

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
государственное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Раткевич Рината Алимжановна
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Психологическое консультирование как средство адаптации в
период кризиса среднего возраста женщин 30-35 лет

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)

06.12.2018 Мосина
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
к.пс.н., доцент Сафонова М.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

06.12.2018 Сафонова
(дата, подпись)

Научный руководитель
к.пс.н., доцент Гордиенко Е.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

06.12.18 Гордиенко
(дата, подпись)

Студент
Раткевич Р.А.
(фамилия, инициалы)

06.12.2018 Р.А.
(дата, подпись)

Красноярск, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Реферат	3
Abstract	5
ВВЕДЕНИЕ	7
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ КРИЗИСА СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ	11
1.1 Сущность понятия возрастных кризисов	11
1.2 Психологические особенности кризиса середины жизни	26
1.3 Особенности психологического консультирования женщин	42
Выводы по главе I	48
II ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ЖЕНЩИН ПЕРЕЖИВАЮЩИХ КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА	50
2.1 Организация и методы исследования	50
2.2 Анализ результатов исследования	54
2.3 Рекомендации к консультированию женщин, переживающих кризис среднего возраста по результатам исследования	62
2.4. Проверка эффективности программы консультирования	85
Выводы по главе II	91
Заключение	93
Список использованной литературы	96

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Психологическое консультирование как средство адаптации в период кризиса среднего возраста женщин 30-35 лет».

Полный объем – 104 страницы, включая 6 таблиц и приложения. Количество использованных источников – 100.

Описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы и приложения.

Цель исследования: разработать программу психологического консультирования женщин в период кризиса середины жизни.

Объектом исследования являются женщины в период кризиса середины жизни.

Предмет исследования – особенности психологического консультирования женщин в период кризиса середины жизни.

Гипотеза исследования: Мы полагаем, что кризис середины жизни проявляется в повышенной тревожности, рассогласованности жизненных ценностей, снижении осмысленности жизни, рассогласованности самоотношения.

Мы предполагаем, что психологическое консультирование женщин, находящихся в кризисном периоде, будет эффективным, если будут учтены следующие условия:

1. модель консультирования строится на нескольких теоретических концепциях преодоления возрастного кризиса;
2. используются различные методы и техники, сочетающие различные направления в психотерапии.
3. проводится работа с Я-концепцией, возрастными новообразованиями, поведенческими и когнитивными стратегиями, бессознательным.

Исследование проводилось на основе свободной выборки респондентов. Всего исследованием было охвачено 60 женщин в возрасте 30-35 лет.

В ходе исследования нами была разработана и апробирована программа психологического консультирования женщин в период кризиса середины жизни.

Методологической и теоретической основой работы являются ведущие принципы психологии: системного подхода к изучению личности; развития личности в деятельности, единства сознания и деятельности (Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, Л.С. Выготский, И.С. Кон и др.); положение о личности как активном субъекте деятельности и отношения с миром (К.А. Абульханова-Славская, Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, Д.А. Леонтьев, В.И. Слободчиков); гуманистические теории самореализации и самоактуализации личности (А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Эриксон и др).

Обработка собранных данных проводилась методами описательной статистики. Были обобщены первичные результаты; данные сгруппированы по их значениям; применен метод расчета достоверности показателей.

Таким образом, в результате нашей работы была достигнута цель, решены задачи и тем самым подтверждена наша гипотеза.

Abstract

Thesis for a master's degree in psychological and pedagogical education " Psychological counseling as a means of adaptation during the crisis of middle age women 30-35 years."

The total volume is 104 pages, including 6 tables and annexes. The number of sources used is 100.

The description of the study includes an introduction, two chapters, conclusion, references and appendices.

Objective: to develop a program of psychological counseling for women during the mid-life crisis.

The object of the study is women during the mid-life crisis.

The subject of the research is the peculiarities of psychological counseling of women during the mid-life crisis.

Hypothesis of the study: we believe that the mid-life crisis is manifested in increased anxiety, mismatch of life values, reducing the meaning of life, mismatch of self-attitude.

We assume that psychological counseling for women in crisis will be effective if the following conditions are taken into account:

1. the model of counseling is based on several theoretical concepts of overcoming the age crisis;
2. various methods and techniques are used that combine different directions in psychotherapy.
3. the work is carried out with the Self-concept, age-related tumors, behavioral and cognitive strategies, unconscious.

The study was conducted on the basis of a free sample of respondents. In total, the study covered 60 women aged 30-35 years.

During the study, we developed and tested a program of psychological counseling for women during the mid-life crisis.

Methodological and theoretical basis of work are the guiding principles of psychology: a systematic approach to the study of personality; development of personality in activity, unity of consciousness and activity (B. G. Ananiev, A. G. Asmolov, L. S. Vygotsky, I. S. Kon etc.); the position of the person as the active subject of activity and relations with the world (K. A. Abulkhanova-Slavskaya, B.

S. Bratus, F. E. Vasilyuk, D. A. Leontyev, V. I. Slobodchikov); the humanistic theory of self-actualization and self-actualization (A. Maslow, K. Rogers, E. Erikson and others).

The collected data were processed using descriptive statistics. The primary results were summarized; the data were grouped by their values; the method of calculating the reliability of indicators was applied.

Thus, as a result of our work, the goal was achieved, the tasks were solved and thus our hypothesis was confirmed.

Введение

Актуальность. Середина жизни является кризисным в жизни каждого человека, так как в этот период человек пытается полностью осмыслить и переосмыслить жизненные цели, обрести новое значимое для себя содержание в общечеловеческих ценностях. Каким будет переживание кризиса, приведет оно к депрессии, застою или к созиданию – будет зависеть от конкретных условий его протекания, непосредственно от данного человека, и, конечно же, от психологической поддержки и психологической помощи, которую будут оказывать ему психологи-консультанты.

Возрастные кризисы, по мнению психологов, – необходимый этап развития каждого человека. И то, как они проходят и разрешаются, во многом определяет последующие этапы жизни.

В психологии рассмотрение возрастных кризисов составляет один из важнейших подходов к анализу развития личности. В течение кризисных периодов человек совершает важную духовную работу: выявляет противоречия между тем, кто он есть на самом деле и кем хотел бы быть, что имеет, и что хотел бы иметь. В эти периоды он начинает понимать, что некоторые моменты своей жизни он переоценивал, а другие – недооценивал. Он может осознать, что не проявляет свои способности, не реализовывает идеалы. При этом может появиться смутное чувство, что с ним что-то не так. И лишь когда человек начинает понимать, что ему необходимо изменить что-то не в социальном окружении, а в себе самом, лишь тогда он начинает строить новую жизнь на реальной основе. Так осуществляется процесс развития. Одним из важнейших кризисов периода взрослости является кризис середины жизни или кризис 40-летия. В этот период происходит изменение отношения к тому, что раньше казалось важным, значимым, интересным, или напротив, отталкивающим.

Проявления кризиса середины жизни разнообразны, и, как правило, заметны окружающим. Это психологический дискомфорт – беспокойство,

неудовлетворенность, депрессия, раздражительность. Это могут быть изменения состояния здоровья и соматические заболевания. Данный период занимает особое место в структуре жизненного пути человека, так как именно в это время происходит переосмысление и переоценка жизни (Д. Левинсон, Г. Крайг, Г. Шихи,), изменяется система отношений и образ-Я (В.С.Братусь, В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман), появляется новое чувство времени (Г.С. Абрамова, В.С. Братусь), происходят серьезные изменения в семейной, социальной и профессиональной сферах (Г.С. Абрамова, Г. Крайг) Понимание психологического кризиса, в том числе и кризиса середины жизни, как органичной части процесса становления личности отчетливо прослеживается в работах выдающихся психиатров и психотерапевтов экзистенциально-гуманистического и трансперсонального направления: К. Ясперса, Р. Ассаджиоли, К.Г. Юнга, В. Франкла, А. Маслоу, Э. Эриксона и др.

Цель исследования: разработать программу для психологического консультирования женщин в период кризиса середины жизни.

Объект исследования: женщины в период кризиса середины жизни.

Предмет исследования: особенности психологического консультирования женщин в период кризиса середины жизни.

Гипотеза исследования:

Мы полагаем, что кризис середины жизни проявляется в повышенной тревожности, рассогласованности жизненных ценностей, снижении осмысленности жизни, рассогласованности самоотношения.

Мы предполагаем, что психологическое консультирование женщин, находящихся в кризисном периоде, будет эффективным, если будут учтены следующие условия:

1. модель консультирования строится на нескольких теоретических концепциях преодоления возрастного кризиса;
2. используются различные методы и техники, сочетающие различные направления в психотерапии.

3. проводится работа с Я-концепцией, возрастными новообразованиями, поведенческими и когнитивными стратегиями, бессознательным.

Задачи исследования:

- 1) рассмотреть понятие возрастного кризиса;
- 2) рассмотреть особенности кризиса середины жизни;
- 3) изучить особенности консультации женщин в период кризиса;
- 3) провести эмпирическое исследование особенностей осмысленности жизни, ценностей и самоотношения у женщин 30-35 лет, выявить признаки кризиса;
- 5) разработать и апробировать программу по психологическому консультированию женщин среднего возраста, переживающих кризис.

Основным содержанием кризиса середины жизни женщины является переживание профессионального кризиса. Уровень выраженности и качественные особенности кризиса середины жизни зависят от состояния профессиональной самореализации личности в этот период.

Методологической и теоретической основой работы являются ведущие принципы психологии: системного подхода к изучению личности; развития личности в деятельности, единства сознания и деятельности (Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, Л.С. Выготский, И.С. Кон и др.); положение о личности как активном субъекте деятельности и отношения с миром (К.А. Абульханова-Славская, Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, Д.А. Леонтьев, В.И. Слободчиков); гуманистические теории самореализации и самоактуализации личности (А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Эриксон и др).

Обработка собранных данных проводилась методами описательной статистики. Были обобщены первичные результаты; данные сгруппированы по их значениям; применен метод расчета достоверности показателей.

Этапы исследования

1) осуществлен теоретический анализ проблемы переживаемого личностью кризиса середины жизни в соотнесении с проблемой ее самоактуализации в данный период.

2) разработана и осуществлена программа эмпирического исследования.

3) проведена обработка и интерпретация полученных данных, подведены итоги исследования.

4) Разработаны рекомендации для психологов консультантов.

Выборка и база исследования: 60 женщин в возрасте 30-35 лет.

Методы исследования: анализ научной литературы, тестирование, биографический метод, методы качественной и количественной обработки, методы математической статистики, моделирование.

Структура магистерской диссертации: диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы.

І ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ КРИЗИСА СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ

1.1 Сущность понятия возрастных кризисов

В психологии возрастные кризисы определяются как особые, относительно непродолжительные по времени (до года), возрастные периоды, характеризующиеся резкими психическими изменениями и целостными изменениями личности человека, возникающие при переходе от одной возрастной ступени к другой, связанные с системными качественными изменениями в сфере социальных отношений человека, его деятельности и сознания [3].

Возрастной кризис обусловлен возникновением основных новообразований предшествующего стабильного периода, которые приводят к разрушению одной социальной ситуации развития и возникновению другой, адекватной новому психологическому облику человека. Основные отличия критических периодов развития от стабильных периодов заключаются в длительности протекания, в характеристиках динамики психических изменений, в характере возникающих новообразований.

Термин « кризисы возрастные » был введен Л.С. Выготским, который определял их как целостное изменение личности человека, регулярно возникающее при смене стабильных периодов и рассматривал это в качестве критериев возрастной периодизации, характерных для конкретного этапа развития [9]. Кризис – переломный этап онтогенетического развития.

Кризисы не всегда очень точно привязаны к определенному возрасту, у некоторых они наступают раньше или позже на полгода-год и протекают в разной степени интенсивности. Но в любом случае важно понимать причины их возникновения и типичные сценарии, чтобы пережить их с минимальными потерями и максимальной выгодой для себя и своих близких. [29, с. 143]

С. Гроф, К. Гроф. [11, с. 75] отмечают, что возрастные кризисы личности – чередующиеся, временные проявления изменения психологического отношения человека к окружающей действительности, в зависимости от возрастного периода. Как правило, подобного рода явления носят негативный характер, что может способствовать стимулированию не только стрессового воздействия на психику человека, но и развитию некоторых психопатологических состояний и расстройств, например – состояния тревоги, фобий, депрессивноподобным расстройствам и так далее.

К. Роджерс [33, с. 92] говорит, что в некоторых случаях, для предупреждения развития патологических состояний необходимо вмешательство специалиста с вменением в состояние помощи медикаментозных средств. Однако стоит отметить, что возрастные кризисы личности – явление физиологически нормальное, которое возникает у преобладающего количества людей и способствует для непосредственного развития личности, что обусловлено сменой жизненных ценностей. Но не все психологи и психотерапевты согласятся с таким утверждением, некоторые из них вполне уверенно считают, что появление возрастных кризисов у мужчин и женщин, есть процесс патологический, обусловленный рядом этиологических причин и зависимостей. И это нужно обязательно лечить, как любое психическое отклонение или расстройство.

Сила проявления и период возрастных кризисов всегда различны, хотя и присутствует некая привязка к определенному возрасту. Однако она является довольно условной, поскольку только индивидуальные особенности человека, окружающие социальные и микросоциальные факторы, носят решающий характер.

В отечественной психотерапии, не последнюю роль играют исследования Л. С. Выготского, который не рассматривал возрастной кризис как патологию. Он считал, что плавный переход в очередной возрастной кризис, особенно в детском возрасте, способствует формированию более сильной личности, обладающей волевым сопротивлением к негативным

проявлениям окружающей среды. Однако, такой феномен уместен при условии не только плавного появления кризисного периода, но корректного отношения окружающих, или специалистов психологов, если необходимо их вмешательство.

Кроме того, по мнению Л. С. Выготского, резкий скачок в фазу кризиса и благополучное его преодоление способствует образованию нового витка характера в психологии человека – факторов, способствующих придать некоторую описательную характеристику индивиду.

Л.С. Выготский [9, с. 101] говорит, что возрастные кризисы личности имеют достаточное решающее значение именно в детском возрасте, поскольку в этот возрастной период происходит формирование человеческого характера, его взаимоотношения с социумом и волевые характеристики. По этой же причине, наибольшее количество последовательных кризисных вспышек приходится на возрастной период детства и ранней юности, когда эпизоды носят довольно бурный характер.

Особенности кризиса (по Выготскому):

А) временные границы кризиса неотчетливые. В середине кризиса есть резкое обострение – кульминационная точка.

Б) во время кризисов – трудновоспитуемость (не желание учиться, конфликты с окружающими, острые переживания. Но у некоторых детей этого не наблюдается.)

В) негативный характер развития – ребенок теряет интересы, направляющие всю его деятельность, прежние формы внешних отношений и внутренней жизни как бы заустевают.

М.В. Ермолаева [12, с. 15] отмечает, что в целом возрастные кризисы у детей длятся недолго, как правило, несколько месяцев и, только в особо запущенных случаях, при определенном стечении сопутствующих обстоятельств, затягиваются на пару лет. Для ребенка всегда характерны резкая смена отношения к себе, своим родителям и окружающей обстановке. Границы детских кризисов всегда нечеткие и крайне размытые, переход

всегда будет плавным, однако середина кризисного периода всегда характеризуется резким эмоциональным всплеском и раскачиванием аффекта.

Внешне детский возрастной кризис проявляется сильными трудностями в воспитании, непослушанием, появлением вредных привычек, иногда – асоциальным поведением. Как правило, такую картину всегда дополняют снижение успеваемости в школе и ярким проявлением внутренних переживаний, заикливанием на каких-либо проблемах, которые, по сути, не могут являться чем-то значимым.

Л.Н. Собчик [34, с. 262] отмечает, что характерной особенностью возрастных кризисов, как в детском, так и более старшем возрасте, является спонтанное возникновение, так называемых новообразований в характере индивида, которые определяют его отношение к различным окружающим факторам. Следует отметить, что такие новообразования носят ярко выраженный временный характер, быстро появляются и также быстро исчезают, давая возможность появиться следующим. Словом, не каждое новообразование в личности закрепляется в чертах характера индивида, а только те, которые наиболее прочно, по разным причинам, задерживаются в сознании. Те, которые приносят положительный эффект и эйфорию своему хозяину, благодаря которым человек понимает, что способен получить некоторую пользу и удовольствие. Хотя зачастую это осознание полезности является глубоко субъективным и не сочетается с нормами общепринятой морали.

Д. Б. Эльконин сделал попытку несколько материализовать причинность проявления кризисного состояния, связанного с возрастом. Он утверждает, что причина появления кризиса заключается в конфликте между устоявшимися пониманиями человека, возникшими в предыдущий кризисный период, и новыми факторами, которые постепенно появляются в жизни. Критическая точка такого конфликта, когда накопленные в настоящем познания и осознания достигают своего максимального количества,

обуславливает развитие кризисных признаков. С такими высказываниями сложно не согласиться, ведь понятие «возрастной» обязательно предусматривает динамику, в данном случае связанную с количеством прожитых лет.

Е.И. Исенина, Т.И. Барановская [13, с. 57] говорят, что современная практическая психология владеет достаточным опытом, чтобы сделать попытку ранжирования возрастных кризисов в зависимости от количества прожитого времени.

У детей кризисы также связаны с определенными изменениями в мироощущении, приобретением новых умений, познанием мира вокруг него. Самыми популярными возрастными кризисами в детском возрасте Лев Выготский [1], советский психолог и основатель культурно-исторической школы в психологии, называл:

- кризис новорожденного – отделяет эмбриональный период развития от младенческого возраста;
- кризис 1 года – отделяет младенчество от раннего детства;
- кризис 3 лет – переход к дошкольному возрасту;
- кризис 7 лет – соединительное звено между дошкольным и школьным возрастом;
- кризис подросткового возраста (13 лет и 17 лет).

Получается, что маленький человек, только родившись, уже переживает кризис. Но по поводу дальнейших кризисов у детей мнения психологов расходятся. Так, А. Леонтьев утверждает, что «В действительности кризисы отнюдь не являются неизбежными спутниками психического развития ребенка. Кризиса вовсе может не быть, потому что психическое развитие ребенка является не стихийным, а разумно управляемым процессом – управляемым воспитанием» [20, с. 76].

Кризисные периоды у детей больше привязаны к возрасту, чем у взрослых, так как связаны с развитием когнитивных способностей и индивидуальных черт характера.

У детей до 7 лет кризисы связаны преимущественно со стремлением к самостоятельности, связанным с развитием когнитивных потребностей, и сопутствующими ему запретами взрослых.

А вот в возрасте примерно 7,5-8,5 лет у ребенка появляется так называемое чувство психологической автономии (позже похожее часто переживает молодежь студенческого возраста). Самое сложное для родителей – определять необходимую меру самостоятельности для детей во время этих возрастных кризисов. Грубые нарушения личных границ ребенка, жесткие ограничения его попыток познания мира и самостоятельных решений имеют, как правило, печальные последствия во взрослой жизни.

Кризис новорожденных. Несмотря на недостаточные возможности проявления вербальных и моторных недовольств, даже в столь маленьком возрасте человеку свойственно некоторое осознание кризисной ситуации, которая возникла по причине условий жизни и адаптации к новым условиям существования. Многие психологи утверждают, что кризис новорожденных является едва ли не самым тяжелым из всего набора подобного рода кризисов;

Кризис первого года жизни. Этот период очень значим для человека, в первую очередь тем, что появляется возможность вербально излагать свои требования, причем на общем фоне невербальных проявлений аффективных признаков;

Кризис третьего года жизни. Характеризуется формированием и первыми проявлениями самостоятельности. Появляется стремление к формированию новых способов общения с взрослыми, появление контактов с другими представителями окружающего социума – своих ровесников, воспитателей в детском саду и так далее. Для ребенка открывается новый

мир непознанных ранее возможностей, которые достаточно эффективно вносят свои коррективы в возможное развитие стрессовых факторов.

Л. С. Выготский выделяет несколько основных признаков кризиса трехлетнего возраста, которые присущи любому здоровому в физиологическом и психическом плане, ребенку. Главным из таких признаков является – негативизм к просьбам окружающих о выполнении какого-либо действия, который внешне проявляется выполнением с точностью да наоборот.

