

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова

Ляковська Ірина Леонідівна

УДК 37.015.3:371.132 (043.3)

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ ПРОЯВІВ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Київ – 2014

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано на кафедрі психології Інституту філософської освіти і науки Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент
Строяновська Олена Василівна,
Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова,
Інститут філософської освіти і науки,
доцент кафедри психології

Офіційні опоненти: доктор психологічних наук, професор
Поліщук Валерій Миколайович,
Глухівський національний педагогічний
університет імені Олександра Довженка,
завідувач кафедрою практичної психології;

кандидат психологічних наук, доцент
Вінс Вікторія Анатоліївна,
ДВНЗ Переяслав-Хмельницький
державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди,
доцент кафедри практичної психології.

Захист відбудеться 24 квітня 2014 року, о 13.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.10 у Національному педагогічному університеті імені М.П.Драгоманова, 01601, Київ-30, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 01601, Київ-30, вул. Пирогова, 9.

Автореферат розіслано 24 березня 2014 року

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

Л.В. Долинська

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Найбільш активними та впливовими учасниками розбудови нашого суспільства є люди середнього віку (25-40 років), які, окрім потужного потенціалу фізичних і розумових здібностей, мають великий життєвий досвід, що може принести користь подальшому розвитку держави. Однак, темп життя сучасного суспільства, особливості політичної та економічної ситуації, виникнення на цьому тлі перешкод на шляху задоволення суттєвих людських потреб, необхідність постійно зростати в особистісному та професійному плані, наявність травмуючих життєвих обставин обумовлюють виникнення внутрішніх конфліктів, страждань, неврівноваженості, загостреної чутливості до зовнішніх впливів, напруженості внутрішньоособистісних суперечностей, руйнування власних уявлень про цінності, ідеали, смисли, цілі, що призводить до переживання так званої життєвої кризи, зокрема, кризи особистості середнього віку (37- 40 років). В цей період, впродовж якого людина замислюється над своїми життєвими досягненнями, підбиває підсумки, робить ревізію внутрішньої системи життєвих цінностей, звіряє її з реаліями оточуючого світу, переходить на інший, вищий щабель самоусвідомлення і усвідомлення своєї взаємодії з життям. Дана криза належить до нормативних (вікових) криз, змістом яких є закономірна та корисна зміна об'єктивної сторони соціальної ситуації, що супроводжується руйнуванням старої та відкриттям і засвоєнням нової системи відносин, розвитком особистості та зміною уявлень про себе.

Проблему життєвої кризи в психології висвітлено в таких напрямках, як: вивчення сутності життєвої кризи (О.Г. Асмолов, А.А. Бодальов, Н.В. Волкова, Б. Лівехуд, М.С. Пек, В. Франкл) та внутрішніх переживань і поведінки людини під час кризи (Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, В.Р. Орестова, С.Л. Рубінштейн); дослідження впливу біографічних подій і фактів на виникнення життєвої кризи (Р.А. Ахмеров, К.Н. Артемова, О.В. Бацилєва, К.Н. Василевська, Н.А. Логінова, І.П. Маноха, Д. Маттесон, В.В. Нуркова, Л.В. Сохань, Е.І. Степанова, О.В. Толстих); вивчення взаємозв'язку критичних ситуацій та виникнення життєвої кризи (І.В. Бринза, О.А. Будницька, Ф.Ю. Василюк, Е.Ф. Зеєр, С.Я. Карпиловська, Л.В. Пельцман, Е.Е. Симанюк, Л.В. Сохань); аналіз життєвих криз, які виникають в зв'язку з віковими змінами (Ш. Бюлер, Л.С. Виготський, Б.Д. Ельконін, Е. Еріксон, М.О. Єрмолаєва, Е. Клапаред, В.М. Колюцький, І.С. Кон, Ю.І. Лановенко, А.Є. Лічко, С.Д. Максименко, В.С. Мухіна, В.М. Поліщук, К.Н. Поливанова, Ф. Райс, Т.М. Титаренко, Ст. Холл, О.В. Хухлаєва, Г. Шихі, Е. Штерн, Е. Шпрангер); розробка методів діагностики та засобів психологічної допомоги щодо подолання життєвої кризи (А.Ф. Бондаренко, Є.О. Варбан, П. Гленіс, Р.М. Загайнов, В.А. Конторович, Е.І. Крукович, Е.П. Крупник, В.Г. Ромек, С.Б. Семичов, Л.В. Сохань, Т.М. Титаренко, Е. Торндайк, Д. Фонтана).

