дня начните выполнять план действий, который вы разработали. Постепенно реализуйте выбранные варианты решения, и при необходимости, внесите корректировки в план на основе полученных результатов и новой информации.

После реализации выбранного варианта решения ситуации вам необходимо будет оценить результаты. Посмотрите, насколько успешно ваши решения решили проблему или справились с вызовом. Проанализируйте, что можно улучшить или какие уроки вы извлекли из данного опыта. Реализация решения и его оценка будет вашим домашним заданием».

Краткая групповая рефлексия по итогам выполнения упражнения (2 минуты).

Психолог: «Выполним с вами следующее упражнение, которое называется «Решение рассуждений» (10 минут), позволяющее расширить мышление и увидеть новые перспективы для принятия решений в своей жизни.

Определите проблемную ситуацию, над которой вам хотелось бы поработать и порассуждать. Определите и запишите ее основные аспекты, условия и ваши ограничения, появляющиеся в данной ситуации (2 минуты). Выберите человека, в роли которого вы хотите представить себя. Постарайтесь вообразить себя в его/ее шкуре, представьте его/ее характер, взгляды, опыт и подход к решению проблем. Теперь начните записывать совет от имени выбранного вами человека. Постарайтесь воплотить его/ее подход к решению проблемы. Обратите внимание на то, какой совет он/она мог бы дать, основываясь на своем опыте и взглядах (2 минуты).

Сейчас прочитайте записанный совет и проанализируйте его. Оцените, насколько применим и полезен этот совет в вашей ситуации. Отметьте, какие аспекты совета могут помочь вам решить проблему (1 минута).

Теперь объедините свои собственные мысли с советом, полученным от другого человека. Сделайте выводы и примите решение, которое считаете наиболее подходящим для решения своей проблемы. Запишите его. (2 минуты).

Итак, вы должны помнить о том, что вы всегда можете использовать этот метод, чтобы получить новые идеи или взгляды на свою ситуацию. В конечном итоге, решение всегда принимаете вы, учитывая все обстоятельства и свой собственный опыт.

Краткая групповая рефлексия по итогам выполнения упражнения (2 минуты).

Психолог: «В завершение этого блока работы я предлагаю вам принять участие в упражнении «Принятие воображаемых решений» (10 минут), которое позволяет развивать критическое мышление, способность принимать решения и приводить свои аргументы. Сейчас я каждому из вас даю небольшой список случайных вопросов или задач, который будете рассматривать. Вопросы в списке связаны с различными областями жизни: работой, отношениями, развлечениями и т.д. Выберите один из вопросов (или задач) и разберитесь в предоставленной информации, определив основные факты, условия и ограничения (2 минуты).

Теперь сформулируйте свой ответ или решение на основе предоставленной информации. Определите, каким образом вы будете подходить к решению данной задачи или отвечать на вопрос. Запишите свой ответ (2 минуты).

Вам также необходимо обосновать свой ответ или решение, предоставляя аргументы и доказательства. Постарайтесь использовать логические рассуждения и факты, чтобы подтвердить свой выбор. Запишите все свои обоснования (2 минуты).

А теперь вам нужно обратиться к альтернативным вариантам решения. Придумайте возможные альтернативные варианты ответов или решений. Проанализируйте их достоинства, недостатки и потенциальные последствия. Кратко запишите их (2 минуты).

Проанализируйте все аргументы, альтернативные варианты и обоснования. На этой основе примите окончательное решение, которое считаете наиболее подходящим или логичным. Запишите свой вариант решения и аргументации (2 минуты).

Краткая групповая рефлексия по итогам выполнения упражнения (2 минуты).

Психолог: «Вы отлично справляетесь с работой. Поделитесь своими мнениями о том, какая основа нуждается в укреплении, когда речь заходит о собственной независимости и самостоятельности?»

Клиенты поочередно выносят суждения, а также наблюдения из своего жизненного опыта.

Психолог: «Итак, на основе ваших высказываний, мнений и имеющегося опыта можем сделать вывод о том, что важную роль в развитии способности к проявлению независимости и самостоятельности в период среднего возраста играет внутреннее ощущение самостоятельности и уверенности в своих силах. Дальнейшая наша работа будет направлена именно на это.