Первые признаки упрямства начинают проявляться именно в этом возрасте – ребенок впервые знакомится с ситуацией, когда не все может быть сделано так, как бы ему хотелось и как он считает правильным.

Р. Кочюнас [15, с. 245] отмечает, что тенденция к проявлению самостоятельности, также может быть у любого ребенка в возрасте около трех лет. Этому можно было бы дать положительную оценку, если бы ребенок мог объективно оценивать свои возможности. Но, зачастую, это невозможно, поэтому переоценивание его возможностей и возникшая, в результате его неправильных действий, ситуация, приводит к конфликту.

Кризис семилетнего возраста. Более правильно этот кризис было назвать школьным, поскольку его проявлению способствует начало школьной деятельности человека. Кроме того, что учебный процесс заставляет концентрироваться на получении новых знаний, обрести новыми социальными контактами, знакомиться с позициями своих сверстников, у которых, как оказалось, есть свои взгляды на происходящее вокруг, школьный кризис начинает формировать истинную волю человека, опираясь на его генетически заложенный потенциал. Таким образом, именно благодаря школе у человека формируется понятие либо о своей неполноценности, пониженной самооценке, недостаточном уровне интеллекта, либо – наоборот, повышенного чувства собственной значимости, эгоизма, непреодолимого чувства собственной компетентности и социальной значимости.

В.Д. Тополянский, М.В. Стпруковская [35, с. 241-250] говорят, что преобладающее число всех школьников занимают одну из двух указанных крайностей и только немногие, благодаря своим генным задаткам и воспитанию, способны занять нейтральное, срединное положения, которое позволяет учиться на ошибках других. Такие дети, как правило, обладают высоким уровнем интеллекта, на фоне демонстративной неработоспособности, иначе – лени. Причина тому весьма проста – существует возможность использования своих, более слабых эмоциями, зависимостями и умом, сверстников.

Кроме того, в этот период впервые в жизни начинает формироваться внутренняя жизнь ребенка, что накладывает смысловой отпечаток на характер его поведения. Маленький человек постепенно начинает пользоваться возможностью обдумывать возможные последствия своих решений, таким образом, его физическая деятельность начинает обретать интеллектуальную подоплеку;

Первым более-менее «взрослым» кризисом считают подростковый. Эрик Эриксон, автор теории эпигенетической личности, называет возраст 12-19 лет наиболее уязвимым для стрессовых ситуаций и для возникновения кризисных состояний [3]. Перед юношами и девушками становится выбор – профессии, идентификации себя в какой-то социальной группе.

Типичный пример из истории – различные неформальные движения (хиппи, панки, готы и многие другие), мода на которые периодически меняется, но какая-то часть остается постоянной, либо группы по интересам (разные виды спорта, музыка).

В этот период увеличивается риск потребления наркотиков и алкоголя – для подростков это не только способ стать «своим» в компании, но и ослабить постоянное эмоциональное напряжение. Ведь из-за гормональных «качелей» и других физиологических изменений в организме молодые люди постоянно испытывают зашкаливающие эмоции, когда настроение изменяется по сто раз в день.

В. Франкл [36, с. 200] говорит, что именно в этот период также приходят мысли о будущем, которые подвергают юношей и девушек дополнительному стрессу. Кем я хочу стать и чем заниматься во взрослой жизни? Как найти свое место под солнцем? Школьная система, к сожалению, не особо помогает найти ответы на эти вопросы, а только усугубляет кризис выбора, так как задает определенные дедлайны процесса.

Г. Крайг [16, с. 251] отмечает, что с кризисом самоидентификации также связано принятие тинэйджером своей внешности. Для девушек этот момент может стать особенно острым – сравнение себя с кумирами, моделями из гляцевых журналов угнетает и может послужить причиной нарушения пищевого поведения. К сожалению, самые частые пациенты специализированных отделений для анорексиков – именно молодые девушки.

Потому так важно в период взросления для подростка ощутить поддержку своей семьи, которая готова принять его выбор. Так же, как и в детском возрасте, не рекомендуется жестко обрывать стремление ребенка к независимости.

Подростковый кризис стоит на грани между детскими кризисами, которые более-менее регламентированы по возрасту, и взрослыми, которые привязаны скорее не к определенному времени, а к процессу выбора.

Детские кризисы означают крах существующей ранее в сознании ребенка системы, а взрослые подразумевают уже самостоятельное построение этой самой системы определенным индивидом. Первый серьезный выбор для подростка (университета, профессии) и является тем самым символом перехода во взрослую жизнь [30, с. 235].

Кризис подросткового возраста, следующий важнейший стрессовый период в жизни человека, на этот раз, связанный с половым созреванием. Такая ситуация открывает новые возможности и новые зависимости, которые могут преобладать над старыми стереотипами, причем настолько, что полностью их перекрывают. Этот период еще называют переходным или пубертатным кризисом. Это первая возможность, позволяющая взглянуть на

противоположный пол через гормональную призму желаний и удовольствий, а не как на обычных сверстников.

Лейнер Ханскарл [37, с. 141] указывает, что половое влечение способствует формированию своего эго – в это время подростки начинают обращать внимание на свою внешность, прислушиваться к словам более опытных юношей и девушек.

Постоянное стремление быть взрослым или казаться им, часто приводит к конфликту с родителями, которые уже успели подзабыть о своем подобном периоде. Часто во время пубертатного кризиса требуется помощь психолога или психотерапевта, особенно в проблемных, неполноценных семьях;

Кризис 17 лет, стимулирован окончанием школьной деятельности и переходом во взрослую жизнь. В зависимости от года окончания школы, возраст кризиса может приходиться на период от 15 до 18 лет. Сейчас возможно разделение проблемы на возрастные кризисы у мужчин и женщин. Зачастую к этому времени за плечами первый половой опыт, который, также, может послужить отдельной причиной для возникновения полового кризиса у женщин. Но, как правило, эта проблема весьма скоротечна – получаемое удовольствие перекрывает все негативные мысли и переживания.

Данный период характеризуется порождением различных страхов, у женщин – предстоящей семейной жизни, у мужчин – уходом в армию. Кроме того, существует проблема получения профессионального образования – шага, который определит предстоящую жизнь каждого индивида.

Следующий возрастной кризис ученые относят к возрастному периоду примерно в 20-25 (по другим классификациям – 30) лет. Уже упомянутый Эрих Эриксон [3] называет его «ранней зрелостью», так как в это время молодые люди уже начинают задумываться о дальнейших судьбоносных решениях в своей жизни – построении карьеры, создании семьи, а также подводят первые итоги.

Д. Хелл [38, с. 153] отмечает, что главными остаются все те же вопросы самоопределения, самоактуализации, возникает потребность в самоуважении. Известный американский психолог, основатель гуманистической психологии, Абрахам Маслоу, считал движение в сторону самоактуализации залогом психологического здоровья [4].

Г. Крайг [17, с. 283] отмечает, что в целом он описывал самоактуализацию и как процесс роста и развития личности, и как способ этого роста, и как результат этого роста. Последнее он считал привилегией людей зрелого возраста, но старт самого процесса психолог относил как раз к молодому возрасту.

Кризис 30 лет сегодня «переполз» на более ранний возраст, но нынешнее поколение 30-летних окрестили «поколением Питера Пена» за нежелание вырастать, тогда как 25-летние переживают кризис самоактуализации в полной мере.

Поиски себя в этот период неизбежны без сравнений с другими – будь то окружение человека, либо герои любимых фильмов и сериалов того же возраста. Но тут появляется соблазн – найти модель для подражания, либо же наоборот отрицать все общепринятые нормы. В обоих случаях конструктивного решения быть не может, ведь рано или поздно придется сделать собственный выбор, и чем позже, тем больше вероятность, что кризис затянется.

Четверть вековая отметка в сегодняшних реалиях сдвинула проблемы бывших 30-летних в свою сторону. Многие жизненные ценности и возможности потерпели существенные изменения за последние 15-20 лет.

М.Е. Ланцбург [18, с. 265] указывает, что до 25 молодые люди успевают поработать на нескольких работах, ведь традиция не менять работодателя десятилетиями оставлена в прошлом (если не считать, например, японскую модель общества). Но при этом они остаются потерянными – на чем они все-таки хотели бы остановиться? В этом случае может помочь составление списков и расставление приоритетов

– в жизни в целом и в отдельных ее сферах. Таким образом, будет проще поставить конкретные задачи и определиться с шагами на пути к их воплощению. Это и будет тот самый важный шаг на пути к самоактуализации.

Кроме того, в этот период часто обостряется ощущение одиночества, экзистенциального вакуума и социальной изоляции, которые связаны с вышеописанными проблемами самоактуализации и самоопределения. Главный совет, который психологи дают 25-летним – не сравнивайте себя с другими.

В этом аспекте придется постичь дзен, так как в эру социальных сетей, где все выкладывают только самую лучшую сторону своих жизней, такое умение впору считать суперспособностью. Важнее всего понять и выделить, что нужно и интересно именно вам, а не навязано окружением, друзьями, родными. Это поможет упорядочить мысли и определить дальнейший вектор движения – от пересмотра своих хобби и привычек до покорения карьерной лестницы.

А. Холмогорова, Н. Гаранян [39, с. 101] говорят, что кризис среднего возраста, наступает, как правило, в середине прожитого пути и характеризуется глубокой переоценкой ценностей, взвешиванием полученного опыта на фоне качества достижений. Как правило, очень малое количество людей довольны своей жизнью, считая, что прожили свою жизнь недостаточно полноценно или бесполезно. В этот период наступает настоящее взросление, зрелость, которая позволяет провести оценку смысла своей жизни.

Сам термин «кризис среднего возраста» был введен в психологию канадским исследователем Эллиотом Жаком на обозначение периода жизни между 40 и 60 годами, когда человек начинает переосмысливать прожитое и утрачивается интерес к происходящему вокруг, фигурально выражаясь, все теряет краски.

Карл Густав Юнг в своем докладе «Жизненный рубеж» [5] даже предлагал создать для сорокалетних специальные школы, которые смогли бы подготовить их к будущей жизни, так как, по его словам, невозможно прожить вторую половину жизни по тому же сценарию, что и первую.

К.Г. Юнг [14, с. 235] считает привычку оглядываться назад: «[...] для большинства людей слишком многое остается непережитым – часто даже возможности, которые они не смогли бы реализовать при всем желании, – и, таким образом, они переступают через порог старости с неудовлетворенными притязаниями, которые невольно заставляют их смотреть назад. Таким людям смотреть назад особенно пагубно. Им скорее нужна перспектива, прицельная точка в будущем. [...] Я обнаружил, что целенаправленная жизнь в целом лучше, богаче, здоровее, чем бесцельная, и что лучше идти вперед вместе со временем, чем назад против времени».

Леон Фестингер. [19, с. 214] отмечает, что возрастные границы кризиса среднего возраста весьма размыты, потому что зависят от перечня факторов – например, финансового положения, карьерных достижений, состояния личной жизни, наличия увлечений, и других социокультурных факторов.

Стереотипы, навязанные обществом, также играют против людей, переживающих этот кризис (как, впрочем, и предыдущие – подростковый и 25 лет). Современная российская ученая О. Хухлаева [6] называет такие стереотипы:

- последствия «культы молодости»;
- негативный стереотип старости;
- стереотипное отношение к детским качествам как к негативным;
- убеждение в том, что счастливая жизнь – обязательно материально и социально успешная;
- необходимость активного освоения в первой половине жизни социальных ролей.

Современный «культ молодости» – не только о внешности и привлекательности (хотя для женщин она тоже становится камнем преткновения), а и о проявлениях так называемого эйджизма – дискриминации по возрастному признаку.

Людам среднего возраста часто бывает проблематично сменить работу – где-то их посчитают недостаточно энергичными, где-то – слишком квалифицированными (в английском языке даже есть специальный термин – *overqualified*). Что означает, что за богатый опыт, образование, дополнительные умения и прочий спектр отличных показателей потенциального сотрудника просто... не будут брать на работу. Ведь платить ему придется соответственно его заслугам и умениям, тогда как на вакантную должность можно взять более молодого, менее умелого, но легко обучаемого сотрудника. И таким образом сэкономить финансовые ресурсы компании.

Стереотип старости также прижился в нашем обществе – обычно изменения как дестабилизирующий фактор воспринимаются негативно. И даже если у человека во время кризиса среднего возраста накопится недовольство и желание что-либо изменить, он может держаться до последнего за устоявшуюся жизнь, которая его не устраивает.

Также негативно воспринимаются обществом любые проявления «ребячества». На самом же деле ущемление своего внутреннего Ребенка в любом возрасте психологи считают травматичным для психики. Например, уже упомянутый Карл Юнг [5] считал, что благодаря Ребенку внутри себя каждый человек может развить новые возможности, повысить способности к обучению и активизировать творчество, научиться заново радоваться жизни и воспринимать ее позитивно, бескорыстно любить себя и окружающий мир.

Сам психолог неоднократно проводил своеобразный эксперимент – сперва вспоминал, какие игры приносили ему в детстве наибольшее удовольствие (кубики, построение песчаных замков, домиков из бутылок и прочее). Затем, после сопротивления установкам Юнг решил повторить

детскую игру, и с удивлением обнаружил, что научные вопросы, над которыми он длительное время раздумывал, выстроились в систему.

После чего ученый многократно повторял этот эксперимент, когда у него возникали жизненные трудности, и именно во время игры находил ответы на нужные вопросы. Из этого он сделал вывод, что импульсы, заложенные из детства, ни в коем случае не следует приглушать, а следовать им, несмотря на общественное мнение.

Что касается последних двух стереотипов, названных О. Хухлаевой (про то, что счастливая жизнь обязательно материально и социально успешная), они тоже являются спорными и часто приводят к разочарованию. Так, многие материально успешные люди могут в какой-то момент с удивлением обнаружить, что деньги автоматически не делают их счастливыми, потому что процесс их зарабатывания вынуждает отказаться от многих вещей, которые приносят удовольствие. А кажущаяся успешность во всех социальных ролях (например, успешный бизнесмен, порядочный семьянин, хороший сын своих родителей и так далее) приносит фрустрации, сомнения и перекосы в личностном развитии, в результате чего – постоянное переутомление и напряженность.

А.Н. Леонтьев, [20, с. 231] отмечает, что также в этом возрастном отрезке есть и независимые переменные – например, горькое осознание смертности, ведь в этот период жизни люди часто могут переживать утраты близких родственников и друзей, что провоцирует экзистенциальный страх.

А. Эллис [40, с. 76-80] говорит, что многие в этот момент ищут утешения в религии и вере в потусторонний мир, но, по мнению психологов, замыкание на этом может привести к новым расстройствам. Ведь по сути, вера не всегда способна разрешить внутренний конфликт и переработать его в продуктивные действия.

Перемены происходят и на уровне физиологии – например, у женщин начинается менопауза, которая связана как с сильной гормональной, так и с

психологической перестройкой. Мужчины также переживают андропаузу, когда происходит снижение тестостерона в крови.

Все вышеперечисленные факторы, безусловно, стрессовые. Но их наличие в целом не всегда означает наступление глубокого кризиса, который перетекает в клиническую депрессию. Кроме того, возрастные рамки тоже не являются очень жесткими – кризис среднего возраста в любой форме может случиться как раньше, так и позже. Но важно уловить как момент его начала, так и возможного обострения, чтобы вовремя можно было обратиться к профессионалу.

Кризис выхода на пенсию. Как и кризис новорожденных, является одним из самых тяжелых в жизни человека. Если в первом случае человек не осознает критического воздействия стрессовых факторов, то во время последнего кризиса, ситуация ухудшается полноценным восприятием и осознанием. Этот период одинаково тяжело переживают и женщины и мужчины. Особенно это касается острого чувства не востребованности на профессиональной арене – человек еще сохраняет свою работоспособность, чувствует, что может принести пользу, однако его работодателя не устраивает подобное положение вещей. Несколько улучшает ситуацию появление внуков, особенно это смягчает течение возрастного кризиса у женщин.

Таким образом, кризис – это психологическое состояние, характеризующееся негативной оценкой сложившейся ситуации в жизни: объектом могут выступать эмоционально-волевые качества личности, достигнутые профессиональные позиции, имеющийся семейный статус. Может быть, как комплексная негативная оценка жизненной ситуации, так и принятие как-либо отдельных аспектов своей жизни.

Возрастной кризис является нормативным кризисом и характеризует переход с одной жизненной стадии на другую. Конструктивное разрешение возрастного кризиса обеспечивает формирование возрастных новообразований и дальнейшее развитие личности.

1.2 Психологические особенности кризиса середины жизни

Теоретическую основу исследования составили положения теорий по проблеме кризиса среднего возраста отечественных психологов

Л. И. Божович, Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, Д.А. Леонтьева, и зарубежных исследователей: Д. Левинсона, К. Юнга, Э. Эриксона, и ряда других авторов. Среди современных исследований данной проблемы следует выделить: наблюдения за индивидуальными отличиями в распространенности кризиса среднего возраста К.Н. Поливановой; обширный эмпирический материал исследования субъективного переживания кризиса среднего возраста В.В. Солодникова и И.В. Солодниковой; основные стратегии совладания с кризисом Е.Ф. Василюка.

Кризис среднего возраста является нормативным, что предполагает естественность его возникновения, протекания и последствий. Сущностью кризиса многие современные авторы считают выбор, который человек должен сделать между двумя противоположными вариантами разрешения возрастных задач развития. Длительность этого переходного периода может достигать от нескольких месяцев до нескольких лет [32].

В период кризиса середины жизни перед человеком встает вопрос поиска новых взаимоотношений с миром, при этом оптимальное решение и выход из сложившейся ситуации удастся найти не каждой личности. Впервые о кризисе среднего возраста можно прочесть в работах К. Юнга. Он выделил так называемый «кризис середины жизни» и описал его при помощи наблюдений за своими пациентами среднего возраста. Он наблюдал типичные проявления кризиса, которые он смог разделить на три группы [94].

В первую вошли тенденции переориентации человека с задач внешнего развития на внутренние цели. Вторая включила в себя переход от использования гендерных ресурсов на психофизиологические для решения жизненных задач. Третья группа включила признаки физиологически обусловленных возрастных изменений (изменение жировой прослойки и т.д.).

Важно, что К. Юнг отмечал, что невозможно прожить вторую половину жизни по тем же правилам и образцам, по которым была прожита первая ее половина. Закономерность нормативных кризисов и важное значение их прохождения отмечал Э. Эриксон. Его известная схема возрастной периодизации развития личности содержит восемь этапов, которые безусловно можно назвать кризисными в формировании целостного Я. Каждый этап в своем результате предполагает формирование новых важных качеств и свойств, без которых невозможно достижение целостной идентичности.

Для кризиса среднего возраста Э. Эриксон определил возраст от 26 до 64 лет. Позитивным полюсом развития в этот период являются самореализация, производительность, отрицательным – стагнация, направленность на себя. Если кризис пройдет неправильно то, как результат может возникнуть отсутствие или неудовлетворенность семейными (близкими) отношениями либо работой. Успешное его разрешение приводит к формированию заботы о других в качестве личностного новообразования [87].

Еще один научный исследователь П. Балтес отмечал, что кризис может быть вызван совпадением во времени нескольких неблагоприятных событий, относящихся к ненормативному фактору: развод, потеря работы, серьезная болезнь, смерть значимых других. Эту теорию поддерживают К. Снайдер, К. Форд, Р. Харрис предполагая, что негативные жизненные события, нарушающие нормальное течение жизни и являющиеся причиной физической или психологической боли, также могут стать причиной кризиса [38].

Возрастные рамки кризиса середины жизни не имеют четких границ, но занимают определенный возрастной период, который варьируется в разных теориях от 30 до 50 лет. Так И.С. Кон, относит его к 40-50 годам – «трудному возрасту» жизни человека. Этот возраст, по его мнению, связан не столько с изменением физического самочувствия, сколько с прохождением к

45 годам пика профессиональной карьеры, рутинизацией трудовых навыков и семейных отношений и сужением временной перспективы, ведущей к апатии, скуке и страху новых начинаний [43].

Некоторые исследователи, например, Д. Левинсон полагают, что он соответствует по своим проявлениям периоду после 40 лет (Levinson D.J. *The seasons of a man's life*. – N.Y.: Ballantine Books, 1979). В. Франкл в своих рассуждениях о периоде поиска смысла жизни, отмечал, что смысл жизни может быть найден каждым человеком и не зависит от его пола возраста, интеллекта, уровня образования, религиозности, вероисповедания и дохода.