Проблема кризи середнього віку вивчалася дотично у напрямках визначення її вікових меж (Дж. Біррен, Д. Бромлей, О.В. Винославська, В. Квінн, О.Л. Солдатова), аналізу її особливостей переживання (В.М. Заїка, Ю.Ю. Ільїна, Т.М. Титаренко), чинників виникнення (Е. Еріксон, Р.М. Загайнов, Ю.А. Кисельов, Б. Лівехуд, М.С. Пек, К.Г. Юнг) та способів її подолання (Є.О. Варбан, В.Д. Менделевич, Т.М. Титаренко). Дослідники І.В. Дубровіна, Ю.І. Лановенко, К.Н. Поливанова, М.Л. Смульсон, Т.М. Титаренко підкреслюють її недостатню розробленість, особливо щодо її негатив-

них проявів, превентивних і корекційних заходів, психологічної реабілітації особистості, яка переживає кризу середнього віку. Отже, враховуючи соціальну значущість проблеми та відсутність відповідних наукових розробок, нами було визначено тему дисертації: **«Психологічна корекція негативних проявів кризи середнього віку»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертації входить до тематичного плану кафедри психології Інституту філософської освіти і науки Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, затверджена на засіданні вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова (протокол № 4 від 25 листопада 2010 року) та заочно затверджена Радою в галузі психолого-педагогічних досліджень НАПН в Україні (протокол № 4 від 26 квітня 2011 року).

Мета дослідження полягала у вивченні негативних проявів кризи особистості середнього віку та розробці і апробації засобів їх психологічної корекції.

В основу нашого дослідження було покладено **припущення** про те, що виникнення кризи середнього віку обумовлюється як соціальними, так і психологічними чинниками, зокрема, дисгармонійними рисами характеру особистості, усунення або зменшення рівня розвитку яких засобами активного соціально-психологічного навчання та індивідуального консультування, сприятиме подоланню негативних проявів кризи та формуванню продуктивного ставлення до неї.

Обрана мета обумовила постановку таких **завдань** дослідження:

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення проблеми психологічної корекції негативних проявів кризи особистості середнього віку.
2. Обґрунтувати критерії визначення рівнів глибини кризи особистості середнього віку.
3. Виявити психологічні чинники виникнення кризи особистості середнього віку та їх вплив на негативні прояви даної кризи.
4. Виокремити типи переживання кризи особистості середнього віку.
5. Обґрунтувати, розробити та апробувати систему психологічної корекції негативних проявів кризи особистості середнього віку.

Об'єкт дослідження – криза особистості середнього віку як психологічне явище.

Предмет дослідження – психологічна корекція негативних проявів кризи особистості середнього віку.

Для розв'язання поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: а) теоретичні – класифікація, систематизація, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень, теоретичне моделювання тощо; б) емпіричні – спостереження, бесіда, тести, психологічний експеримент (констатувальний і формувальний); в) статистичні методи: критерій χ^2 Пірсона; ранговий U-критерій Мана-Уїтні; ранговий аналог дисперсійного аналізу – Н-критерій Крускала-Уоліса; ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена; кластерний аналіз методом k-середніх; обчислення реалізовано за допомогою спеціалізованої мови програмування для статистичних розрахунків «R» (версія 2.15.3).