2. Проведение групповых упражнений, направленных на укрепление самостоятельности и уверенности в своих силах (22 минуты)

Психолог: «Я предлагаю вам принять участие в упражнении «Партнерская поддержка» (11 минут), которое направлено на развитие навыка оказывать и получать поддержку, что играет значимую роль в укреплении уверенности в себе.

Итак, разделитесь на пары. Каждой паре предлагается кратко обсудить свои ближайшие цели и планы. Каждому из вас, нужно рассказать своему партнеру о том, какие цели вы ставите перед собой, а также какие шаги вы планируете предпринять для достижения своих целей. При этом каждый участник должен активно слушать своего партнера и задавать уточняющие вопросы, уделяя внимание деталям и особенностям планов и целей партнера. Приступайте к работе. Сначала один в роли слушающего, затем через 2,5 минуты скажу вам поменяться ролями, всего 5 минут на такую работу в паре. Фиксируйте основные важные моменты в процессе такой работы.

Итак, после того, как каждый партнер поделился своими целями и планами, вам необходимо оказать друг другу поддержку в форме советов или обмена идеями. Например, вы можете предложить партнеру конкретные шаги, ресурсы или опыт, который может помочь в достижении поставленных целей. Старайтесь делать это ненавязчиво, не назидательно, а в легком и поддерживающем тоне (5 минут).

Закончите это упражнение, выражая благодарность партнерам за активное участие и поддержку (1 минута).

Так, можем подытожить, что поддержка и сотрудничество играют

очень важную роль в достижении целей. В процессе обратной связи выяснилось, что некоторые из вас испытывают некоторые затруднения в оказании и принятии именно эмоциональной поддержки. В связи с этим, проведем еще одно схожее упражнение под названием «эмоциональная поддержка» (10 минут). Снова объединитесь в пары, можете поменяться партнером. Убедитесь, что вы оба сможете свободно разговаривать и слушать друг друга. Начните упражнение, задавая вопросы и давая возможность другому человеку выразить свои эмоции и побеседовать об их причинах. Важно проявить интерес и понимание, а также не прерывать и не судить его. Просто слушайте внимательно его рассказы и дайте ему возможность почувствовать, что его эмоции важны для вас (2 минуты). После того, как вы услышали его рассказы, выразите свое сочувствие и поддержку. Можете использовать слова, такие как «Я понимаю, что для вас это сложно» или «Мне очень жаль, что вы испытываете это». Важно показать, что вы воспринимаете его эмоции серьезно и готовы поддержать его в этот трудный момент. Когда вы выразили свое сочувствие, предложите помощь. Спросите, есть ли что-то конкретное, что вы можете сделать, чтобы помочь ему справиться с эмоциональными трудностями. Это может быть просто предложение послушать или разделить его бремя, помощь в поиске решений или поддержка при выполнении каких-то задач (2 минуты). Поменяйтесь ролями, сделайте всю ту же самую работу в другой роли (4 минуты).

Краткая рефлексия по итогам проведения упражнения (2 минуты).

Психолог: «Помните, что эмоциональная поддержка не должна быть единоразовым актом. Будьте готовы продолжать выражать свою поддержку и быть доступными для общения и помощи в будущем. Вы можете предложить периодический чек-ин, чтобы узнать, как человек себя чувствует, или просто оставить открытую дверь для разговора, если ему потребуется».

3. Развитие навыков устойчивости к групповой динамике и воздействию со стороны других (48 минут).

Психолог: «Итак, огромное значение для роста самостоятельности, уверенности и независимости в рамках групповых взаимодействий играет навык группового планирования. Давайте детально проговорим и обсудим основные этапы группового планирования» (15 минут).

Основные обсуждаемые этапы группового планирования:

- 1) определение ясных целей и задач, разделение задач на подзадачи и определение приоритетов;
- 2) определение в группе ролей и определение ответственности каждого участника группы;
- 3) коллективное обсуждение с группой предложений относительно планируемых задач;
- 4) анализ и оценка предложений и идей участников группы;
- 5) разработка конкретного плана действий для достижения целей и задач;
- 6) контроль и регулярное обновление плана, для учета изменения

ситуации и принятия новых решений;

7) оценка результатов планирования и обратная связь с участниками группы;

Теперь, для того чтобы полноценно применить на практике знания и навыки группового планирования, проведем ролевую игру «Переговоры» (17 минут). Вам нужно разделить на микрогруппы, в соответствии с количеством участников проблемной ситуации, карточку которой вы вытяните и будете разыгрывать (2 минуты)».