Отсутствие этих зависимостей было установлено в специально проведенном исследовании К.Н. Поливановой, которая подвергала сомнению обширность данного кризиса для многих людей. Авторы концепции развития человека во взрослости П. Перун рассматривает средний возраст как значительное количество временных последовательностей – пережитого опыта или неких внутренних изменений, каждое из которых следует своеобразному расписанию. Они выделяют такие последовательности, как телесные изменения, стадии семейного цикла, развитие «Я», сдвиги в профессиональных и гендерных ролях. Каждая из этих последовательностей обладает своим «расписанием», своей скоростью изменений. При этом они связаны друг с другом и образуют некое целое. Эти отношения могут быть двух типов: синхрония и асинхрония [52].

В первом случае временные последовательности различных событий согласованы друг с другом и снижают уровень стресса, переживаемого личностью. Во втором – наоборот, два или более из них «выпадают из расписания», что переживается как стресс или кризис.

Прежде всего, это, видимо, касается следующих событий или процессов:

– отсутствие семьи, профессии, работы – как несоответствие нормам сообщества для данного возрастного периода;

- скорость изменений социальных норм, ценностей и критериев успешности человека определенного возраста и пола;
- достижение профессионального «потолка», профессиональное выгорание, вынужденная смена или потеря работы;
- вынужденная миграция, смена места жительства;
- смерть близких и/или родителей;
- отделение взрослых детей и/или развод;
- физиологические изменения, свидетельствующие о возрастной перестройке организма и/или болезни;
- социально-экономическое положение человека и сопутствующее ему качество медицинской помощи.

Таким образом, индивидуальная картина «кризиса середины жизни» может быть очень пестрой: если многие события и процессы происходят в относительно короткий (сравнивая с продолжительностью жизни) отрезок времени, то кризис может быть «острым» и тяжело переживаться. Если же часть событий не наступает совсем, а остальные отделены друг от друга во времени, то само наступление кризиса может быть неочевидно и «смазано». Именно последний вариант развития личности в середине жизни акцентирует ряд авторов, полагающих, что кризис середины жизни не является обязательным событием в жизни человека.

Так, например, Х. Л. Бее считает, что изменения в среднем возрасте предсказуемы и человек, который предвидит их и готовится к ним, может сохранять эффективность в различных сферах жизнедеятельности (социальных практик), без кризисных переживаний. Она полагает, что параллельно с некоторым снижением уровня физического функционирования, растет опыт работы, профессиональная компетентность, задействуются адаптационные возможности человека, развиваются «стратегии совладания (coping)», позволяющие сохранять прежнюю профессиональную и более широко, – жизненную эффективность. По

мнению автора, реальное влияние снижения физических параметров функционирования организма на жизнь человека наступает лишь после 50-ти или 60-ти лет у современных людей, а возможно, и позже (Вее Н. L. The journey of adulthood. – N.Y.: Macmillan Publ. Co., 1987).

Аналогичной точки зрения придерживается и Д. Левинсон. Он говорит не о кризисе, а о переходе середины жизни. Основным содержанием этого перехода является то, что каждый человек в этом возрасте осознает, что перестает быть молодым, т.е. этот переход связан с утратой молодости и сопровождающими ее физиологическими изменениями, а также их внешними проявлениями: появление морщин и седых волос, увеличение массы тела и снижение возможности эффективно работать. Но главным в понимании жизненного цикла человека для Д. Левинсона является изменение целостной жизненной структуры (совокупности профессиональных и семейных ролей, способов проведения досуга, социальных связей и форм общественной активности). Поэтому своевременное внесение корректив в жизненную структуру избавляет человека от развернутых форм кризиса. Его место занимает «переход», т.е. относительно продолжительная во времени (от трех до шести лет) трансформация различных сторон жизни.

Напротив, если такие трансформации не происходят с определенной периодичностью и человек не вносит изменения в различные компоненты своей жизни, то он может оказаться в кризисной ситуации, так как снижающиеся физические возможности не соответствуют старому темпу жизни, физическим и социальным нагрузкам [55].

Схожее мнение выражает Г. Крайг, согласно которому планирование, предвосхищение наступающих жизненных событий обеспечивает плавный переход человека на следующий этап жизненного цикла, увеличивает возможности совладания с ним. И наоборот, неожиданное разрушение иллюзий вызывает болезненные негативные переживания кризиса. Он отмечает также, что в модели кризиса середины жизни нередко использовались данные, полученные при изучении клинического контингента

(т.е. больных), а не случайных выборок, которые более репрезентативны. Кроме того, он изучен в первую очередь на белых представителях среднего класса Америки, и остается неясным, насколько он характерен для других этнических групп.

По мнению И.С. Кона, кризис связан не столько с изменениями физического самочувствия, сколько с прохождением к 45 годам пика профессиональной карьеры, рутинизацией трудовых навыков и семейных отношений, боязни новых начинаний, переосмыслением жизненных ценностей и поиском путей самореализации. М. Стайн и Г. Шишов в свою очередь отмечают важными такие показатели, как перемены в эмоционально–волевой сфере. Они выражаются как психологический дискомфорт, повышение тревожности, снижение способности к волевым действиям. С кризисом связаны изменения на познавательном уровне – снижение познавательных способностей (память, внимание, мышление), изменения в восприятии себя и своей жизни, в ценностно–мотивационной сфере личности [45].

В.В. Солодников и И.В. Солодникова в своих работах, акцентируют внимание на такие характеристики кризиса среднего возраста, как:

- возраст наступления 35– 45 лет;
- продолжительность от 3–4 месяцев до 3 лет;
- основные причины: физиологическая перестройка организма, финансовые трудности, профессиональные сложности, развод, семья как «опустевшее гнездо», серьезная болезнь [64].

В жизни каждого человека независимо от пола, социального статуса и степени финансового благополучия неизбежно наступает своеобразный переломный момент. Черта, которая разделяет недавнюю молодость и грядущую зрелость, называется кризисом среднего возраста. Мужчины и женщины переживают его одинаково остро и болезненно. Это период переоценки ценностей, переосмысления полученного опыта. Что успела из поставленных целей и так ли эти цели были важны, и что вообще делать

дальше? Такие мысли встречаются у женщин 30-35 лет. Что же означает понятие кризиса среднего возраста? Каковы его симптомы и проявления? И существуют ли оптимальные пути выхода из него с пользой для себя?

Л.С. Выготский считал, что в проживании кризиса человек проводит как разрушительную, так и созидательную работу, которая приводит к существенной перестройке личности с учетом изменения положения человека в жизни [2].

Карл Юнг считал кризис среднего возраста одной из стадий взросления и располагал его посередине между совершеннолетием и смертью. В своем докладе «Жизненный рубеж» Юнг предлагал создать для сорокалетних специальные школы, которые смогли бы подготовить их к будущей жизни, так как, по его словам, невозможно прожить вторую половину жизни по тому же сценарию, что и первую. Самой большой ошибкой Юнг считал привычку оглядываться назад: многие люди переступают через порог старости с неудовлетворенными притязаниями, которые невольно заставляют их смотреть назад. Таким людям смотреть назад особенно пагубно. Им скорее нужна перспектива, прицельная точка в будущем. Юнг приходит к выводу, что целенаправленная жизнь в целом лучше, богаче, здоровее, чем бесцельная, и что лучше идти вперед вместе со временем, чем назад против времени [95].

Э. Эриксон, [41, с. 75] указывает, что жизнь без кризиса среднего возраста – явление нереальное. Понятие «кризис среднего возраста» больше изучено в отношении мужского пола, но он не минует никого, не обращая внимания на гендерные отличия. Его характерные черты, симптомы и особенности преимущественно похожи для обоих полов.

Рассмотрим некоторые особенности протекания кризиса подробнее. К 40 – 45 годам индивид имеет устойчивую профессию, немалый опыт, зачастую достигает вершины карьерного роста. Удержание профессиональных позиций в современных условиях инновационной, быстроизменяющейся цифровой экономики, требует от человека приложения

усилий по сохранению и развитию своей профессиональной квалификации [2]. При наличии ясных целей, дальнейшего карьерного плана, заинтересованности в развитии индивид аккумулирует накопленные знания и легко адаптируется к новым требованиям. Рассматривая накопленный опыт и знания, как ценный багаж, индивид может стать экспертом, консультантом, наставником. А может расширять свои компетенции по горизонтали, осваивая смежные профессии. Поколение 30 – 49-летних занимает значительную долю в трудовых ресурсах страны. Так, по исследованиям НИУ ВШЭ и РАНХиГС, в органах власти различного уровня (федерального, регионального, муниципального) – это поколение составляет от 48 % до 68 %³. Это кадры, которые формируют повестку государственной политики.

Если к периоду кризиса среднего возраста накоплена профессиональная усталость и апатия, индивид в этот период может принимать кардинальные решения о бессмысленности дальнейшей профессиональной деятельности – уйти из профессии, оставить карьеру, заняться дауншифтингом или резко сменить сферу деятельности. Непродуманные решения, влекут финансовые проблемы, и обостряют течение кризиса, увеличивают общий уровень неудовлетворенности.

Нужно отметить, что современные демографические тенденции изменили характеристику семей индивидов, проживающих кризис среднего возраста. Если, традиционно, к 40 – 45 годам индивид состоял в браке (повторном браке), имел несколько детей в возрасте 15 – 20 лет, то в настоящее время, характеристика семьи значительно изменилась: более позднее вступление в брак и развитие института гражданских браков, отложенное время рождения детей, снижение числа детей в семьях, изменение гендерных ролей в семье привело к значительному разнообразию характера семейных отношений и состава семьи.

Кризисный период середины жизни вызывает переосмысление имеющихся брачно-семейных отношений. На одном полюсе здесь могут быть обесценивание брачного партнера, разводы и скоропалительные браки с

молодыми партнерам, на другом – поиск новых точек соприкосновения, раскрытие глубины и близости в брачно-семейных отношениях, сохранение и передача детям благополучной модели семейных отношений.

Институт семейных отношений в России трансформируется в сторону утраты своей ценности: по данным Федеральной службы государственной статистики в 2016 году зарегистрировано 986 тыс. браков и 608 тыс. разводов. Развод, сам по себе являющийся большим стрессом, может усилить негативные и депрессивные аспекты кризиса среднего возраста, Жизненные ценности. Помимо анализа достигнутых профессиональных позиций и сложившегося семейного положения ретроспективному и перспективному анализу подвергаются основные жизненные ценности [52].

Иерархия ценностей каждого индивида уникальна, она складывается из приоритетов, отдаваемых тем или иным базовым ценностям: любовь, семья, самореализация, дружба и т.д. Здоровая и сформировавшаяся личность осознает свои ценности, ясно понимает, что для нее самое важное в жизни (самоценность), а что является средством достижения ценностей более высокого порядка.

Кризис середины жизни, субъективно ощущаемый как переход во вторую половину жизни, вызывает трансформацию в мировоззрении человека. На первые позиции выходят ценности, имеющие характер ограниченных ресурсов – время, здоровье, сама жизнь. Эти ресурсы характеризуются конечностью, исчерпаемостью. В процессе переоценки этих ценностей индивид может ощутить прожитое время жизни, как безвозвратно упущенную возможность, прийти к убеждению, что все потеряно и менять что-либо поздно.

Индивид с позитивной оценкой прожитых лет будет иметь иные жизненные горизонты: признавая свой возраст и определенные ограничения которые он приносит, ценности времени, жизни и здоровья он присвоит приоритетное значение. Прожитые годы оцениваются как бесценный и уникальный опыт, индивид стремится к новой полноте жизни. Ценности

зрелых людей являются основополагающими для жизни общества. Впитанные от родителей, переработанные и обогащенные жизненным опытом, эти ценности передаются поколению детей. На основании изложенного, можно сделать вывод, что проживая период середины жизни и характерное для него кризисное состояние, индивид выбирает две основные стратегии совладания с кризисом: разрушительную и эффективную [6].

Обесценивая прожитые годы, приобретенные навыки, социальное окружение, индивид принимает решения, разрушающие сложившуюся систему своих ценностей. Потребность в быстрых и значительных переменах провоцирует принятие скоропалительных и кардинальных решений без объективной оценки их последствий. Углубляют проявления кризиса, внутренние конфликты и самообвинения, жизненные перспективы видятся негативно. При выборе эффективной стратегии индивид позитивно оценивает свои достижения, семейную и профессиональную ситуацию, и даже, при наличии признаваемых сложностей и проблем, использует ситуацию кризиса, как возможность для старта новой созидательной жизненной стратегии. Возвращаясь к словам Карла Юнга о специальных школах для сорокалетних, хочется отметить, что психологическое консультирование является помогающим ресурсом для проживания кризиса середины жизни [83].

Ученые выделяют два возрастных периода, подпадающие под кризис середины жизни: 30-35 лет и 40-45 лет. Кризис среднего возраста, начавшийся на протяжении первого отрезка времени, более присущ женщинам, хоть иногда случается и у мужчин. Второй же, сорокалетний, кризис чаще встречается среди мужского пола, хоть бывает и среди женщин. Это связано со следующими факторами:

- Разница в биологических часах женского и мужского организма.
- Репродуктивный возраст женщины заканчивается раньше, чем мужской. Согласно социальным и физиологическим нормам, рожать первого ребенка рекомендуется к 30 годам.

- 30 лет – период, когда мужская привлекательность расцветает. Женщина же, наоборот, ощущает, как ее молодость и физическая яркость увядает.

Как и все другие возрастные кризисы, он наступает естественным путем в определенный период, сопровождаясь появлением новообразований в структуре личности и в системе ее отношений с миром.

А.Г. Лидерс [21, с. 24] отмечает, что кризис среднего возраста у женщин завершает юность, являясь «мостиком», промежуточным отрезком между молодостью и зрелостью. Кажется, многое должно быть сделано, выполнено, пройдено. Но в один момент пора оглянуться назад и дать справедливую, объективную оценку дороге позади.

Согласно американскому аналитику Мюррей Стайн, кризис среднего возраста является периодом глубокой психической трансформации. В значительной мере это явление присуще женщинам, ведь слабый пол более подвержен самокопанию, интроспекции, чем мужчины.

Кризис среднего возраста у женщин следует по следующему пути:

1. Первая стадия – безвозвратная утрата иллюзий молодости, надежд, связанных с ней. Требуется забыть и отпустить ожидания, мечты, мифы, идеалы прошлого. Согласно мнению психологов, с ними нужно попрощаться, оплакать и благополучно забыть.

2. Вторая стадия, когда женщина чувствует неопределенность, растерянность. В психологии идентичности эту стадию называют лиминальностью. Она связана с противоречием между прошлым Я и нынешним, между восприятием себя вчерашней, и той, которой стала под воздействием кризиса. Массив переживаний, не осознаваемых чувств, снежным комом наваливаются на человека, и он перестает понимать самого себя. Не понимает прошлые поставленные цели и не видит перспектив будущих.

3. Третья стадия – момент построения нового мира. Личность, попрощавшись с прошлым, принимает свое будущее, открывается для него и

всех перспектив, стоящих перед ней. Анциферова Л. И. [3, с. 92] отмечает, что Баженова О.В., Баз Л.Л., Копыл О.А. [4, с. 262] говорят, что в конце третьего этапа рождается целостный, зрелый человек, обладающий мудростью, жизненным опытом, рассудительностью, которых может быть не достаточно в юности.

Причины кризиса среднего возраста

- Трансформации внешности. Появляются первые симптомы, сулящие предстоящее наступление старости. После 30-35 лет все естественные процессы в организме человека начинают идти несколько иначе, чем в юности. Кожа становится не такой упругой, свежей, появляются первые морщины. Может начаться накопление лишнего веса, рост жировой ткани, снижение мышечной массы тела.

И.Г. Малкина-Пых [22, с. 175] указывает, что особенно болезненно это влияет на тех женщин, для которых внешность всегда была важна. Поэтому утрата былой привлекательности, осознание снижения значения своей внешней красоты бывает настоящим ударом, после чего следует вхождение в кризис.

- Убывание физических сил. Несколькими годами ранее можно было даже не задумываться о здоровье, но со временем организм изнашивается, его ресурсы истощаются. Для некоторой работы приходится прикладывать усилия, которые не требуются молодому телу. Каждый стресс, даже самый не значительный, откладывает свой отпечаток, хоть ранее организм благодаря своей естественной энергии даже не замечал перегрузок.

- Гормональная перестройка организма. Менопауза – важный период в жизни женщины. Для некоторых она является синонимом старости. Поэтому гормональные изменения, происходящие в женском теле, часто ведут к депрессиям, хандре, унынию, тоске по безвозвратно проходящей молодости.

- Успешная и бездетная. Дети – продолжение рода, воплощение генофонда и новой жизни. Если женщина успешна в профессиональном

плане в убыток материнству, то кризис среднего возраста станет для нее призмой, сквозь которую упущенный шанс стать матерью затмит все возможные взлеты на профессиональном поприще. Отказавшись от мысли родить ребенка, во время кризиса среднего возраста женщина понимает, что она умышленно пресекла свой род.

- И наоборот, жертвуя собственным творческим потенциалом ради создания семьи, поддержания быта, воспитания детей, женщина ограничивает свой личностный рост. Собственный потенциал подавляется в угоду домашним хлопотам, заботам о построении домашнего очага. А значит, в период кризиса она в полной мере ощутит собственную нереализованность. Причем, с одинаковой силой ударит кризис как по женщинам, отказавшимся от карьеры ради создания семьи, так и по тем, кто упорно шел по профессиональной лестнице, не спеша обзаводиться детьми.

- Выполненный жизненный план. Оглядываясь назад, человек видит успешно построенную карьеру, хорошо прожитую жизнь, крепкую семью, верных друзей. Что делать далее? Казалось бы, нужно наслаждаться результатами кропотливого труда. Но парадокс – вместо удовольствия приходит чувство опустошенности и неудовлетворенности. К чему стремиться, если все высоты уже взяты и все планы перевыполнены? Двигаться вперед больше некуда, значит, назад?

Проявления кризиса середины жизни у женщин

Разочарование в жизни и несбывшиеся мечты. Менегетти А. [23, с. 235] указывает, что кризис среднего возраста у женщин дает возможность взглянуть назад и оценить полученный опыт. Если же многое из того, что было под рукой, упущено, а возможности растеряны, то наступает состояние душевной опустошенности, депрессии. Начинается закат, а гордиться нечем. Если задуманные планы, цели, поставленные в молодости, не достигнуты, а мечты не реализованы, значит, жизнь прошла зря. [31, с. 175]

- Обесценивание, когда все достижения поддаются безапелляционной критике. То, к чему долго шла, чем гордилась, уже не

воспринимается как нечто насущное, а начинает казаться колоссом на глиняных ногах. Такими зыбкими кажутся вчерашние приоритеты и жизненные ценности.

- Неуверенность в завтрашнем дне. Андреев А. [2, с. 264] говорит, что это период потери былых ориентиров, обесценивания важных целей, ради которых ранее жил. Карьера, семья, друзья – все перестает казаться важным. Если же к этому прибавляются любые стрессовые события (дети уезжают, отделяются от родителей, увольнение с работы, измена второй половины), теряется уверенность в будущем, появляется страх перед завтрашним днем.

- Страх грядущей старости и смерти в будущем. Пусть до этого времени еще очень далеко, но после 35 лет женщина начинает ощущать ее медленное, необратимое приближение. Особенно ярко и болезненно это переживают женщины, которые не успели обзавестись детьми. Успехи в карьере, профессиональные достижения забываются через некоторое время, память о человеке живет вместе с его потомством.

- Поиск новых ощущений. Стремление вернуть себе молодость иногда может привести к необдуманным и нелогичным поступкам, которые не стоит делать. Главные признаки – резкая смена жизненного уклада, образа жизни, стиля в поведении, отношении с близкими и окружающими.

Внешние симптомы кризиса среднего возраста:

- Раздражительность, злость, беспричинная агрессия;
- Подавленность, апатия, слабость, безынициативность;
- Негативизм, женщина делает все вопреки и назло;
- Резкие скачки настроения: от эйфории, веселья, бодрости до упадка сил, уныния;
- Недовольство, поиск недостатков в окружении, часто беспочвенных;

- Появление качественно новых вкусов и предпочтений, иногда странных и неестественных для образа данного человека;
- Возможны проблемы с алкоголем. Кризис среднего возраста у женщин может спровоцировать «побег» от неудобной действительности через зависимости: алкогольную, химическую, поведенческую.