На різних етапах дослідження було використано також наступні діагностичні методики: самооцінка психічних станів Г. Айзенка, методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, методика діагностики рефлексивності А.В. Карпова, В.В. Пономарьової, опитувальник уявлення про себе У. Стефа-

нсона (скорочений), методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т.Х. Холмса і Р.Х. Раге, дослідження наполегливості Т.І. Пашукової, методика діагностики ступеню задоволеності основних потреб В.В. Скворцова, анкета задоволеності своїми життєвими цінностями (на основі методики ціннісних орієнтацій Рокіча), модифікована методика визначення глибини життєвої кризи Л.В. Восковської і А.В. Ляшук.

Організація та експериментальна база дослідження. Експериментальна робота проводилася на базі тренінгового центру «Квадратний апельсин» м. Мінськ (Білорусь) та в Святошинському районному у м. Києві центрі соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. У дослідженні взяло участь 90 осіб віком 37-45 років різних професій та спеціальностей. Дослідження проводилося відповідно до поставлених завдань впродовж 2009–2013 рр. і включало три етапи: підготовчий, основний та заключний.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає у тому, що:

- *вперше* розроблено модель виникнення позитивних та негативних проявів кризи середнього віку, розкрито їх зміст і вплив на процес переживання особистістю кризи середнього віку; досліджено загострені внутрішньо особистісні протиріччя (усвідомлення розходження між мріями, цілями молодості та досягнутими результатами, зміна цінностей, втрата сенсу буття) та риси характеру особистості (гармонійні та дисгармонійні) як психологічні чинники виникнення кризи середнього віку; виявлено взаємозв'язок між дисгармонійними рисами характеру (дезадаптованістю, ригідністю, залежністю, тривожністю, агресивністю, низьким рівнем стресовитривалості, рефлексії та вольової активності, несамоактуалізованістю) і глибиною переживання особистістю кризи середнього віку; виділено критерії визначення (рівень задоволеності життям, рівень усвідомленості та прийняття складної життєвої ситуації, наявність конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації й особливості емоційної сфери та психосоматичної симптоматики) різних рівнів глибини кризи середнього віку (поверхневого, середнього та глибокого), виокремлено та охарактеризовано типи переживання кризи особистості середнього віку (агресивний, тривожний, наполегливий, фрустрований, конформний, нормативний та контролюючий); розроблено модель психологічної корекції негативних проявів кризи середнього віку; обґрунтовано засоби психологічної корекції негативних проявів кризи середнього віку;

- *поглиблено і уточнено* визначення кризи особистості середнього віку, яке набуло максимального смислового наповнення; системний підхід до вивчення негативних проявів даної кризи, соціальних та психологічних чинників виникнення даної кризи; діагностичні методи дослідження негативних проявів кризи середнього віку;

- *набули подальшого розвитку* знання про особистісні переживання кризи середнього віку, рівні переживання життєвої кризи та їх негативні й позитивні прояви, розробка та впровадження в практику системи засобів активного соціально-психологічного навчання та індивідуального консультування, спрямованих на ефективне подолання кризи середнього віку.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що апробований автором комплекс психодіагностичних методик для виявлення рівня глибини переживання і чинників кризи середнього віку та розроблена психокорекційна система, спрямована на подолання або нівелювання негативних проявів кризи середнього віку, можуть бути використані в роботі психологічних і соціальних служб з метою ефективної допомоги

особистостям, які переживають кризу середнього віку. Результати та висновки дослідження можуть доповнити зміст навчальних курсів “Вікова психологія” (теми “Психологія середнього віку”, “Період дорослості”, «Вікові кризи», «Криза середнього віку»), «Основи психоконсультації та психокорекції» у ВНЗ при підготовці психологів.

Вірогідність та надійність результатів дослідження забезпечувалися комплексним використанням методів і методик, адекватних завданням дослідження, репрезентативністю вибірки досліджуваних, поєднанням кількісного та якісного аналізу отриманих даних, застосуванням методів математичної статистики.

Апробація та впровадження результатів. Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження доповідались, обговорювались та отримали схвалення на 5 науково-практичних конференціях (1 - міжнародній, 4 - всеукраїнських), звітних науково-практичних конференціях викладачів і аспірантів НПУ імені М.П. Драгоманова, засіданнях кафедри психології Інституту філософської освіти і науки Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (2009–2013 р.р.).