В карточках представлены проблемные ситуации с указанием контекста ситуации, включая фоновую информацию, причины конфликта или проблемы, а также ограничения и ожидания каждой стороны.

Психолог: «Теперь каждый участник (ли каждая группа участников, в зависимости от ситуации) должны определить свои цели и интересы, которые они хотели бы достичь в ходе переговоров. Цели должны быть конкретными, измеримыми и реалистичными. Например, достижение соглашения о распределении доходов или разрешение спора о праве на патент. Приступайте к этой работе. Получившиеся цели запишите (2 минуты).

Приступайте к переговорам. Каждая сторона поочередно должна представить свои аргументы и позиции, обосновывая их фактами и логическими аргументами. При этом игрокам нужно активно слушать друг друга, задавать вопросы и запрашивать дополнительную информацию, чтобы полностью понять позицию другой стороны. Обмен информацией должен быть честным и открытым, без скрытых намерений или манипуляций. Приступайте к работе (3 минуты).

Теперь вам нужно найти наиболее конструктивный способ обсуждения различных возможностей и вариантов решений, чтобы найти компромисс, который удовлетворит потребности и интересы всех сторон. Можно использовать техники поиска общих интересов, использование взаимной взаимозависимости, поиск взаимовыгодного варианта (5 минут). Окончательное соглашение должно быть задокументировано и озвучено всеми сторонами, чтобы создать чувство ответственности и обязательств (2 минуты)».

Рефлексия и обратная связь о процессе переговоров и выполняемых ролях. Обсуждение того, что было сделано хорошо и что можно улучшить в будущем (3 минуты).

Психолог: «Отличная работа. Однако помимо навыков сотрудничества и умений договориться, огромную роль в становлении качеств самостоятельности и независимости играет способность быть устойчивым к негативному влиянию других участников, сохраняя свою индивидуальность и защищая свои интересы. Для отработки этих умений я предлагаю вам поучаствовать в следующей игре, которая называется «Черная овца» (16 минут).

Сейчас вам нужно разделить на две группы: черные овцы и остальные участники, которые в ходе игры будут пытаться реализовать

какую-то одну цель, например, решить определенную проблемную ситуацию (используются карточки проблемных ситуаций). Получившие роль черных овец будут мешать или противодействовать другим участникам в разрешении проблемной ситуации. Итак, вытягивайте карточку с проблемной ситуацией и мы сейчас установим ясные цели и задачи для остальных игроков (кроме черных овец) (3 минуты). Теперь основным участникам нужно обсудить, каким образом черные овцы могут негативно влиять и мешать им в достижении целей, а «черным овцам» разработать свою стратегию противодействия (3 минуты). Итак, приступаем к разыгрыванию ситуации. «Черные овцы» играют свою роль и используют различные тактики для препятствования достижению целей остальных игроков. В это время игроки должны практиковать свои навыки устойчивости и защиты своих интересов, в то время как черные овцы пытаются влиять на них (10 минут).

4. Групповая рефлексия и обсуждение полученных результатов (3 минуты).

Обмен мнениями, впечатлениями, обратной связью, благодарностями.

Психолог: «Я также выражаю Вам ответную благодарность за участие в сегодняшней работе, а также за всю предыдущую, в течение которой удавалось наблюдать за вашим развитием и личностным ростом. Помните, что все приобретенные навык, умения и знания необходимо регулярно внедрять в свою повседневную жизнь. Успехов Вам и дальнейшего роста!»