Р. Мэй [24, с. 131] говорит, что кризис среднего возраста – период, через который проходят все, независимо от гендерного отличия или социальной роли. Но у женщин этот период протекает не менее бурно и болезненно, чем у мужчин. Его особенности, ответная реакция на кризисные явления для каждого свои. Поэтому «универсального рецепта», панацеи не существует. Исходя из своих личных характеристик и переживаний, необходимо освоить свой уникальный способ.

Когда кризис завершен, человек получает бесценный опыт, становится мудрее, жизнь приобретает качественно новые черты. Недаром героиня известного фильма говорила, что после сорока жизнь только начинается.

Таким образом, у взрослых большинство исследователей выделяют три основных кризиса: кризис молодости (или кризис 30 лет), кризис середины жизни и кризис старости. Мы остановили свое внимание на кризисе 30 лет, как кризисе, связанном с вступлением человека в активную профессиональную и личную жизнь, осмыслением своего места в профессиональной и общественной деятельности, приоритетно влияющем на принятие решений о продолжении или смене профессиональной деятельности, личных выборов. Наиболее полно кризис 30 лет описан в исследованиях зарубежных авторов. Здесь раскрыто его психологическое содержание. К концу периода молодости (приблизительно к тридцати годам) человек переживает кризисное состояние, некий перелом в развитии, связанный с тем, что представления о жизни, о деятельности, о положении, сложившиеся между двадцатью и тридцатью годами не удовлетворяют его. Этот кризис проявляет себя в ощущении необходимости что-то предпринять

и свидетельствует о том, что человек переходит на новую возрастную ступень.

Исследователи указывают, что «кризис тридцати» – условное название. Это состояние может наступить и раньше, и позднее. Период 30 лет связан с решением материальных и жилищных проблем, продвижением по служебной лестнице, расширением социальных связей, а также с анализом своих истоков и с постепенным принятием частей своего «Я», которые ранее игнорировались.

1.3 Особенности психологического консультирования женщин

Психологическое консультирование – направление профессиональной деятельности психолога, которое выделилось в качестве самостоятельной сферы деятельности наряду с такими традиционными формами работы психолога, как исследовательская работа, преподавание психологии, психодиагностика, психологическая коррекция, профилактика и просвещение [43].

Женщины являются главными потребителями услуг консультирования. Они обладают специфическими потребностями, связанными с их биологическими особенностями и социальными стереотипами, обуславливающими отличие проблем, с которыми они обращаются к консультированию, от мужских.

Н.С. Глуханюк, Т.Б. Гершкович [10, с. 76-80] говорят, что женщины все еще испытывают притеснения, касающиеся свободы, статуса, доступа к некоторым сферам деятельности, признания, которым обладают мужчины, хотя их социальные роли и карьерные возможности существенно увеличились с начала 1960-х годов, когда женское движение привело к значительным переменам в обществе. Женщины как социальная группа сталкиваются со сложными фундаментальными проблемами, такими как построение близких отношений, выбор карьеры и планирование жизни.

Среди главных проблем этой группы – личностное развитие и рост, депрессия, расстройства пищевого поведения, сексуальное преследование, вдовство, множественность ролевых обязанностей.

К. Ют [42, с. 15] указывает, что консультирование женщин – «это не просто вопрос выбора теории или подхода и начало лечения». Установки консультанта, его ценности и знание могут как облегчить, так и задержать потенциальное развитие клиента-женщины. В основном женщины больше ориентируются на отношения, и подход консультанта должен учитывать этот факт. Анализ литературы показывает, что специалисты, занимающиеся консультированием женщин, должны проявлять «сильно развитую эмпатию, сердечность и понимание; они должны находиться на высоком уровне личностного развития, чтобы хорошо разбираться в трудностях, с которыми сталкиваются женщины».

Р. Мэй [25, с. 17-20] отмечает, что, к сожалению, имеются свидетельства того, что некоторые консультанты и специалисты в области душевного здоровья все еще придерживаются по отношению к женщинам устаревших полоролевых стереотипов. С другой стороны, отдельные консультанты могут просто не знать о специфических трудностях, с которыми женщины сталкиваются на разных этапах своей жизни. Например, в теории эволюционного подхода к развитию человека «в литературе существует значительный пробел относительно изучения женщин среднего возраста с такими проблемами, как бездетность, одиночество, немощность, принадлежность к сексуальным или этническим меньшинствам, или являющихся членами расширенных семей». Ложные представления, неправильные убеждения и недостаток понимания консультанта – все это может усугубить проблемы женщин-клиентов. Важно, чтобы консультанты, работающие с женщинами, умели учитывать социально-политические и другие факторы.

Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карабанова и др. [8, с. 153] говорят, что для рассмотрения проблем, связанных с консультированием

женщин, были специально сформированы комитеты и целевые группы в составе профессиональных организаций консультирования.

Социальные аспекты консультирования женщин. Один из главных вопросов в консультировании женщин вращается вокруг проблемы адекватности информации об их жизни. Многие ранние теории, касающиеся характера и особенностей развития женщин, особенно те, которые базировались на психоаналитических принципах, имели тенденцию характеризовать женщин как изначально «пассивных, зависимых и морально подчиненных мужчинам». Эти теории поддерживали статус-кво в вопросе отношения к женщинам и ограничивали их возможности выбора. Общий стандарт здорового зрелого поведения применяется к мужчинам, а в отношении психического здоровья женщин данные теории придерживаются двойного стандарта (Lawler, 1990; Nicholas, Gobble, Crose&Frank, 1992). Этот двойной стандарт в основном изображает поведение взрослых женщин как менее социально одобряемое и менее здоровое. Такая точка зрения занижала уровень ожидаемого женского поведения и способствовала установлению барьеров на пути их продвижения в нетрадиционных ролях.

Р. Нельсон-Джоунс [26, с. 213-230] указывает, что количество публикаций в области исследований женских проблем и женской психологии выросло с трех руководств в начале 1970-х годов до многочисленных книг и статей, многие из которых были специально написаны самими женщинами для того, чтобы изменить некоторые устаревшие теоретические взгляды, выработанные мужчинами, непосредственно не знакомыми с женскими проблемами. Например, отдельными учеными высказывались предположения, что развитие женщин не укладывается в психологические стадии развития по Эриксону. Эти теоретики настаивали на уникальности женщин и подчеркивали непрерывный, а не стадийный характер их развития.

Второй серьезной проблемой в консультировании женщин является сексизм, который Голдман описывает как «явление, более глубоко

укоренившееся, чем расизм». Сексизм – это убеждение (и поведение, следующее из этого убеждения), что к представительницам женского пола нужно относиться на основе их половых особенностей, безотносительно к другим качествам, таким как интересы и способности. Такое отношение необоснованно, нелогично, непродуктивно и эгоистично.

Д.В. Винникотт [7, с. 141] отмечает, что в прошлом сексизм принимал явные формы, например в виде ограничения доступа женщин к некоторым профессиям, и поощрял их работать в качестве так называемых «розовых воротничков», выполняя преимущественно такие обязанности, как уход за детьми, семьей, больными. Сегодня сексизм стал намного более изощренным, проявляясь «чаще в упущении, чем в допущении». Многие из упущений следуют из недостатка информированности или отказа изменить убеждения в свете новых фактов. В любом случае сексизм причиняет вред не только женщинам, но обществу в целом.

В.В. Абрамченко [1, с. 175] отмечает, что одна из основных проблем в консультировании женщин заключается в отношении к ним консультанта, как на индивидуальном уровне, так и к группе в целом. Для консультанта важно обращаться к женщинам в соответствии с их уникальной индивидуальностью, не забывая и общие для всех женщин черты. Консультанты должны признать, что для консультирования женщин, находящихся на разных стадиях жизни, например в стадии детства или в подростковом периоде, в зрелом и старшем возрасте, требуются специальные знания. Консультанты должны также понять динамику работы с женщинами при решении различных проблем, например при расстройствах пищевого поведения, сексуальных злоупотреблениях и насилии, попытках самоубийства, а также при планировании карьеры.

Джонсон и Скарато предложили модель, в которой выделили главные области знания, относящиеся к женской психологии. В модели предлагается семь областей, в которых консультанты должны совершенствоваться: свои знания женских особенностей и, вследствие этого, избавляться от

предубеждений. Эти области включают: а) историю и социологию полоролевых стереотипов, б) психофизиологию женщин и мужчин, в) теории индивидуальности и полоролевого развития, г) возрастные особенности, д) знание специфики отдельных популяций, е) развитие карьеры и ж) консультирование/психотерапию. В последней области авторы сосредотачиваются на альтернативных (нетрадиционных); подходах в консультировании, а также на специфических проблемах женщин.

Тэймс и Хилл утверждают, что, помимо элементарным знаний, консультанты, работающие с женщинами, должны усвоить опыт в четырех областях консультирования: вербальной, невербальной, процедурной и методической. Кроме того, им необходимо уметь применять соответствующие навыки работы со специальными категориями женщин, такими как страдающие депрессией или подвергшиеся сексуальному насилию. Наконец, консультанты должны сознавать свои личные трудности в обращении с клиентами-женщинами.

В.И. Брутман, А.Я. Варга, И.Ю. Хамитова [6, с. 200] говорят, что главным подходом в консультировании при работе с женщинами является феминистская теория. Феминистское направление в консультировании возникло в период усиления женского движения в 1960-е годы. В начальной стадии это движение являлось вызовом засилью патриархата, но по мере своего роста то, сосредотачивается на личностном развитии женщин, на их общих и уникальных? особенностях. Начиная с публикации Кэрол Гиллиган «In a different voice», происходило нарастающее проникновение феминистской теории в консультирование. Одна ветвь такого подхода – либеральное феминистское консультирование – занимается просветительской деятельностью в области моделей социализации и личного выбора при изменении традиционных сексуальных ролей. Другое направление, радикальное феминистское консультирование, больше ориентировано на вовлечение клиентов в осуществление социальных сдвигов; направленных на увеличение равноправия полов. [32, с. 264]

М.С. Пек [27, с. 143] отмечает, что во многих отношениях феминистская теория является больше подходом к консультированию, нежели хорошо сформулированным набором теоретических конструктов. Она чрезмерно настойчиво оспаривает и подвергает сомнению установки традиционных теорий консультирования из-за того, что эти модели часто отстаивают сохранение статус-кво относительно господства мужчин и иерархического общества. Два главных момента отличают феминистскую позицию от других форм оказания помощи.

Феминистская теория делает акцент на равноправии отношений оказания помощи, что следует из убеждения, что «женские проблемы неотделимы от общественного притеснения женщин».

Она подчеркивает значение общественной, политической и экономической деятельности в качестве основной части процесса терапии.

Стирание различий между полами, значение взаимоотношений, естественное восприятие тела «как оно есть», «несексистское» развитие карьеры также находят отражение в феминистской идеологии. В общем и целом «феминистская теория начинается с опыта женщин и использует оценки и убеждения женщин качестве основной схемы».

Таким образом, психологическое консультирование как способ преодоления кризиса середины жизни имеет свои особенности, в том числе и гендерные. При консультировании женщин необходимо обращать внимание на то, что они переживают возрастной кризис иначе, нежели мужчины, на первый план могут выходить такие переживания как нереализованность в семейной сфере, утрата семьи, проблемы в отношениях с противоположным полом, страх старости и физических изменений. Задача психолога-консультанта – оптимально помочь справиться с негативными переживаниями и выбрать стратегию дальнейшей жизненной ориентации на новом этапе.

Выводы по 1 главе

Кризис – это психологическое состояние, характеризующееся негативной оценкой сложившейся ситуации в жизни: объектом могут выступать эмоционально-волевые качества личности, достигнутые профессиональные позиции, имеющийся семейный статус. Может быть, как комплексная негативная оценка жизненной ситуации, так и принятие как-либо отдельных аспектов своей жизни.

Возрастной кризис является нормативным кризисом и характеризует переход с одной жизненной стадии на другую. Конструктивное разрешение возрастного кризиса обеспечивает формирование возрастных новообразований и дальнейшее развитие личности.

У взрослых людей большинство исследователей выделяют три основных кризиса: кризис молодости (или кризис 30 лет), кризис середины жизни и кризис старости. Мы остановили свое внимание на кризисе 30 лет, как кризисе, связанном с вступлением человека в активную профессиональную и личную жизнь, осмыслением своего места в профессиональной и общественной деятельности, приоритетно влияющем на принятие решений о продолжении или смене профессиональной деятельности, личных выборов. Наиболее полно кризис 30 лет описан в исследованиях зарубежных авторов. Здесь раскрыто его психологическое содержание. К концу периода молодости (приблизительно к тридцати годам) человек переживает кризисное состояние, некий перелом в развитии, связанный с тем, что представления о жизни, о деятельности, о положении, сложившиеся между двадцатью и тридцатью годами не удовлетворяют его. Этот кризис проявляет себя в ощущении необходимости что-то предпринять и свидетельствует о том, что человек переходит на новую возрастную ступень.

Исследователи указывают, что «кризис тридцати» – условное название. Это состояние может наступить и раньше, и позднее. Период 30 лет связан с

решением материальных и жилищных проблем, продвижением по служебной лестнице, расширением социальных связей, а также с анализом своих истоков и с постепенным принятием частей своего «Я», которые ранее игнорировались.

Психологическое консультирование как способ преодоления кризиса середины жизни имеет свои особенности, в том числе и гендерные. При консультировании женщин необходимо обращать внимание на то, что они переживают возрастной кризис иначе, нежели мужчины, на первый план могут выходить такие переживания как нереализованность в семейной сфере, утрата семьи, проблемы в отношениях с противоположным полом, страх старости и физических изменений. Задача психолога-консультанта – оптимально помочь справиться с негативными переживаниями и выбрать стратегию дальнейшей жизненной ориентации на новом этапе.

II ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ЖЕНЩИН ПЕРЕЖИВАЮЩИХ КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

2.1. Организация и методы исследования

Объект исследования: период кризиса середины жизни. Предмет исследования: психологическое консультирование женщин в период кризиса середины жизни.

Мы полагаем, что кризис середины жизни проявляется в повышенной тревожности, рассогласованности жизненных ценностей, снижении осмысленности жизни, рассогласованности самоотношения.

Мы предполагаем, что психологическое консультирование женщин, находящихся в кризисном периоде, будет эффективным, если будут учтены следующие условия:

1. модель консультирования строится на нескольких теоретических концепциях преодоления возрастного кризиса;
2. используются различные методы и техники.
3. проводится работа с Я-концепцией, возрастными новообразованиями, поведенческими и когнитивными стратегиями, бессознательным.

Цель работы: изучить особенности психологического консультирования женщин в период кризиса середины жизни.

Всего было опрошено 60 женщин в возрасте 30-35 лет.

В процессе нами использовались следующие методики:

- методика Фанталовой Е.Б. «Диагностика внутреннего конфликта»

По сравнению с другими психодиагностическими методами обследования личности указанная методика привлекла наше внимание своим мощным объяснительным потенциалом и большими эвристическими возможностями.

В основу замысла данной методики легла идея о том, что одной из главных детерминант мотивационно-личностной сферы является подвижное, меняющееся в процессе жизнедеятельности соотношение между осознанием ведущих жизненных ценностей, личностных смыслов, целей, и всем, что непосредственно доступно и связано с осуществлением конкретных достижимых целей, лежащих в зоне «легкой досягаемости». Применительно к конкретной жизненной сфере внутренний конфликт как рабочее определение Е.Б. Фанталова операционализировала через введение метрического показателя, как разности между количеством (при попарном сравнении двенадцати ценностей) преобладающих выборов по критерию «ценности, значимости, привлекательности» и количеством преобладающих выборов по критерию «доступность, более легкая достижимость». В инструкции к методике «Уровень Соотношения Ценностей и Доступности» предлагается испытуемому попарно сравнивать между собой 12 из предложенных ценностей, отобранных из методики Рокича «Ценностные ориентации». Такая техника проведения обследования позволяет получить достоверные данные, так как не дает испытуемому возможности проявить социальную желательность.

Побудительная сила различных мотивов в возникновении интерпсихологических конфликтов в конкретных жизненных сферах будет во многом зависеть от степени взаимосвязи «ценность – доступность». Для любой жизненно важной сферы автор выделила несколько типичных вариантов такой взаимосвязи:

- а) Ц и Д полностью совпадает;
- б) Ц и Д в значительной степени совпадают;
- в) Ц и Д в значительной степени расходятся.

Основной психометрический показатель – разность между показателями «Ценность» и «Доступность» – отражает уровень рассогласования, дезинтеграцию в ценностно-мотивационной сфере личности и характеризует ее внутренний конфликт как блокаду ведущих

потребностей, с одной стороны, и самореализацию, личностную идентичность – с другой. Результаты, полученные Е.Б. Фанталовой по указанной методике, показали, что состояние внутреннего конфликта – это состояние «разрыва» в системе «потребность – ценность» и собственными возможностями, личностными ресурсами.

- методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина

Методика субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина (тест на тревожность Спилбергера Ханина) определяет уровень тревожности исходя из шкалы самооценки (высокая, средняя, низкая тревожность). Тревожность ситуативная (СТ) возникает как реакция на стрессоры, чаще всего социально-психологического плана (ожидание агрессивной реакции, угроза самоуважению и т.д.). Личностная (ЛТ) – дает представление о подверженности личности воздействию тех или иных стрессоров по причине своих индивидуальных особенностей. Ситуативная и личностная тревожность связаны с видами темперамента (по Я. Стреляу). Так высокий уровень вовлеченности в деятельность (т.е. высокий уровень СТ) характерен для меланхоликов, средний – для флегматика низкий – для холерика и в последнюю очередь, для сангвиника. Другую картину можно наблюдать при сравнении с видами темперамента (по Я. Стреляу) с личностной тревожностью (ЛТ). Высокий уровень личностной тревожности, говорящий о высокой личностной активности наблюдается у сангвиников и меланхоликов, низкая – для личности флегматика и холерика.

- опросник самоотношения Пантелеева С.Р. – Столина В.В.

Тест-опросник самоотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В.В. Столиным иерархической моделью структуры самоотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности: глобальное самоотношение; самоотношение, дифференцированное по самоуважению,

аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе; уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я».

В качестве исходного принимается различие содержания «Я-образа» (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самоотношения. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему безразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения.

Опросник включает следующие шкалы:

Шкала S – измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» испытуемого.

Шкала I – самоуважение.

Шкала II – аутосимпатия.

Шкала III – ожидаемое отношение от других.

Шкала IV – самоинтерес.

Опросник содержит также семь шкал направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» испытуемого.

Шкала 1 – самоуверенность.

Шкала 2 – отношение других.

Шкала 3 – самопринятие.

Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность.

Шкала 5 – самообвинение.

Шкала 6 – самоинтерес.

Шкала 7 – самопонимание.

2.2. Анализ результатов исследования

Рассмотрим результаты тестирования женщин.

Сводные данные по шкалам «Реактивная тревожность» и «Личностная тревожность» по методике «Шкала самооценки тревожности Спилбергера-Ханина» представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Уровень тревожности испытуемых

Шкалы оценки	Низкий уровень тревожности	Умеренный уровень тревожности	Высокий уровень тревожности
Личностная	37,5%	50%.	12,5%
Ситуативная	37,5%	42,5%%	12,5%

В ходе проведения методики Ч.Д. Спилбергера, по шкале «личностная тревожность» были получены следующие результаты. Низкая личностная тревожность была обнаружена у 37,5% испытуемых. Умеренная тревожность – у 50% испытуемых. Высокую тревожность показали – 12,5%.

Низкая реактивная тревожность была обнаружена у 37,5%. Высокую тревожность показали 20%, среднюю – 42,5%.

Таким образом, можно говорить о том, что 12,5% испытуемых проявляют высокую личностную тревожность, что говорит о наличии у них определенных черт личности, а также о том, что эти женщины, скорее всего, переживают в данный момент личностный кризис. Высокий уровень тревожности также может быть связан с наличием тревожной или застревающей акцентуации характера, признаком невроза. Тревожные люди, как правило, впечатлительны, эмоциональны, склонны к рефлексии, зависимы от мнения и действий других людей, эмоционально неустойчивы. Следует также иметь ввиду, что низкие показатели по методике Спилберга-

Ханина также могут свидетельствовать о высокой тревожности, только в этом случае она «замаскирована», происходит ее вытеснение через отрицание.

Проанализируем и подвергнем качественному и количественному анализу данные по методике Е.Б. Фанталовой «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах».

Таблица 2. – Достижимость конкретных жизненных ценностей

Ценность	%	Достижимость	%
Активная, деятельная жизнь	3%	Активная, деятельная жизнь	9%
Здоровье (физическое и психическое)	1%	Здоровье (физическое и психическое)	16%
Интересная работа	3%	Интересная работа	3%
Красота природы, искусства, переживания прекрасного	3%	Красота природы, искусства, переживания прекрасного	14%
Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	14%	Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	3%
Материально обеспеченная жизнь, отсутствие материальных затруднений	14%	Материально обеспеченная жизнь, отсутствие материальных затруднений	3%
Наличие хороших друзей	10%	Наличие хороших друзей	3%
Окончание таблицы 2			
Уверенность в себе, свобода от внутренних противоречий	14%	Уверенность в себе, свобода от внутренних противоречий	6%
Познание (возможность расширять образование,	3%	Познание (возможность расширять образование,	18%

культуру, развивать интеллект)		культуру, развивать интеллект)	
Свобода как независимость в поступках и действиях	18%	Свобода как независимость в поступках и действиях	3%
Счастливая семейная жизнь	14%	Счастливая семейная жизнь	6%
Творчество	3%	Творчество	16%

Среднее значение индекса R в группе равно 44,7, что указывает на высокий уровень рассогласования в мотивационно-личностной сфере. Минимальное значение индекса в группе испытуемых равно 34 баллам, а максимальное –67. Для этих респондентов характерно расхождение между «желаемым» и «реальным», между «хочу» и «могу» в ценностно-смысловой сфере. Показатель индекса свидетельствует о том, что большая часть испытуемых женщин в данный момент переживает личностный кризис, связанный с невозможностью удовлетворить свои значимые потребности, либо же уровень достигнутого ниже, чем уровень желаемого в значимых сферах жизни.

Теперь рассмотрим отдельно соотношение значимости ценностей и их достижимости в глазах респондентов. Итак, наиболее значимыми выступают следующие ценности: свобода как независимость в поступках и мыслях (18%), счастливая семейная жизнь (14%), уверенность в себе (14%), материально обеспеченная жизнь (14%), любовь (14%). К наименее значимым жизненным сферам могут быть отнесены: познание (3%), творчество (3%), активная деятельная жизнь (3%), наличие хороших и верных друзей (3%), красота природы и искусства (3%) и здоровье (1%). При этом наиболее доступными сферами в среде респондентов являются: познание (18), творчество (16), здоровье (16%), активная деятельная жизнь (9%).

Менее доступны: счастливая семейная жизнь (6%), интересная работа (3%), материальное благосостояние (3%), любовь (3%), свобода (3%).

К наименее значимым жизненным сферам могут быть отнесены: активная деятельная жизнь (3) творчество (2), красота природы и искусства (2). А к наименее доступным: интересная работа (6%), материально обеспеченная жизнь (3%). Таким образом, мы видим, что происходит существенное расхождение между ценностями, которые являются значимыми для респондентов и их степенью достижимости.

Представим полученные данные графическим образом в виде следующей диаграммы:

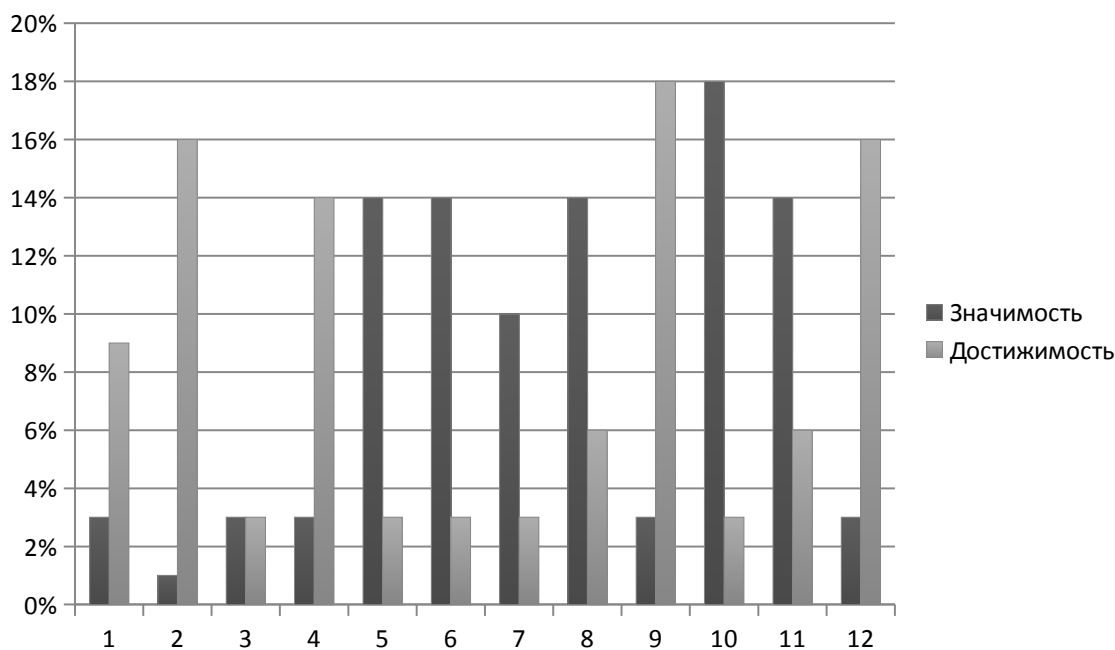


Рис.1. Результаты методики Е.Б. Фанталовой (где 1-12 – ценности)

Самой конфликтогенной сферой жизнедеятельности выступает: «счастливая семейная жизнь», испытуемых имеют конфликты в такой жизненной сфере как «свобода», «материально обеспеченная жизнь», «любовь». Часть респондентов этой группы имеют внутриличностные конфликты в таких областях жизнедеятельности, как: уверенность в себе, наличие хороших и верных друзей. Это объясняется тем, что наиболее

значимые потребности в счастливых семейных отношениях, свободе, любви, в материальной независимости блокируются со стороны общества и остаются неудовлетворенными. Конфликт в системе ценностей у данных респондентов отсутствует в таких областях, которые характеризуются невысокой доступностью, но и значимыми также не являются: красота природы и интересная работа. В таких сферах, как активная деятельная жизнь, познание, творчество, наблюдается снижение или отсутствие мотивации вообще.

Таким образом, можно сказать, что для женщин 30-35 лет наиболее важными жизненными сферами и потребностями являются семья, благополучные отношения с противоположным полом, материальная обеспеченность, свобода, но именно в этих сферах у многих женщин возникают проблемы, и можно предположить, что именно этот фактор является доминирующим при протекании кризиса середины жизни у женщин.

Теперь рассмотрим получившиеся данные по тесту смысложизненных ориентаций. Аналогичным образом расположим результаты в виде таблицы.

Таблица 3. – Показатели смысложизненных ориентаций

Параметры	%
цели в жизни	28%
эмоциональная насыщенность жизни	32%
удовлетворенность самореализацией	10%
Я – хозяин жизни	14%
управляемость жизни	14%

Вне зависимости от наличия или отсутствия внутриличностного конфликта доминирующим аспектом выступает «эмоциональная насыщенность жизни» (32%). Этот показатель говорит о том, что в целом респонденты воспринимают сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. При этом достаточно высокие показатели по шкале «цели в жизни» (28%) свидетельствуют о

наличии в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. У некоторых испытуемых при больших расхождениях значений по шкале «цели в жизни» и «удовлетворенность самореализацией» (10%) можно отметить, что таких респондентов можно характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектерами, планы которых не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию.

Характерны низкие результаты по шкалам «Я – хозяин жизни» (14% соответственно) и «управляемость жизни» (14%). Этот факт свидетельствует о присутствующей некоторой неуверенности в своих силах в контроле жизни и убежденности в том, что жизнь человека с большим трудом поддается сознательному контролю.

Теперь для наглядности полученные результаты по тесту смысложизненных ориентаций представим в виде диаграммы:

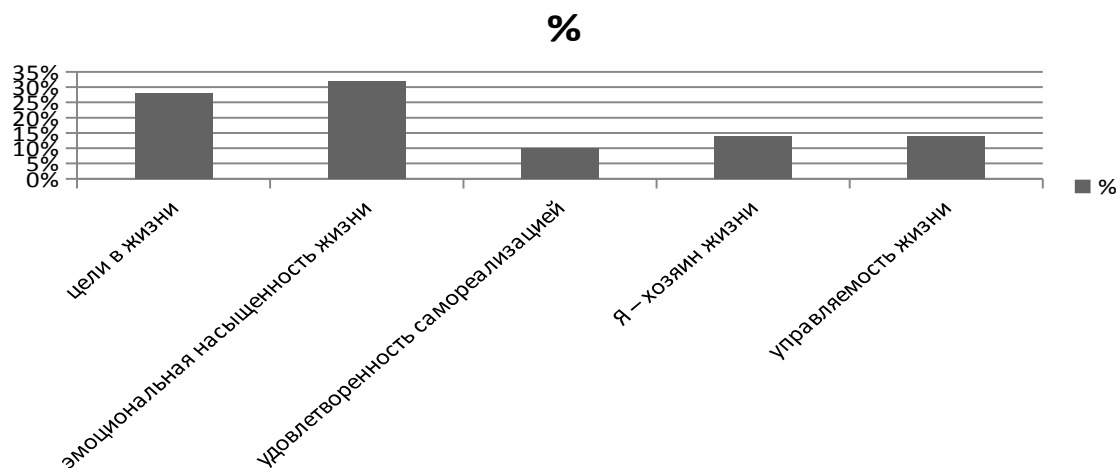


Рис. 2. Результаты по тесту смысложизненных ориентаций

Теперь рассмотрим получившиеся данные по тесту-опроснику самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелев). Аналогичным образом расположим результаты в виде таблицы.

Таблица 5. – Самоотношение испытуемых

Шкалы	%
-------	---

Шкала S	37%
Шкала I – самоуважение	14%
Шкала II – аутосимпатия	16%
Шкала III – ожидаемое отношение от других	32%
Шкала IV – самоинтерес	38%

Теперь для наглядности полученные результаты по тесту-опроснику самооотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелев) представим в виде диаграммы:

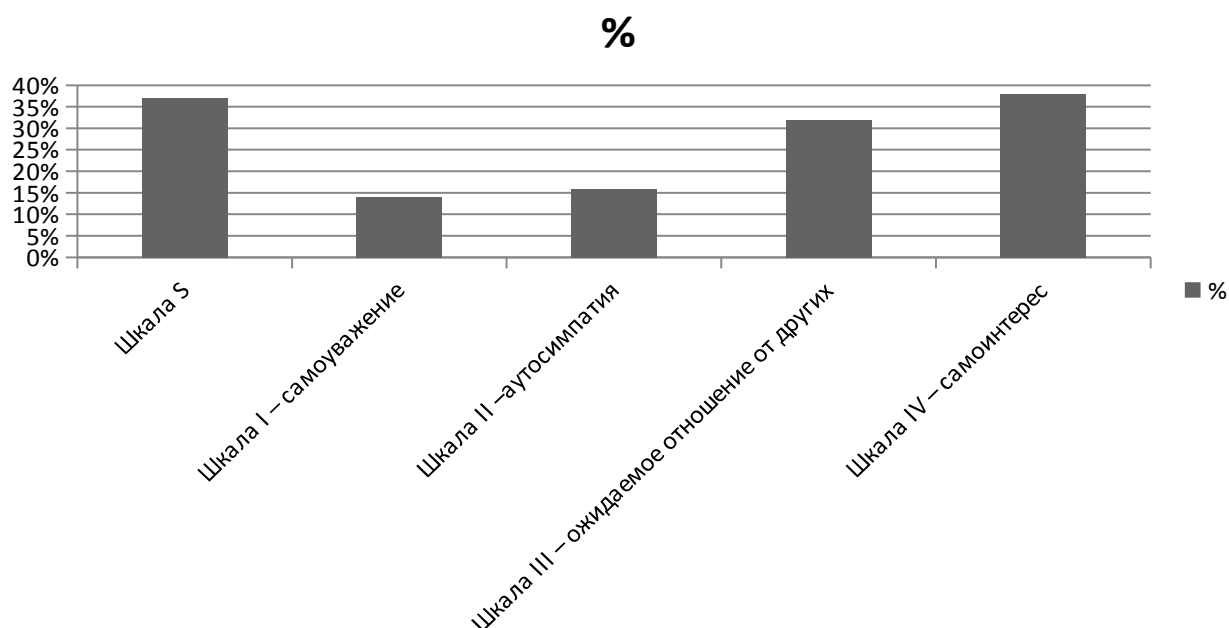


Рис. 3. Результаты по тесту-опроснику самооотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелев)

Исходя из представленных данных в табличном и графическом виде, отметим ряд моментов. Во-первых, результаты по «Шкале S» (37%) повторяют картину, полученную в первой методике: среди группы присутствует противоречие в чувстве «за» и «против» в самом себе, что собственно показывает наличие жизненного кризиса. Среди респондентов доминируют высокие значения по шкалам «ожидаемое отношение от других» (32%) и «самоинтерес» (38%). При этом значения по шкалам «самоуважение» (14%) и «аутосимпатия» (16%) оказываются значительно ниже. Эти данные позволяют сказать, что этим респондентам характерно неверие в свои силы,

способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей, контролировать собственную жизнь и быть само последовательным, понимание самого себя. Кроме того, эти данные описывают группу испытуемых как людей с видением в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. При этом присутствует интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других. Эта картина отражает противоречивость чувств респондентов.

Таким образом, можно сделать следующие выводы: для группы испытуемых женщин характерен средний уровень личностной и ситуативной тревожности, высокий уровень расогласованности значимости и достижимости в наиболее важных жизненных сферах, таких как семья, отношения, материальный достаток, свобода, что указывает на неудовлетворенность жизнью в целом. Часть респондентов испытывают потерю жизненных ориентиров, снижение интереса к жизни, чувство неуверенности, это проявляется и в самоотношении женщин – выявлено, что некоторые из них испытывают внутриличностный кризис, выражающийся в самообвинении, неприятии себя, низкой самооценке.

2.3 Рекомендации к консультированию женщин, переживающих кризис среднего возраста по результатам исследования

В реализации программы консультирования нами было отобрано 17 женщин, у которых наиболее остро проявились признаки личностного кризиса по результатам трех методик: это женщины с высоким уровнем личностной тревожности, испытывающие расогласованность между ценностями и достижениями в основных жизненных сферах, а так же с высокими показателями самообвинения, низкими показателями аутосимпатии, самооценки.

Вначале мы разберем некоторые примеры психологических запросов, которые поступали в ходе психологического консультирования женщин, переживающих кризис среднего возраста.

<i>Высказывание клиента</i>	<i>Формулировка проблемы</i>
<p>Все надоело и хочется резких перемен. Иногда кажется, что все уже позади. Ничего нового в жизни не будет. Все знаешь, все умеешь, все налажено. Один день похож на другой. Еще понимаешь, что время начинает бежать очень быстро. Летят недели, месяцы, годы, и ничего не успеваешь сделать».</p>	<p><i>Потребность нового опыта. Кризис самоактуализации.</i></p>
<p>Сейчас, когда мне скоро исполнится 30, кажется, что молодость кончилась. Появились физиологические проблемы – кожа, сон, восстановление после стрессов. Боюсь, если возникнут проблемы в личной жизни, уже трудно будет найти себе партнера. У моих подруг похожие страхи</p>	<p><i>Страх старости, физического увядания, страха одиночества. Переживание гаммы негативных эмоций</i></p>
<p>Впервые в этом возрасте задумалась о смерти. Раньше могла рассуждать о чем угодно, но серьезно не верила в то, что умру. А сейчас кажется, что не так много осталось. Создается впечатление, что какой-то «багаж» уже накоплен и дальше остается только его реализовать. Но совершенно непонятно, как это сделать. Да и зачем, собственно говоря? Складывается ощущение, что дальше уже не будет никакого роста, а если и будет, то для этого</p>	<p><i>Страх смерти. Кризис самоактуализации.</i></p>

<p>нужно биться головой о стенку, нарушать все культурные и социальные нормы. Но тут опять встает вопрос «А зачем? И стоит ли</p>	
<p>Я полгода назад ушла из семьи. Моя семейная жизнь была сценарием: «У женщины должен быть муж, ребенок», а сама я выступала в качестве режиссера. Любила ли я мужа? Нет, не могу этого сказать. Теперь полгода живу одна. Мне нравится, мне хорошо. Я иногда думаю о смерти. Я не боюсь смерти, боюсь мук, которые я могу испытать. Если кто-то рождается, что-то должно умереть</p>	<p><i>Кризис самоидентичности. Приятие нового опыта.</i></p>
<p>Я жить совсем недавно начала. Я отчасти завидую тем, кто уже в 18-20 встает на свой путь. Мне его пришлось долго и болезненно искать, но я не жалею. Этот опыт дорогого стоит. Однако повторять его не хочется. Молодость моя, моя чужая. Тогда была другая жизнь, совсем другая. А теперь все строится заново и так, как надо</p>	<p><i>Кризис самоидентичности</i></p>

Как можно видеть, большинство испытуемых испытывают такие проблемы, как кризис самоактуализации, кризис идентичности, переживание негативных эмоций, связанных со страхом старости, смерти, одиночества. Современная психотерапия предполагает различные модели работы с возрастными кризисами, в частности, среднего возраста. Рассмотрим эти модели и этапы подробнее и конкретные техники, которые могут быть использованы при работе с женщинами, переживающими кризис среднего возраста.

При помощи метода биографического интервью, им удалось собрать обширное описание переживания кризиса среднего возраста в описаниях респондентов. Эмоциональные проявления этого кризиса варьируются в описаниях людей от «полной апатии»; «депрессии (когда)...ничего не хочется»; отсутствия «интереса к жизни»; синдрома профессионального выгорания – до тотального негативизма, недовольства, плохого настроения и страхов потери работы и/или здоровья. Мыслительные, когнитивные включают в себя понимание упущенных жизненных возможностей; отсутствие воспринимаемых путей «выхода из кризиса»; переосмысление/переоценка ценностей, опыта и достигнутых результатов; переживание конечности жизни, сомнение в продуктивности прожитых лет («чего достиг?») и трудности целеполагания («зачем жить?»); мысли о разводе.

Поведенческие характеристики, в том числе в межличностных отношениях – ссоры, конфликты («старческие капризы») с супругом и/или детьми; развод и повторное вступление в брак; замкнутость (необщительность); увеличение потребления алкоголя; тяжелая работа; уход из родительского дома взрослых детей, уход за близкими и их смерть. Из физиологических, органических проявлений кризиса упоминаются (иногда косвенно или в качестве как причин, так и его проявлений): гормональная перестройка, климакс, снижение потенции – «в отношениях с супругом(ой) «искра» пропадает»; не диагностируемое заболевание с высокой температурой.

При этом снижение сексуальной активности в большей степени приписывается мужчинам. Не в последнюю очередь это связано, с одной стороны, с двойным стандартом половой морали (стереотипное «донжуанство» мужчин и «целомудренность» женщин), а с другой, – вследствие отмечаемых самими мужчинами физических признаков приближающейся старости. Кроме того, именно в отношении мужчин существует стереотип, что в сексуальном плане после 40 лет у них

начинается «спуск под гору». В результате часть из них начинает проверять свои сексуальные способности.

Весь цикл консультирования был выстроен в 7 этапов. На первом этапе использовалась стратегия, основанная на возрастной концепции Л.С. Выготского. Возрастной кризис, предполагает предшествующий ему период стабильности, в который происходит формирование личностных новообразований, потенциальная энергия которых, будучи актуализированной новой ведущей потребностью на базе этих новообразований, приводит к разрушению сформировавшей ее социальной ситуации и созданию новой ситуации, адекватной этим новообразованиям. Характер протекания кризиса зависит от индивидуальных особенностей личности и социальных условий поля для ее реализации.