Результаты испытуемых по итогам проведения психодиагностического
обследования на этапе контрольного эксперимента

Таблица 1 –Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения
теста смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева на этапе контрольного
эксперимента

№ испытуемого в общей первичной выборке	цели в жизни	процесс жизни	результат жизни	локус контроля – Я	локус контроля – жизнь	осмысленность жизни
4	15	27	18	21	26	107
5	23	25	25	19	29	121
7	26	32	23	16	31	128
9	24	24	19	19	28	114
10	27	29	24	18	29	127
13	29	26	31	21	22	129
19	32	24	21	17	33	127
22	26	24	20	13	21	104
28	23	27	15	17	24	106
29	27	29	21	21	23	121
Средний балл	25.2	26.7	21.7	18.2	26.6	118.4

Таблица 2 – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения методики «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах» Е.Б. Фанталовой на контрольном этапе

№ испытуемого в общей первичной выборке	Активная, деятельная жизнь		Здоровье		Интересная работа		Красота природы и искусства		Любовь		Материально обеспеченная жизнь		Наличие хороших и верных друзей		Уверенность в себе		Познание		Свобода как независимость в поступках и действиях		Счастливая семейная жизнь.		Творчество	
	Ц	Д	Ц	Д	Ц	Д	Ц	Д	Ц	Д	Ц	Д	Ц	Д	Ц	Д	Ц	Д	Ц	Д	Ц	Д	Ц	Д
4	5	7	7	5	5	5	4	6	5	3	5	4	7	6	7	6	6	5	4	6	5	5	6	8
5	6	7	7	5	5	3	6	7	5	5	6	5	7	5	6	5	5	7	5	6	5	5	3	6
7	6	5	6	5	5	4	6	7	6	7	7	7	7	6	6	5	4	5	6	4	3	5	4	6
9	5	4	6	5	6	7	5	7	3	4	6	7	7	6	6	5	5	6	4	3	6	5	7	7
10	7	7	5	4	5	7	3	6	5	3	5	5	8	6	7	5	5	7	7	6	6	5	3	5
13	4	4	7	6	4	4	6	5	6	5	3	6	5	5	9	7	6	6	5	6	6	5	5	7
19	3	5	7	5	5	6	4	5	6	4	5	7	8	7	6	6	4	5	5	4	6	4	7	8
22	6	7	7	6	5	6	5	5	5	4	5	7	8	6	6	5	6	5	6	6	4	5	3	4
28	5	5	6	5	3	4	4	6	4	6	6	6	9	7	6	5	5	6	7	5	6	5	5	6
29	5	5	7	6	5	5	3	6	3	5	7	5	6	6	7	6	7	6	6	4	5	7	5	5

Таблица 3 – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения методики «Шкала тревожности и шкала депрессии» (HADS) (A. S. Zigmond и R. P. Snaith) на этапе контрольного эксперимента

№ испытуемого в общей первичной выборке	Тревожность	Депрессия
4	10	11
5	9	14
7	10	14
9	10	12
10	8	13
13	9	11
19	9	13
22	11	8
28	9	11
29	10	7

Таблица 4 – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения теста САТ: стремление к развитию Ю.Е. Алешиной на этапе контрольного эксперимента

№ испытуемого в общей первичной выборке	Ориентация во времени	Поддержка	ценность самоактуализации	гибкость поведения	реактивная чувствительность	спонтанность	самоуважение	самопринятие	принятие природы человека	синергия	принятие собственной агрессии	контактность	познавательные потребности	креативность	Сумма баллов по основной шкале	Т баллы (% от максимального)	Общий уровень самоактуализации
4	12	69	8	11	7	9	9	11	7	5	9	9	8	12	81	64%	высокий
5	11	67	11	18	9	7	11	14	9	6	11	13	7	9	78	62%	высокий
7	9	72	12	13	8	9	12	9	5	3	9	9	8	8	81	64%	высокий
9	7	66	11	11	6	8	8	13	8	5	11	11	8	10	73	58%	высокий
10	10	59	13	15	11	12	13	15	7	5	14	16	9	8	69	55%	высокий
13	7	64	15	13	7	11	7	11	8	4	7	11	7	7	71	56%	высокий
19	8	63	14	14	9	10	9	14	7	5	10	15	10	11	71	56%	высокий
22	12	62	9	9	7	12	9	15	5	3	14	9	6	6	74	59%	высокий
28	11	64	11	13	6	7	6	14	9	6	15	13	9	12	75	60%	высокий
29	7	67	12	14	11	11	10	16	5	4	10	11	9	13	74	59%	высокий

Таблица 5 – Сводные результаты испытуемых по уровню выраженности изучаемых показателей по выделенным критериям проявления кризиса среднего возраста на этапе контрольного эксперимента