Таким образом, по Выготскому, кризис задан предшествующим стабильным периодом, как его естественный результат, а не особенностями пребывания личности в сегодняшней ситуации, которая лишь номинально может интерпретироваться ее как актуальная. С точки зрения философских категорий причины и следствия, причина, приведшая к кризису, находится в прошедшем времени (в стабильном периоде), а само поле кризисного процесса, то есть его особенности и ситуации, к которым его привязывает его носитель, есть следствие, которое может ложно идентифицироваться им как актуальность.

С практической точки зрения позиция Выготского, несмотря на то, что она имеет непосредственно отношение к дошкольному и школьному возрастам, может быть интересна диагностикой новообразований предшествующего стабильного периода в качестве причины, приведшей к кризису и в качестве схемы работы психолога с возрастными кризисами. Как утверждает Л.И. Божович «к таким новообразованиям относятся, например, сознательно поставленные цели, нравственные чувства, убеждения – словом, все высшие системные новообразования, которые характеризуют личность».

С чем же связаны эти новообразования? По Божович, эта область охватывает мотивационную сферу личности, интеллект, волю, эмоции, аффективно – потребностную сферу, доминирование той или иной направленности личности. Проще говоря, все это, сформированное в предшествующий стабильный докризисный период нуждается в изменении, и на базе новообразований хочет обрести новую форму для своего воплощения, интериоризоваться, стать неотъемлемыми чертами и свойствами личности, адекватными новым целям и задачам, созданным по причине новообразований.

Исходя из этого, непосредственная работа с клиентом была построена по следующему плану:

1. Заполнение таблицы новообразований клиента.

Цели	
Нравственные чувства	
Убеждения	
Ценности	
Идеалы	
Мировоззрение	
Озарения	

2. Заполнение таблицы структуры личности, конгруэнтной новообразованиям, по мнению клиента (какое качество структуры личности, по мнению клиента, соответствует или коррелирует с каждым из новообразований?).

Интеллект

Воля

Мотивационная сфера

Эмоционально – аффективная сфера

Направленность личности

3. Создание этапов работы совместно с клиентом по принципу приоритета более значимого новообразования.

4.Наработка навыков конгруэнтности структурных личностных качеств новообразованиям при помощи следующих техник:

А) Для преодоления ригидности и инертности мышления, самоограничений:

Мозговой штурм (персонально или совместно с психологом).

Метод контрольных вопросов (для придания направленности мыслительному процессу клиенту предлагается их заранее составленный перечень).

Метод фокальных объектов (перенесение признаков случайно выбранных объектов на совершенствуемый объект, который лежит как бы в фокусе переноса и поэтому называется фокальным. Возникшие необычные сочетания стараются развить путем свободных ассоциаций.)

Также была использована стратегия Уолта Диснея (этот инструмент предназначен для разработки инновационных идей, проектов. Еще его называют «Цикл Уолта Диснея»).

Суть модели: поочередное «перемещение» человека или группы людей по трем ролям: Мечтатель, Критик, Реалист. Классическая модель: один круг по ролям и выход в конце в Реалиста. Можно делать несколько кругов по трем ролям, обязательно закончить в роли Реалиста.

В каждом из нас есть Мечтатель, Реалист и Критик. Творчество как процесс подразумевает координацию внутреннего Мечтателя, Реалиста и Критика.

Мечтатель без Реалиста не может реализовывать свои идеи. Критик и Мечтатель без Реалиста застревают в бесконечном конфликте. Мечтатель и Реалист могут вместе творить, но без Критика их идеи не будут достаточно хороши. Критик помогает оценивать и улучшать продукты творчества.

Мечтатель – «Все возможно»

Мечтатель придумывает новые идеи и новые цели для будущего. С этим образом мышления не связано никаких ограничений, условий и оценок.

Реалист – «Как это сделать?»

Реалист превращает идеи в конкретные воплощения. Здесь мы не оцениваем и не критикуем, а исследуем альтернативные способы осуществления грез мечтателя.

Критик – «Что не сработает?»

В рамках этой стратегии была использована техника «Три стула» – 1 – рацию, 2 – интуиция, 3 – интеграция – «ваше интегрирующее Я сказало...».

Б) Для эмоционально-волевой саморегуляции и самоконтроля:

Погружение в роль для подражания.

Визуализация образа прошлого эмоционально – значимого адаптивного состояния.

Метод эмоциональной диссоциации («Я» дистанцируется от эмоционально – деструктивных реакций, навязанных средой).

Метод наблюдения за внутренними ощущениями, связанными с эмоциями. Управление эмоцией с позиции наблюдателя.

Расслабление мимической мускулатуры и контроль за ритмом, частотой и глубиной дыхания.

В) Для активации мотивационной сферы:

Также использована НЛП – техника работы с модальностями (техники по созданию мотивации, включают в себя работу по изменению субмодальностей относительно нового предмета-стимула, проще говоря, об изменении его восприятия. Для этого необходимо выбрать предмет из прошлого опыта, максимально близкий по содержанию, мотивация по отношению к которому была в наличии, и заякорить разницу в восприятии прежнего и нового стимулов. Следующий шаг заключается в осуществлении переноса способа восприятия прежнего предмета на новый стимул. Это достигается благодаря изменению характеристик субмодальностей в нужном нам направлении. Например, если картинка образа стимула вызывает гнетущее ощущение и целостно окрашена в нашем представлении в черно-белые тона, необходимо сделать ее цветной. Адаптивно изменив свое отношение к новому предмету-стимулу, мы способствуем его познанию, что

способно активировать действия по его овладению. Так, с точки зрения НЛП, возникает управление мотивационной динамикой).

Г) Для наработки навыков конгруэнтности качеств личности и новообразований были использованы техники психосинтеза Р. Ассаджиоли: работа с субмодальностями, «встречи» и «диалоги» новообразований личности (целей, нравственных чувств, убеждений, ценностей, идеалов) с конгруэнтными им качествами, которых не хватает личности (качества интеллекта, воли, мотивационной и эмоционально – аффективной сфер, направленности личности).

Работа с техниками транзактного анализа проводилась по схеме:

1. Анализ ситуаций, в которых происходила актуализация ролей «ребенка» и «родителя» с точки зрения интеллектуальных, волевых, мотивационно – аффективных качеств и общей направленности личности.

2. Интеграция ролевой позиции «взрослого» в проекции прошлого опыта.

3. Интеграция «взрослого» в ситуативные проекции будущего.

Второй этап консультирования строился на концепции К.Н. Поливановой и предусматривал работу с Я-концепцией. К. Н. Поливанова рассматривает возрастной кризис как переход реальной личностной формы в идеальную, созданную на базе Я-концепции. Трудности этого перехода могут заключаться в анти-рефлексии новой формы, то есть в отсутствии опыта проживания и наработке реальных когнитивных эмоциональных и поведенческих паттернов, адекватных ей для ее воплощения. С этой точки зрения причина кризиса находится не в прошлом, а в будущем гипотетическом времени, формирующем модель пребывания личности нового уровня формы, обусловленной неполнотой ее пребывания в настоящем. Новая идеальная форма существования будущего в настоящем служит в качестве интегративной причинности, способной реорганизовать ингредиенты реальной личностной формы настоящего, придав им ценностный смысл и направление движения.

Трудности данного перехода сопряжены с законом редукции (упрощения) самой идеальной статической модели новой формы относительно ее реализации, связанной с постоянно изменчивыми реальными и психологическими феноменами, как во внешней среде, так и в системе самой личности. Именно поэтому, с точки зрения данной парадигмы, личность претерпевает фрустрацию, преодолев которую, она входит в уровень более широких возможностей, задаваемых уже средуцированной идеальной формой, которая, по мере преодоления личностью возрастного кризиса, приобретает черты формы реальной.

Таким образом, практическое применение данной точки зрения заключалось в продвижении клиента от реально существующей личностной формы к идеальной форме ее воплощения путем наработки когнитивных, эмоциональных и поведенческих паттернов для ее реализации в орбите новых возможностей.

В соответствие с этим, непосредственную работу с клиентом строилась по следующему плану, исходя из клиент-центрированного подхода К. Роджерса, методов когнитивно-поведенческого направления и некоторых других:

1. Описание Я – реального в восприятии клиента.
2. Описание Я – идеального в восприятии клиента.
3. Исследование организмического опыта, принимаемого Я-концепцией.
4. Исследование организмического опыта, не принимаемого Я-концепцией и исследование, сопровождающих этот процесс невротических симптомов, символически представляющих в сознании не ассимилированный отвергнутый опыт. Исследование условий ценности Я-концепции в сознании клиента и переживаний, не согласующихся с Я-концепцией, ощущаемых как угроза, поиск приятных для клиента напряжений в орбите его возможностей.
5. Были использованы техники, могущие помочь в самопринятии отвергнутого опыта:

а) символическое примирение «принимаемого» и «отвергаемого» при помощи проективных рисунков, с усилением терапевтического эффекта по методике присоединения воображаемого позитивного образа к негативному элементу опыта для ситуации угашения последнего;

б) когнитивный синтез – перевод в позитивный запрос неадаптивных формулировок и формирование адаптивных представлений с последующим закреплением;

в) техника реатрибуции – изменение акцентов в восприятии, ошибки восприятия, формирование позитивных выводов. Совмещение с методами арт – терапии, поиск новых цветовых решений общей картины проблемы;

г) правдоподобное переформулирование – создание у клиента адаптивного представления;

д) работа с ориентацией сожалеть, негативными фильтрами, обесцениванием;

е) поиск символических точек соприкосновения между «принимаемым» и «отвергаемым» и работа с ними при помощи техник психосинтеза;

б.Мы проводили создание модели новых возможностей с наработкой когнитивных, эмоциональных и поведенческих паттернов:

а) имаго-метод Вольперта для научения адекватному реагированию в трудных жизненных ситуациях; ежедневное воспроизведение своего «Я» – идеального, путем присоединения к литературным персонажам, наработка их качеств;

б) диалоги Я – реального с Я – идеальным;

в) «Шейпинг» – цепочка последовательных шагов для новой модели поведения;

г) «Сцепление» – то же самое, но в обратном порядке;

д) «Фединг» – затухание; работа со страхами – предъявляется пугающий стимул – слайд, вызывающий тревогу; параллельно с ним – слайд,

вызывающий успокоение, пока не снизится уровень тревоги, то есть влияние пугающего стимула-слайда;

е) работа с «гремлинами» внутри себя – 1.боязнь мечтать, 2.отождествление себя с жертвой, 3.отождествление себя с системой и невозможность что – либо изменить;

ж) работа с внутренним саботажником (аргумент – контраргумент);

з) метод Диснея – мечтатель, реалист, критик;

к) упражнение «Научитесь слушать другого»;

л) модификация упражнения «Театр: пьеса, которая устроит всех»;

м) работа с результатом: Создание шкал самооценки.

На третьем этапе работа строилась, исходя из концепции А.Н. Леонтьева, разделявшего понятия «критический период» и «кризис». «Критический период» возникает при неизбежном процессе смены стадий психического развития, что связано с механизмом возникновения новых мотивов, которые, по Леонтьеву лежат за пределами личности, что является естественным и необходимым. «Кризис» же возникает по причине неадекватного управления со стороны среды процессом «критического периода» роста личности. Этим самым, причина возникновения кризиса, как аномального психологического феномена, сдвигается в социальную среду, создающую фрустрацию для интеграции ее в новый вид деятельности, связанный со сформировавшимся новым мотивом.

Нечто похожее можно наблюдать и в парадигме И. Г. Малкиной – Пых. Сущность кризиса она усматривает в следующем: с одной стороны, психическая реальность человека на данный момент, с другой – объективная действительность, противоречащая его прежнему опыту, которую индивид хочет преобразовать. Это вызывает затруднения по причине отсутствия нужных механизмов для ее преобразования. Что же может представлять эта объективная действительность, которую необходимо преобразовать? Вполне вероятно, это новые социальные роли, другие запросы социальной ткани по

отношению к личности с одной стороны, и ситуативные конструкты, которые запрашиваются самой личностью на базе новых потребностей.

Так или иначе, причины, лежащие в основе кризиса, в основном, находятся за пределами личности. Следовательно, работа психолога, в этом случае, может заключаться в активации и наработке приспособительных адаптивных функций сознания, адекватных новым социальным запросам для преобразования личностно – значимой действительности.

Схема работы психолога с клиентом включала следующие аспекты:

1. Создание таблицы несоответствий психической реальности клиента с объективной действительностью, требующей преобразований:

Психическая реальность клиента

Сферы объективной действительности, требующие преобразований.

Ценности и убеждения

1. Профессиональная деятельность.

2. Социальные и гендерные роли.

3. Область коммуникаций.

4. Область личностной интеграции в группы.

5. Физиологическое состояние организма.

Профессиональные достижения

Я – концепция

Стремления

Восприятие времени

Эмоции

Конфликты

Прогрессия социальных ролей

Восприятие физиологических изменений

2. Принцип работы с выявленными несоответствиями был построен на базе психологической, социальной и физиологической адаптации по отношению к сферам объективной действительности, требующей преобразований. Сложность пребывания в кризисе середины жизни может

быть сведена, в этом случае, к недостатку регуляции адаптационных возможностей на физиологическом и психологическом уровнях, связующим звеном между которыми является, по М.А. Маклакову, эмоциональная сфера личности (техники эмоциональной регуляции описаны выше). Таким образом, работа с выявленными несоответствиями будет включать в себя следующие задачи:

Задачи диагностического этапа.

А) Исследование адаптационного барьера относительно сфер объективной действительности, требующей преобразований.

Б) Исследование фрустрирующих ситуаций в сферах действительности.

В) Исследование конфликтов:

- внутриличностных конфликтов в психической реальности клиента между идеалами, убеждениями, стремлениями, притязаниями, Я – концепцией и т.д.;

- межличностных ситуативных конфликтов;

- ролевых конфликтов;

- профессиональных конфликтов;

Г) Исследование симптоматики кризиса:

- беспокойство относительно будущего

- безрадостное проведение отдыха

- ощущение расшатывающегося здоровья

- негативная переоценка отношений с родителями и детьми

- негативная переоценка супружеских отношений

- негативная оценка карьерного пути и текущей работы

- духовные искания, поиск смысла жизни, обращение к религии или

эзотерике

- увеличение стрессов от ухода за престарелыми родственниками

Д) Исследование новообразований на базе новых потребностей и новых ведущих мотивов.

Коррекционный этап.

1. Активация потребностей и мотивов, адаптированных в данной социальной среде клиента (в профессиональной среде, в социальных и гендерных ролях, в области иных коммуникаций) путем перевода их из области подсознания в актуальный запрос (на основе теории личности психоанализа).

2. Угашение потребностей и мотивов, неадаптированных для данной среды – ситуации:

А) наработка консонансных когнитивных и эмоциональных паттернов на базе теорий научения;

Б) работа со смежным полем желаемого и действительного;

В) преодоление когнитивно-эмоционального диссонанса (на основе теории диссонанса Леона Фистингера);

3. Активация мотивации для интеграции личности в группы поддержки.

4. Работа с прогрессией социальных и семейных ролей и статусов относительно общей ролевой триады транзактного анализа Э.Берна «ребенок», «родитель», «взрослый».

5. Прояснение и пошаговая коррекция отношений «адаптация-ситуация» с заполнением следующей таблицы (с применением гештальт-принципа, согласно которому проблемная ситуация разрешается в момент усмотрения в ней новой целостности, новой структуры (гештальта)).

Адаптация путем преобразования и фактического устранения проблемной ситуации. В этом случае адаптивные ресурсы и механизмы личности мобилизуются для реконструкции реальной социальной ситуации, а сама личность претерпевает только сравнительно небольшие и в основном положительные изменения (приобретение новых знаний и навыков, социальной компетентности).

Адаптация с сохранением ситуации. В этом случае личность претерпевает более глубокие изменения, но такие, которые большей частью не способствуют ее самоактуализации и самосовершенствованию.

6.Методика работы с конфликтами по классификации К. Левина, К. Ховленда, Р. Сирса:

А) Конфликт «приближение – приближение» (равнозначность фактора, цели или ценности, порождающая точку равновесия, «Буриданов осел» между двумя охапками сена). По мере приближения к одной из целей, ее притягательная сила возрастает, а притягательность другой уменьшается.

Б) Конфликт «избегание-избегание» (две отрицательные ценности имеют примерно одинаковую силу). Принцип работы основан на выборе «меньшего из зол».

В) Конфликт «приближение-избегание». В такую конфликтную ситуацию попадает человек, который вынужден за вознаграждение выполнять неприятную работу. Нахождение внутреннего ресурса для преодоления фрустрации возможно путем переоценки ситуации как «временной», однако необходимой для дальнейшей поведенческой стратегии.

Г) Конфликт «парных притяжений-отталкиваний». Парными эти притяжения-отталкивания называются потому, что по каждому параметру одна цель привлекательна, а другая непривлекательна, хотя по ряду параметров обе цели могут оцениваться одинаково. Прогресс выбора может быть найден методом ценностной оценки самих параметров путем простройки семантических связей со смыслами более высокого ценностного порядка.

Четвертый этап включал работу в рамках концепции Э. Эриксона. «Нормативный» кризис, по Эриксону, это высшая точка напряжения конфликта, происходящего внутри личности, обусловленная как генетически так и социальными институтами общества. Созревание определенных качеств, неизбежно предполагает постановку новых задач, а задачи, поставленные жизнью, относительно среднего возраста, требуют от человека познание новых форм для их реализации. Наиболее значимыми для людей в этом периоде, являются профессиональные достижения, достижения в воспитании детей, комплексная реализация потенциала во всех областях. От

того, насколько удастся личности реализовать или не реализовать эти новые задачи, зависит и характер протекания кризиса, имеющего двух-векторную направленность. Продуктивность или застой (замкнутость, ригидность, стереотипность поведения) характерны для движения личности в середине жизненного пути. Кроме того, на характер протекания кризиса в значительной мере влияет успешность решения задач предшествующего периода. Этот подход может помочь 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.

Коррекционная работа психолога включала решение задач по интеграции событий – времен (прошлые достижения и перспективы на будущее) в единое ценностно – временное поле:

1. Анализ достижений предшествующего периода как базового ресурса для реализации будущей перспективы.

Анализ достижений предшествующего периода

- Профессиональных
- Статусных
- Ролевых
- Финансовых
- Экзистенциальных

2. Постройка форм новой реализации:

А) Осознание клиентом компонентов формирования представлений о новой жизненной перспективе:

Составляющие формирования представлений о новой перспективе (на основе диссертационного исследования Ипполитовой Е.А.):

- Ценностно-смысловая
- Эмоциональная
- Когнитивная
- Поведенческая

Б) Поиск в достижениях предшествующего периода корреляционных связей с особенностями ценностно-смысловой, эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферами.

В) Создание совместно с клиентом приблизительного плана будущей перспективы развития.

Г) Внедрение акмеологического подхода; поиск механизмов развития или компенсации, когда преимущество в развитии одного качества какой-либо из сфер личности и отраженного в таблице достижений, способно восполнить недостаток другого, необходимого для воплощения плана будущих достижений на ближайший год (согласно исследованиям Ипполитовой Е.А. у лиц, переживающих кризис среднего возраста, более отдаленная перспектива размыта, либо отсутствует вовсе).

На пятом этапе проводилась работа с возрастными новообразованиями периода зрелости. Г. Крайг исходит из той точки зрения, что в различные периоды жизненного пути существует естественная активация какой-либо ведущей способности или свойства личности, воздействие на которые со стороны среды приводят либо к их развитию, либо к их стагнации. В период этой активации (роста) эти способности или свойства максимально оголены и «определенный средовой фактор способен вызвать эффект». Сущность кризиса, таким образом, связана с травмой этой способности, а причина его усматривается как в естественной активации ведущей способности, так и в среде, способной развить, или заблокировать ее развитие (двухфакторная модель). На основе данной двухфакторной модели представляется возможным попытаться определить ведущее личностное свойство клиента в период кризиса и отследить факторы внешней среды, способствующие ее росту или ее блокаде. Однако, по Собчик Л.Н., «ведущая тенденция», понятие более емкое, чем «черта», «свойство», «состояние», так как объединяет их всех. Исходя из ее исследований, можно выделить следующие «ведущие тенденции», которые определяют направления и трансформации личностных

свойств и состояний в разные периоды жизни и на разных уровнях самосознания:

1) Тревожность

В норме – «осторожность при принятии решений, ответственность по отношению к окружающим, социальная созвучность среде».

При отклонении – «состояние повышенной тревожности, мнительность, боязливость, склонность к навязчивым страхам и паническим реакциям».

2) Стеничность (агрессивность).

В норме – «соответствует тенденции к самоутверждению и активной самореализации.

При отклонении – «проявляется обнаженным эгоцентризмом и склонностью к агрессивной манере самоутверждения вопреки интересам окружающих, вплоть до явных агрессивных высказываний или криминальных действий».

3) Интроверсия.

В норме – «обращенность индивида в мир собственных переживаний и фантазий, замкнутость, социальную пассивность».

При отклонении – «патологическое заострение этой тенденции проявляется как аутизм».

4) Экстраверсия.

В норме – «общительность, обращение в мир реально существующих ценностей, социальная активность».

При отклонении – «избыточное неразборчивое общение, неконструктивная социальная активность».

5) Спонтанность.

В норме – «это раскованное самоутверждение, наступательность, предприимчивость и стремление к лидированию».

При отклонении – «импульсивность и противоправное поведение».

6) Сензитивность.

В норме – «проявляющаяся чувствительностью, ориентацией на авторитет более сильной личности, конформностью».

При отклонении – «перерастает в депрессивное состояние, а в сочетании с «интровертированностью» и «тревожностью», формирует атрибутику типологической «слабой» (гипотимной) конституциональной структуры».

7) Ригидность.

В норме – «характеризуется сочетанием субъективизма интроверта с инертностью (тугоподвижностью) установок и настойчивостью личности, склонной к педантизму и настороженной подозрительности».

При отклонении – «эксплозивность (взрывные реакции) и паранойяльность».

8) Лабильность.

В норме – «отличается выраженной изменчивостью настроения, мотивационной неустойчивостью, повышенной эмотивностью, чертами демонстративности (личность, ищущая признания)».

При отклонении – «перерастающая в истерический паттерн поведения»

«Промежуточные характеристики представляют собой сплав соседствующих на схеме свойств, синтез двух ведущих тенденций, формирующих дериватные свойства, проявляющиеся в стиле межличностного поведения индивида. Это – «конформность», «компромиссность», лидерство» «коммуникативность», «социальная пассивность», «социальная активность, «индивидуализм», «неконформность». Среди женщин чаще встречаются сензитивный, тревожный и эмотивный типы реагирования, уходящие корнями в тормозимые и лабильные свойства. Среди мужчин чаще можно наблюдать спонтанный, агрессивный и ригидный типы реагирования, базирующиеся на импульсивных, возбудимых и тугоподвижных свойствах нервной системы. Кроме того, некоторые сочетания не соседствующих на схеме тенденций дают новые типологические паттерны. Так, комбинация «спонтанности» с

«интроверсией» характерна для экспансивных шизоидов, а склонность к перепадам настроения (колебания между «интровертированностью» и «экстравертированностью») свойственна циклотимным личностям.

Изучение индивидуального стиля когнитивной деятельности в сравнительном анализе с типологическими особенностями позволило обнаружить следующие закономерности: социально активные коммуникабельные экстраверты отличаются преобладанием правополушарных характеристик и освоение новой информации им дается легче через разговорное общение. Среди них эмоционально лабильные и тревожные личности отличаются художественным, наглядно-образным типом восприятия, склонностью к опоре на цельно-чувственные образы.

Спонтанные, неконформные личности больше ориентированы на собственную интуицию. Для спонтанно-стеничных личностей характерна тяга преимущественно к двигательной активности. Социально пассивные интроверты в большинстве своем относятся к левополушарному когнитивному стилю. При этом лица, типологически относимые к сензитивным и тревожным (конформным и зависимым) личностям, больше ориентированы на вербальный стиль освоения материала (через словесную информацию). Социально пассивные индивидуалисты и ригидные личности усваивают и передают информацию, пользуясь языком символов, формул и цифр. Их стиль мышления – системный, синтетический, прагматичный, складывающий целое из отдельных составляющих деталей.

Сбалансированность и умеренная степень выраженности разных типологических свойств отражает стабильность и уравновешенность гармоничной личности. При дезадаптации эти тенденции усиливаются и заостряются в зависимости от predisпозиции» (Собчик Л.Н. «Теория ведущих тенденций как основа методологии психодиагностического исследования»).

Так как данная модель работы психолога (модель № 5) включает в себя только диагностический этап по прояснению ситуации, то она решала следующие задачи:

- Определение ведущей тенденции личности на основе рекомендаций Собчик Л.Н.:

А) Индивидуально-типологический опросник ИТО.

Б) Стандартизированный многофакторный метод исследования личности (СМИЛ) – адаптированный тест ММРІ (для объективации картины внутреннего «Я» индивида).

В) Тест межличностных отношений ДМО (показывает, как соотносится субъективная самооценка с идеальным «Я»).

Г) Метод цветowych выборов МЦВ или адаптированный тест Люшера обрисовывает особенности актуального состояния.

Д) Тест Сонди (для раскрытия глубинных механизмов психологического конфликта и корней патологических проявлений).

Е) Интеллектуальный тест Айзенка – Горбова.

Ж) 16факторный опросник Кеттела.

2. Определение особенностей средовых факторов, непосредственно определяющих ведущую тенденцию при кризисе середины жизни:

Факторы среды:

А) Ситуативные фрустрирующие, вызывающие напряжение и чувство тревоги, отчаяния, перерастающие в гнев, раздражение и готовность к агрессивным действиям. Ситуации противоположные.

Б) Коммуникативные барьеры и порталы открытого доступа.

В) Статусно-ролевые факторы, блокирующие или способствующие прогрессу ведущей тенденции.

Г) Профессиональные достижения и деформации, связанные с приобретением и потерей, деструкцией, нарушением личностной целостности.

Д) Экзистенциальные – близки к проблемам выбора, смысла, смерти, свободы, изоляции и бессмысленности (по Ирвингу Ялому).

3. Корреляционный анализ особенностей взаимодействия и проявлений между средовыми факторами и ведущей тенденцией личности.

4. Создание на этой базе целостной наглядной корреляционной картины по принципу типизации и системности.

5. Постройка коррекционного плана работы на основе гештальт – принципа контакта со средой.

Этап 6 включал в себя работу над поведенческими стратегиями преодоления кризиса. Д. Левинсон связывает сущность кризисов с особенностями режимов психических и поведенческих процессов, когда способы самореализации становятся предметом анализа, а перспектива возможностей – предметом поиска. Соответственно, в стабильные предкризисные периоды, данные режимы не были активированы или, по крайней мере, их активация не представлялась необходимой в такой степени. С практической точки зрения, этот подход может оказаться полезным для продвижения клиента в орбите новых потенциальных возможностей, оценки личностных качеств и анализа ситуативных моделей, необходимых для этого:

Режимы психических и поведенческих процессов

Способ самореализации

(режим анализа) Перспектива возможностей

(режим поиска)

Так как активация данных режимов в кризисный период становится необходимостью, то коррекционная работа психолога заключалась в помощи клиенту, как по овладению режимом анализа при самореализации, так и по выработке навыка режима поиска перспектив возможностей, основанных на теориях научения (социального научения, в том числе) поведенческого и когнитивно-поведенческого подходов.

Заключительный этап консультирования был построен на юнгианианском психоанализе, проводилась работа с бессознательным вытесненным клиенток.

К.Г. Юнг считал кризис среднего возраста, в который «душа человека меняется удивительным образом», встречей со своим бессознательным, которое выводит его к диалогу со своей самостью и к которому он не готов, что, собственно, и провоцирует его обострение. Препрежний период жизни он связывал с экстенсивной позицией завоевания и расширением жизненного пространства, что в вольной интерпретации автора статьи можно рассматривать как жизнь в ведущем режиме познания мира. Для встречи со своим бессознательным необходимо сместить свою позицию к познанию себя и своей самости и тогда вторая половина жизни наполнится смыслом для достижения мудрости, кульминации творчества. Иначе человека постигает отчаяние и бессмысленность существования. В этот период учащаются невротические депрессии и расстройства.

Задача практического психолога, в этом случае, может заключаться в облегчении этой «встречи», придании движения по второй половине жизни режима, адекватного этому новому открывшемуся смыслу, наработке иных паттернов взаимодействия с теперь уже новой ценностной реальностью.

Были использованы элементы юнгианской символ-драмы, юнгианской арт-терапии и юнгианской психо-драмы, так как именно они на базе создания энергетического баланса способны открыть доступ к самости, как к своей уникальности и единству со всем человечеством.

2.4. Проверка эффективности программы консультирования

Работа, состоящая из 7 этапов, и включающая различные модели консультирования. Для того, чтобы проверить гипотезу о том, на контрольном этапе под влияние психологического консультирования произошли изменения уровня тревожности, рассогласованности ценностно-смысловой

сферы, а также изменилось самоотношение, нами был использован критерий Вилкоксона для связанных выборок, а также была проведена повторная диагностика.

Результаты диагностики по методике Спилберга (личностная тревожность) представлены на рис. 4. (средние баллы)

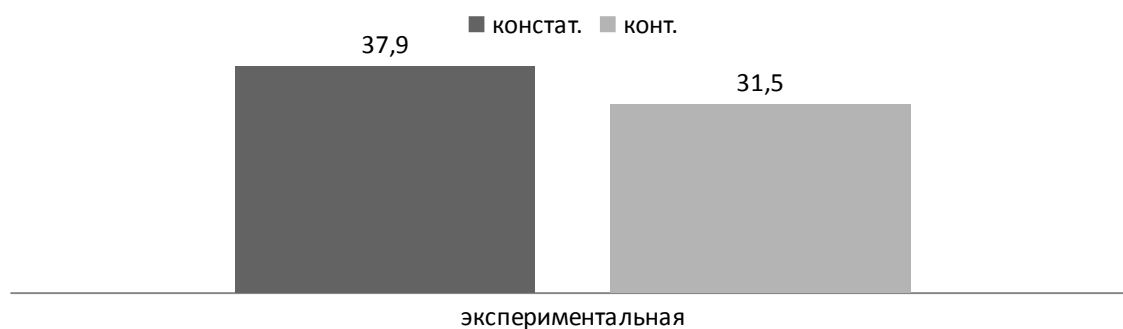


Рис. 4. Изменение уровня личностной тревожности

Как можно видеть на рис. 4, в экспериментальной группе показатель снизился на 6,4 балла на контрольном этапе.

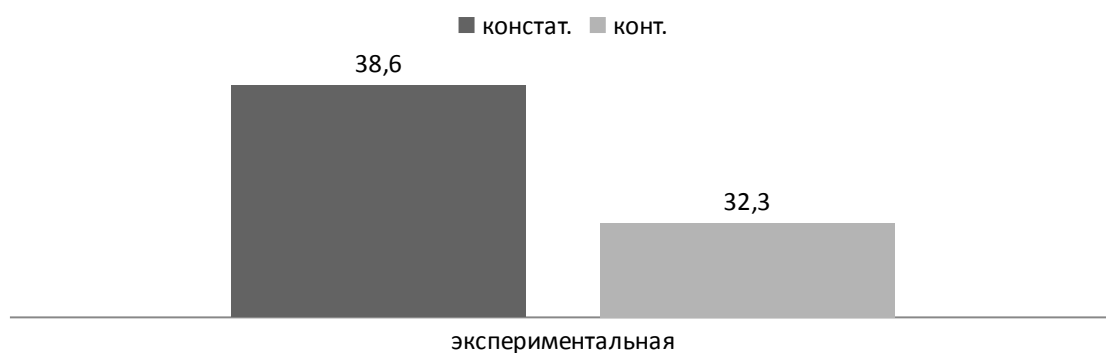


Рис. 5. Изменение уровня реактивной тревожности

В уровень реактивной тревожности снизился на 6,3 балла.

Рассмотрим результаты по методике Фанталовой (рис. 6)

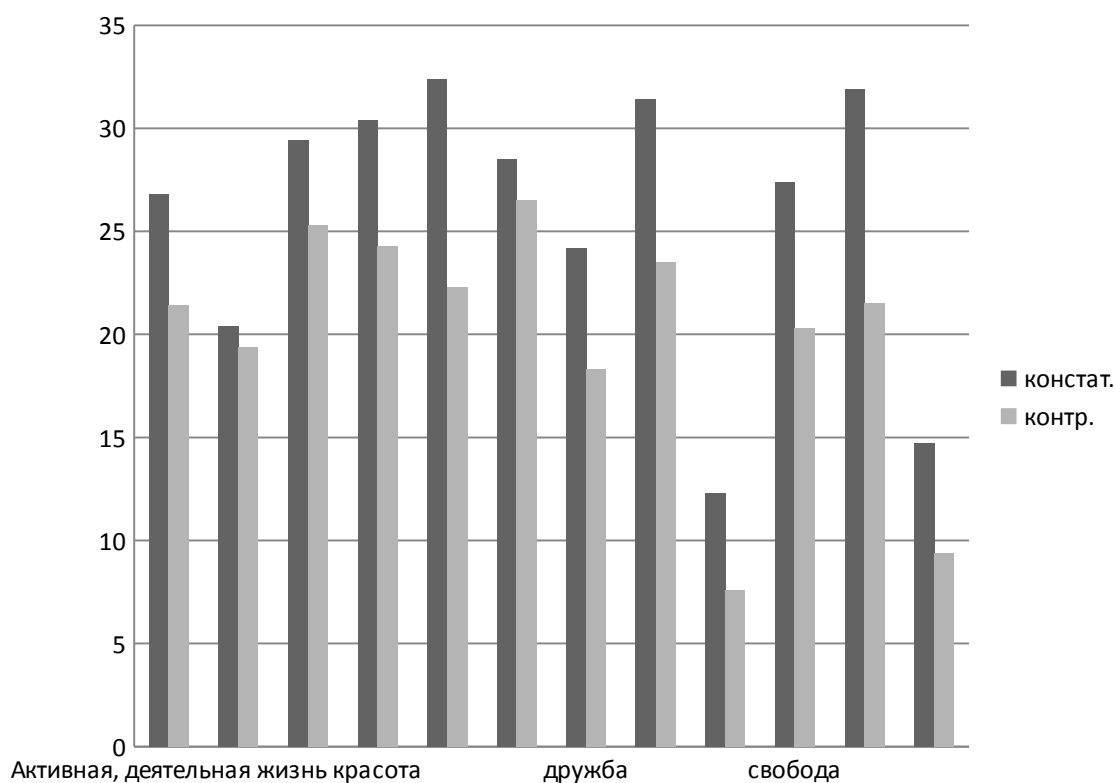


Рис. 6. Измерение конфликтности ценностей в экспериментальной группе

В экспериментальной группе произошли изменения индекса рассогласованности ценностей:

- активная деятельная жизнь – 5,4 балла (снижение);
- здоровье – 1 балл (снижение);
- интересная работа – 4,1 балла (снижение);
- красота – 6,1 балла (снижение);
- любовь – 10,1 балл (снижение);
- материально обеспеченная жизнь – 2 балла (снижение);
- наличие друзей – 6,1 балла (снижение);
- уверенность в себе – 12,1 балла (снижение);
- познание – 6,6 балла (снижение);
- свобода – 7,1 балла (снижение);
- счастливая семейная жизнь – 10,4 балла (снижение)
- творчество – 5,3 балла (снижение).

Как можно видеть, в экспериментальной группе во всех жизненных сферах произошло снижение конфликтности между уровнем оценки достигнутого и должного. Наиболее конфликтность снизилась в сферах «уверенность в себе», «счастливая семейная жизнь», «любовь», «свобода», наименее – «здоровье», «интересная работа».

Далее рассмотрим изменение смысловой сферы (рис. 7).

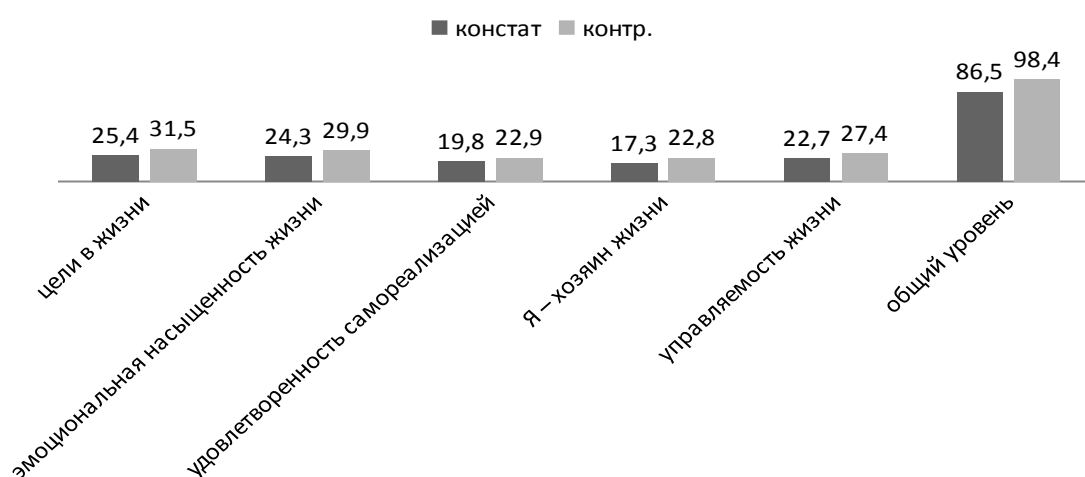


Рис. 7. Изменения смысловой сферы в экспериментальной группе

Как можно видеть на рис. 7, в экспериментальной группе повысилась осмысленность целей в жизни, эмоциональная насыщенность жизни, удовлетворенность результатом жизни, внутренний локус контроля, общий уровень осмысленности жизни по сравнению с констатирующим этапом.

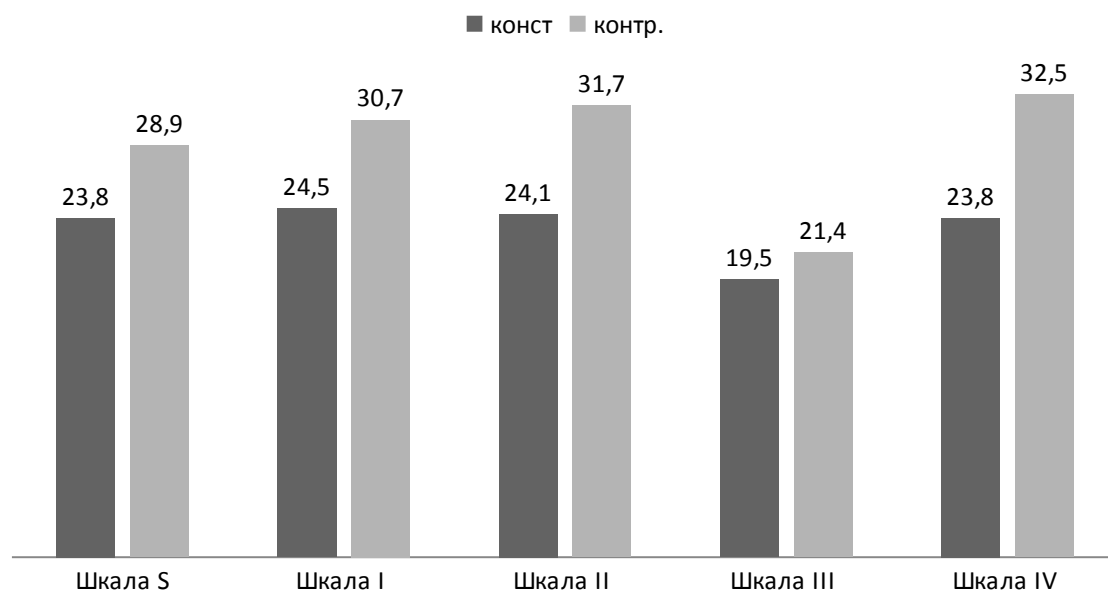


Рис. 8. Изменение самооотношения в экспериментальной группе

В экспериментальной группе после проведения консультирования вырос показатель глобального самооотношения, самоуважения, аутосимпатии, самоинтереса, незначительно выросли показатели ожидаемого отношения от других.

Результаты статистической обработки представлены в табл. 6.