№ испытуемого в общей первичной выборке	Критерии развития кризиса среднего возраста					Уровень проявления кризиса среднего возраста
	Ценностно-смысловой		Эмоциональный		Мотивационно- поведенческий	
	Общий уровень осмысленности жизни	Общий уровень дезинтеграции в жизненных сферах	Уровень тревожности	Уровень депрессии	Общий уровень самоактуализации	
4	низкий	низкий	средний	средний	высокий	Средний
5	высокий	низкий	средний	высокий	высокий	Низкий
7	высокий	низкий	средний	высокий	высокий	Низкий
9	средний	низкий	средний	средний	высокий	Средний
10	высокий	низкий	средний	средний	высокий	Низкий
13	высокий	низкий	средний	средний	высокий	Низкий
19	высокий	низкий	средний	средний	высокий	Низкий
22	низкий	низкий	средний	средний	высокий	Средний
28	низкий	низкий	средний	средний	высокий	Средний
29	высокий	низкий	средний	средний	высокий	Низкий

Результаты статистического анализа данных, полученных на этапе
констатирующего и контрольного эксперимента

Таблица 1 – Результаты статистического сравнения данных по шкалам методики СЖО Д.А. Леонтьева на констатирующем и контрольном этапах

	цели в жизни	процесс жизни	результат жизни	локус контроля – Я	локус контроля – жизнь	осмысленность жизни
Констатирующий этап (средние значения в группе)	17.7	20.1	16.4	14.5	20.5	89.2
Контрольный этап (средние значения в группе)	25.2	26.7	21.7	18.2	26.6	118.4
$t_{Эмп}$	6.8	6.9	10.4	6.7	6	31.7
P (уровень значимости)	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01

Таблица 2 – Результаты статистического сравнения данных по шкалам методики Е.Б. Фанталовой «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах» на констатирующем и контрольном этапах

Ценности (жизненные сферы)	Констатирующий этап (средние значения в группе)	Контрольный этап (средние значения в группе)	$t_{Эмп}$	P (уровень значимости)
Активная, деятельная жизнь	2.9	0.8	5.3	0.01
Здоровье	3.4	1.3	6.2	0.01
Интересная работа	3.6	0.9	9	0.01
Красота природы и искусства	3.4	1.6	4.7	0.01
Любовь	2.9	1.4	4.1	0.01
Материально обеспеченная жизнь	3	1.2	4.7	0.01
Наличие хороших и верных друзей	3.7	1.2	6	0.01
Уверенность в себе	2.9	1.1	3	0.05
Познание	3.4	1.1	4.7	0.01
Свобода как независимость в поступках и действиях	3	1.3	5.2	0.01
Счастливая семейная жизнь.	3	1.1	4.4	0.01

Творчество	3.8	1.4	5.1	0.01
R (сумма $\sum_i - D_i$)	39	14.4	29.3	0.01

Таблица 3 – Результаты статистического сравнения данных по методике «Шкала тревожности и шкала депрессии» (HADS) на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

Выборка	Тревожность	Депрессия
Констатирующий этап (средние значения в группе)	12.7	15.3
Контрольный этап (средние значения в группе)	9.5	11.4
$t_{Эмп}$	7.8	9.8
P (уровень значимости)	0.01	0.01

Таблица 4 – Результаты статистического сравнения данных по тесту САТ: стремление к развитию Ю.Е. Алешиной на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

Шкалы САТ	констатирующий этап	контрольный этап	$t_{Эмп}$	p (уровень значимости)
Ориентация во времени	6.3	9.4	9.1	0.01
Поддержка	59.2	65.3	12.7	0.01
ценность самоактуализации	8.8	11.6	6.1	0.01
гибкость поведения	9.1	13.1	7.8	0.01
реактивная чувствительность	5.4	8.1	10.4	0.01
спонтанность	6.9	9.6	10.4	0.01
самоуважение	6.6	9.4	9.7	0.01
самопринятие	8.9	13.2	9.8	0.01
принятие природы человека	4.9	7	12.4	0.01
синергия	3	4.6	10	0.01
принятие собственной агрессии	7.6	11	10.3	0.01
контактность	8.2	11.7	11.7	0.01
познавательные потребности	5.7	8.1	15	0.01
креативность	6.8	9.6	9.7	0.01