Таблица 6. – Статистический анализ

Показатель	экспериментальная	
	T	p
Реактивная тревожность	149	0,05
Личностная тревожность	133	0,05
Активная, деятельная жизнь	167	
Здоровье	206	
интересная работа	175	
Красота	111	0,01

Окончание таблицы 6

Любовь	105	0,01
материальный достаток	167	
Дружба	145	0,05
уверенность в себе	103	0,01
Познание	98	0,01
Свобода	156	0,05

Счастливая семейная жизнь	144	0,05
Творчество	99	0,01
цели в жизни	132	0,05
эмоциональная насыщенность жизни	148	0,05
удовлетворенность самореализацией	150	0,05
Я – хозяин жизни	138	0,05
управляемость жизни	131	0,05
общий уровень	119	0,01
Шкала S	154	0,05
Шкала I	143	0,05
Шкала II	165	0,05
Шкала III	205	
Шкала IV	142	0,05

В экспериментальной группе достоверно изменились следующие показатели:

- Реактивная тревожность
- Личностная тревожность;
- рассогласованность в сфере «красота»;
- рассогласованность в сфере «любовь»;
- рассогласованность в сфере «дружба»;
- рассогласованность в сфере «уверенность в себе»;
- рассогласованность в сфере «познание»;
- рассогласованность в сфере «свобода»;
- рассогласованность в сфере «счастливая семейная жизнь»;
- рассогласованность в сфере «творчество»;
- цели в жизни;
- эмоциональная насыщенность жизни;
- удовлетворенность самореализацией;
- локус контроля;
- управляемость жизни;
- общий уровень СЖО;
- глобальное самоотношение;

- самоуважение;
- аутосимпатия;
- самоинтерес.

Таким образом, реализованная интегративная 7-этапная модель консультирования, примененная в группе женщин, остро испытывающих кризис середины жизни, дала положительные результаты, что подтверждено статистически. У женщин снизился показатель тревожности, снизилась рассогласованность в важнейших жизненных сферах, были намечены новые жизненные цели, произошли положительные изменения в самоотношении.

Выводы по Главе II

Эмпирическое исследование особенностей тревожности, согласованности ценностей-достижений и самоотношения у женщин 30-35 позволило сделать следующие выводы:

1) Для группы испытуемых женщин характерен средний уровень личностной и ситуативной тревожности, высокий уровень рассогласованности значимости и достижимости в наиболее важных жизненных сферах, таких как семья, отношения, материальный достаток, свобода, что указывает на неудовлетворенность жизнью в целом. Часть респондентов испытывают потерю жизненных ориентиров, снижение интереса к жизни, чувство неуверенности, это проявляется и в самоотношении женщин – выявлено, что некоторые из них испытывают внутриличностный кризис, выражающийся в самообвинении, неприятии себя, низкой самооценке.

2) 17 женщин из 60 имеют признаки личностного кризиса: высокий уровень личностной тревожности, рассогласованность между ценностями и достижениями в основных жизненных сферах, высокие показатели самообвинения, низкими показателями аутосимпатии, самооценки.

3) Для женщин, переживающих кризис был предложен цикл индивидуального консультирования, который состоял из 7 этапов, на каждом из которых консультирование проводилось в соответствии с выбранной теоретической концепцией: первый этап – концепция кризиса Л.С. Выготского, второй – концепция К.Н Поливановой, третий – концепция А.Н. Леонтьева, четвертый – теория Э. Эриксона, пятый – Г. Крайга, шестой – Д. Левинсона и последний этап – юнгианский психоанализ.

3) На контрольном этапе произошли изменения уровня тревожности, рассогласованности ценностно-смысловой сферы, а также изменилось самоотношение, у испытуемых женщин достоверно изменились следующие показатели: реактивная и личностная тревожность, рассогласованность ценностей в сферах «красота», «любовь», «дружба», «уверенность в себе»,

«познание», «свобода», «счастливая семейная жизнь», «творчество»; цели в жизни, эмоциональная насыщенность жизни, удовлетворенность самореализацией, локус контроля, управляемость жизни, общий уровень СЖО; глобальное самоотношение, самоуважение, аутосимпатия, самоинтерес.

4) Гипотеза исследования подтвердилась.

Заключение

Кризис – это психологическое состояние, характеризующееся негативной оценкой сложившейся ситуации в жизни: объектом могут выступать эмоционально-волевые качества личности, достигнутые профессиональные позиции, имеющийся семейный статус. Может быть, как комплексная негативная оценка жизненной ситуации, так и принятие как-либо отдельных аспектов своей жизни.

Возрастной кризис является нормативным кризисом и характеризует переход с одной жизненной стадии на другую. Конструктивное разрешение возрастного кризиса обеспечивает формирование возрастных новообразований и дальнейшее развитие личности.

У взрослых людей большинство исследователей⁸ выделяют три основных кризиса: кризис молодости (или кризис 30 лет), кризис середины жизни и кризис старости. Мы остановили свое внимание на кризисе 30 лет, как кризисе, связанном с вступлением человека в активную профессиональную и личную жизнь, осмыслением своего места в профессиональной и общественной деятельности, приоритетно влияющем на принятие решений о продолжении или смене профессиональной деятельности, личных выборов. Наиболее полно кризис 30 лет описан в исследованиях зарубежных авторов. Здесь раскрыто его психологическое содержание.

К концу периода молодости (приблизительно к тридцати годам) человек переживает кризисное состояние, некий перелом в развитии, связанный с тем, что представления о жизни, о деятельности, о положении, сложившиеся между двадцатью и тридцатью годами не удовлетворяют его. Этот кризис проявляет себя в ощущении необходимости что-то предпринять и свидетельствует о том, что человек переходит на новую возрастную ступень.

Исследователи указывают, что «кризис тридцати» – условное название. Это состояние может наступить и раньше, и позднее. Период 30 лет связан с решением материальных и жилищных проблем, продвижением по служебной

лестнице, расширением социальных связей, а также с анализом своих истоков и с постепенным принятием частей своего «Я», которые ранее игнорировались.

Психологическое консультирование как способ преодоления кризиса середины жизни имеет свои особенности, в том числе и гендерные. При консультировании женщин необходимо обращать внимание на то, что они переживают возрастной кризис иначе, нежели мужчины, на первый план могут выходить такие переживания как нереализованность в семейной сфере, утрата семьи, проблемы в отношениях с противоположным полом, страх старости и физических изменений. Задача психолога-консультанта – оптимально помочь справиться с негативными переживаниями и выбрать стратегию дальнейшей жизненной ориентации на новом этапе.

Нами было проведено эмпирическое исследование особенностей тревожности, согласованности ценностей-достижений и самоотношения у женщин 30-35 лет. Было выявлено, что для группы испытуемых женщин характерен средний уровень личностной и ситуативной тревожности, высокий уровень рассогласованности значимости и достижимости в наиболее важных жизненных сферах, таких как семья, отношения, материальный достаток, свобода, что указывает на неудовлетворенность жизнью в целом. Часть респондентов испытывают потерю жизненных ориентиров, снижение интереса к жизни, чувство неуверенности, это проявляется и в самоотношении женщин – выявлено, что некоторые из них испытывают внутриличностный кризис, выражающийся в самообвинении, неприятии себя, низкой самооценке.

В реализации программы консультирования нами было отобрано 17 женщин, у которых наиболее остро проявились признаки личностного кризиса по результатам трех методик: это женщины с высоким уровнем личностной тревожности, испытывающие рассогласованность между ценностями и достижениями в основных жизненных сферах, а так же с высокими показателями самообвинения, низкими показателями аутосимпатии, самооценки.

Цикл консультирования состоял из 7 этапов, на каждом из которых консультирование проводилось в соответствии с выбранной теоретической концепцией: первый этап – концепция кризиса Л.С. Выготского, второй – концепция К.Н. Поливановой, третий – концепция А.Н. Леонтьева, четвертый – теория Э. Эриксона, пятый – Г. Крайга, шестой – Д. Левинсона и последний этап – юнгианианский психоанализ.

Для того, чтобы проверить гипотезу, на контрольном этапе под влиянием психологического консультирования произошли изменения уровня тревожности, рассогласованности ценностно-смысловой сферы, а также изменилось самоотношение, нами был использован критерий Вилкоксона для связанных выборок, а также была проведена повторная диагностика.

В экспериментальной группе достоверно изменились следующие показатели: реактивная и личностная тревожность, рассогласованность ценностей в сферах «красота», «любовь», «дружба», «уверенность в себе», «познание», «свобода», «счастливая семейная жизнь», «творчество»; цели в жизни, эмоциональная насыщенность жизни, удовлетворенность самореализацией, локус контроля, управляемость жизни, общий уровень СЖО; глобальное самоотношение, самоуважение, аутосимпатия, самоинтерес.

Таким образом, реализованная интегративная 7-этапная модель консультирования, примененная в группе женщин, остро испытывающих кризис середины жизни, дала положительные результаты, что подтверждено статистически. У женщин снизился показатель тревожности, снизилась рассогласованность в важнейших жизненных сферах, были намечены новые жизненные цели, произошли положительные изменения в самоотношении.

Список использованной литературы

1. Абрамченко В.В. Психосоматическое акушерство. СПб.:Сотис, 2001.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегии жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
3. Адлер А. Наука жить. / Психология личности в трудах зарубежных психологов. Хрестоматия. / Под ред. А.А. Реана. СПб: Питер, 2000. С. 52-65.
4. Ананьев Б.Г. Некоторые проблемы психологии взрослых. М.: Знание, 1972.-32 с.
5. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – М.: Наука, 1977.-380 с.
6. Ананьев Б.Г. Психологическая структура личности и ее становление в процессе индивидуального развития человека. / Психология личности в трудах отечественных психологов. Хрестоматия. / Под ред. Л.В. Куликова. СПб: Питер, 2001. С. 48-54.
7. Андреев А. Игра и игроки: Мифы и магия индоевропейцев. – М., 1997. – Вып. 2.-С. 96-135.
8. Анциферова Л. И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости // Психол. журн. № 3 (2001).
9. Арестова О.Н. Операциональные аспекты временной перспективы личности // Вопросы психологии. 2000. – № 4. – С. 61-73.
10. Асмолов А.Г. Психология личности. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. – 367 с.
11. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. М.: Смысл, 2001.-416 с.
12. Баженова О.В., Баз Л.Л., Копыл О.А. Готовность к материнству: выделение факторов, условий психологического риска для будущего развития ребенка. // Синапс, 1994, № 4, с. 35-42

13. БернсР. Что такое Я-концепция. / Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986. – с. 30-66.
14. Брутман В.И. и др. «Раннее социальное сиротство (медико-социально-психологические проблемы). Учебно-методическое пособие. М., 1994
15. Брутман В.И., Варга А.Я., Хамитова И.Ю. Предпосылки девиантного материнского поведения. // Психологический журнал, 2000. № 2. С. 79-99
16. Василюк Ф.Е. Понимающая психотерапия как психотехническая система: Автореф. дис. .д-ра психол. наук. М., 2007. 14 с.
17. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: МГУ, 1984. 200 с.
18. Винникотт Д.В. Маленькие дети и их матери. М., 1998
19. Виткин Д. Женщина и стресс. СПб.: Питер Пресс, 1995. – 320 с.
20. Возрастная и педагогическая психология: Тесты/ Сост. и коммент. Шуаре М.О.-М., 1992.-272 с.
21. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.В.Бурменская, Е.И.Захарова, О.А.Карабано-ва и др. – 2002. – 416 с.
22. Возрастные особенности психических функций взрослых в период зрелости (41-46 лет): Сб. науч. Трудов / Акадпед.наук СССР, Науч.-исслед. инт общего образования взрослых. М., 1984. – 88 с.
23. Выготский Л.С. Исторический смысл психологического кризиса// Собр. соч., т. 1.-М., 1982
24. Выготский, Л. С. Собрание сочинений: В 6 т / Л.С. Выготский. – М., 1984. -Т. 4.
25. Гаврилица О.А. Чувство вины у работающей женщины// Вопросы психологии. 1998. – № 4. – С. 65-70.
26. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. М., 1996.

27. Глуханюк Н. С, Гершкович Т. Б. Поздний возраст и стратегии его освоения. Издание 2-е, дополненное – М.: Московский психолого-социальный институт, 2003, 112 с.
28. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Киев: Наукова Думка, 1984. – 208 с.
29. Групповая психотерапия/ Под ред. Б.Д.Карвасарского, С. Ледера. – М.: Медицина, 1990. 384 с.
30. Деева Н.А. Рефлексивные механизмы переживания кризиса и изменение ценностно-смысловой сферы: Автореф. дис. .канд. психол. наук. Пермь, 2005. 23 с.
31. Джемс У. Психология. / Под ред. Л. А. Петровской. – М.: Педагогика. 1991. 368 с.
32. Духовный кризис: Когда преобразование личности становится кризисом / Под ред. С. Гроф, К. Гроф. – М., 2000.
33. Ермолаева М. Практическая психология старости. М., 2002.
34. Зинченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся. М., 1994.
35. Исенина Е.И., Барановская Т.И. Связи между качествами матери в различные периоды развития младенца (3-4 мес. и 7-8 мес.) // «Материнство. Психолого-социальные аспекты (норма и девиация): Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Иваново: Издательство «Ивановский государственный университет», 2002 С.54-60
36. К.Г. Юнг. Проблемы души нашего времени.
37. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Изд-во Наука, 1983. – 368 с.
38. Козлов В.В. Кризис как предмет психологической работы. / Седьмая волна психологии. Вып.1. / Сб. под ред. Козлова В.В., Качаповой Н.А.- Ярославль, Минск: МАПН, ЯрГУ, 2006. С. 5-14.
39. Козлов В.В. Личностный кризис структурные и тендерные особенности. WWW document. URL [http:// www.mapn.info/](http://www.mapn.info/) – сайт Международной академии психологических наук.

40. Колошпна Т.Ю. Арт-терапия кризисных состояний. // Московский психотерапевтический журнал. 2005, № 4. С. 154-169.
41. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984. 335 с.
42. Кон И.С. Жизненный путь как предмет междисциплинарного исследования. / Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб: Питер, 2001. -С. 269-279.
43. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М., 1999.
44. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2000. – С. 747.
45. Крайг Г. Психология развития. СПб, 2000.
46. Кузнецов И.Ю., Кузнецова С.А. Самоопределение личности на жизненном пути. Магадан: Кордис, 2003. 216 с.
47. Ланцбург М.Е. Психологическая помощь семье в период ожидания ребенка и первого года его жизни. // Психотерапия и клиническая психология: методы, обучение, организация. Материалы Российской конференции «Психотерапия и клиническая психология в общемедицинской практике» 26-28 мая 1999г., СПб-
48. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса / Пер. А. Анистратенко, И. Знаешева. – СПб.: Ювента, 1999.
49. Леонтьев Д.А. Психология смысла. – М.: «Омега-Л», 2003. – С. 38.
50. Леонтьев, А. Н. Избранные психологические произведения: В 2 т / А.Н. Леонтьев. – М , 1983.
51. Лидерс А. Г. Возрастно-психологические особенности консультирования пожилых людей // Психология зрелости и старения. № А (1998).
52. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ найти согласие с жизнью. // Московский психотерапевтический журнал. 2001, №1 (28). – С. 5-23.
53. Малкина-Пых, И. Г. Психология возрастных кризисов / И.Г. Малкина-Пых. – М., 2005. – 416 с.

54. Массен П., Конгер Дж., Каган Дж., Гивитц Дж. Развитие личности в среднем возрасте // Психология личности. Тексты. / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – С. 182-186.
55. Менегетти А. Психология жизни. – СПб., 1992.
56. Минченко Т.П. Возрастные кризисы: феноменология и пути разрешения// Межвузовская научно-теоретическая конференция преподавателей. – Петропавловск-Камчатский, 1990. с. 38 – 42.
57. Минченко Т.П. Проблема целостности личности в условиях кризиса: Дис. канд. филос. наук/ Том.гос. ун-т. Томск, 1994. – 151 л.
58. Мир Г. Опыт преодоления кризисов жизни: Духовное самопрограммирование. М.: РОСАД. – 1996. – 240 с.
59. Мохов В.А. Статистическая обработка результатов психологических исследований. М.: ВГНА, 2004.-96 с.
60. Мухина В.С. Возрастная психология. М.: Академия, 1999. 456 с.
61. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М., 1994.
62. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб., 2000.
63. Ниемея Э. Развитие и нормальные кризисы взрослого человека// Проблемы психологии личности. М.: Наука, 1982. – С. 133 – 139.
64. Пантелеев С.Р. Методика исследования самоотношения. М.: Смысл, 1993. 32 с.
65. Пек М. С. Нехоженые тропы: Новая психология любви, традиционных ценностей и духовного роста. – М., 1996.
66. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология. Минск: Вышэйшая школа, 2004,239 с.
67. Петровский А.В.(ред.) Введение в психологию. М., 1996.
68. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Теоретическая психология. М.: Академия, 2001. -496 с.
69. Поливанова К.Н. Возрастные кризисы глазами психолога и педагога. // Психологическая наука и образование. 1997, № 2. С. 57-61.

70. Поливанова К.Н. Психологический анализ кризисов возрастного развития. // Вопросы психологии. 1994, №1. С.61-69.
71. Поливанова К.Н. Психологическое содержание подросткового возраста. / Вопросы психологии. 1996, №1. С. 20-33.
72. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. М.: Академия, 2000. 184 с.
73. Понятие судьбы в контексте разных культур. – М., 1994.
74. Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии/ Под ред. В.В.Давыдова. М.: Педагогика, 1978. – 237 с.
75. Проблемы психологии личности. – М., 1982.
76. Психология среднего возраста, старения, смерти / под ред А.А. Реана. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – С. 276-277.
77. Психология судьбы: Сборник. – Екатеринбург, 1994.
78. Психология формирования и развития личности / Под ред. Л. И. Анцыфе-ровой. – М., 1981.
79. Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии. – М., 1997.
80. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994. 480 с.
81. Рыбалко Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1990. – 252 с.
82. Собчик Л.Н. «Теория ведущих тенденций как основа методологии психодиагностического исследования»).
83. Солодников В. В. Кризис среднего возраста: теоретическая интерпретация переживаемого опыта / Солодников В. В., Солодникова И. В. // Мониторинг общественного мнения, 2009 – № 4 (92).
84. Стайн М. В середине жизни. Юнгианский подход / М.Стайн. – М.: «Когито-Центр», 2009 – 160 с.
85. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 1983. 284 с.

86. Тополянский В. Д., Стпруковская М. В. Психосоматические расстройства. – М., 1986.
87. Франкл В. Психотерапия на практике. – СПб., 1999.
88. ХеллД. Ландшафт депрессии. – М., 1999.
89. Холмогорова А., Гаранян Н. Эмоциональные расстройства и современная культура // Московский психотерапевтический журнал. – 1999. – № 2. – С. 61-90.
90. Шаров А.С. Рефлексивная природа жизненного кризиса. / Гуманитарные исследования: ежегодник. Межвузовский сборник научных трудов. Выпуск № 9. Омск: ОмГПУ, 2004. С. 52-60.
91. Шихи Г. Возрастные кризисы: ступени личностного роста. СПб: Ювента, 1999. – 436 с.
92. ЭллисА. Когнитивный компонент депрессии, которым несправедливо пренебрегают//Московский психотерапевтический журнал. – 1994. –№ 1.– С.7-47.
93. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э.Эриксон. – М., 1996. – 218 с.
94. Юнг К. Г. Жизненный рубеж // Проблемы души нашего времени. – СПб.:Питер, 2016 – 336 с.
95. Ют К. Проблемы души нашего времени. – М., 1993.
96. Baltes P.B. Life-span developmental psychology / Baltes P.B., Reese H.W., Lipsitt L.P. // Annual Review of Psychology, – 2008, – No 1 – P. 65-110.
97. Bee H. L. The journey of adulthood / H. L.Bee. – N.Y.: Macmillan Publ. Co., 1987 – 670 p.
98. Bee H. L. The journey of adulthood. – N.Y.: Macmillan Publ. Co., 1987. – 670 p.
99. Levinson D.J. The seasons of a man's life. – N.Y.: Ballantine Books, 1979. – 363 p.;

100. Perun P., Bielby D. Structure and dynamics of the individual life course // in K. Back (ed.), *Lifecourse: Integrative Theories and Exemplary Populations*. – Boulder, CO: Westview Press 1980.