Впровадження результатів дослідження здійснювалося в тренінговому центрі «Квадратний апельсин» м. Мінська (довідка № 15 від 25.05.2013 р.) та у Святошинському районному у м. Києві центрі соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді (довідка № 596/70 від 03.10.2013 р.), на Вечірньому факультеті НПУ імені М.П. Драгоманова (довідка №107 від 14.01.2014 р.).

Публікації. Основні теоретичні результати емпіричного дослідження відображено в 11 одноосібних публікаціях: 5 статтях у наукових фахових виданнях, 1 статті в зарубіжному періодичному виданні та 5 матеріалах науково-практичних конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, 15 додатків на 48 сторінках та списку використаних джерел, який налічує 250 найменувань (37 з них іноземною мовою). Основний зміст дисертації викладено на 182 сторінках комп'ютерного набору і містить 15 таблиць, 12 рисунків на 32 сторінках. Загальний обсяг дисертації 259 сторінок.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми, визначено мету, сформульовано припущення, завдання дослідження, об'єкт, предмет, висвітлено наукову новизну, теоретичне та практичне значення роботи, наведено відомості щодо апробації та впровадження отриманих результатів, наводяться дані про структуру роботи.

У **першому розділі дисертації «Теоретичні підходи до проблеми психологічної корекції негативних проявів кризи особистості середнього віку»** представлено аналіз основних теоретичних підходів до проблеми психокорекції негативних проявів кризи середнього віку у зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі, досліджено особливості життєвих криз особистості і характеристику типів, стадій, ознак та наслідків життєвих криз особистості, наведено чинники життєвої кризи, розкрито сутність вікової кризи та її місце у віковій періодизації людського життя, представлено коротку характеристику основних вікових криз, психологічні особливості і обґрунтування поняття кризи середнього віку, чинники її виникнення, а також позитивні та негативні прояви, проаналізовано методи психокорекції життєвої кризи в сучасній психології.

Поняття «життєва криза» - це складне психологічне явище, розуміння якого в психології залежить від аналізу її змісту, характеру та причин виникнення. Криза торкається фундаментальних життєво значущих цінностей і потреб людини, стає домінантою внутрішнього життя і супроводжується сильними емоційними переживаннями. Вона порушує звичний хід життя, дезорганізуючи життєдіяльність, робить необхідним переосмислення людиною свого життя.

Проблема життєвої кризи вивчалася у вітчизняній та зарубіжній психології в декількох напрямках. Перший напрямок спрямований на вивчення сутності життєвої кризи (О.Г. Асмолов, О.О. Бодальов, Н.В. Волкова, Б. Лівехуд, М.С. Пек, В. Франкл) та внутрішніх переживань і поведінки людини впродовж кризи (Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, О.О. Карабанова, В.Р. Орестова, С.Л. Рубінштейн). Другий напрямок психологічних досліджень з цієї проблематики присвячений впливу біографічних подій і фактів на виникнення життєвої кризи (Р.А. Ахмеров, К.М. Артемова, О.В. Бацилєва, К.М. Василевська, Н.А. Логінова, І.П. Маноха, Д. Маттесон, В.В. Нуркова, Л.В. Сохань, О.І. Степанова, О.В. Толстих). Третій напрямок вивчає вплив критичних ситуацій на виникнення життєвої кризи (І.В. Бринза, О.А. Будницька, Ф.Ю. Василюк, Е.Ф. Зеєр, С.Я. Карпиловська, Л.В. Пельцман, Е.Е. Симанюк, Л.В. Сохань). Четвертий напрямок досліджує життєві кризи, що виникають в зв'язку з віковими змінами, тобто під час переходу особистості від одного вікового періоду до наступного. Це кризи трьох, семи років, підліткова криза 13-15 років, юнацька криза, пов'язана з переходом до дорослого життя і сепарації від батьків в 21-25 років (В.М. Поліщук), криза ранньої зрілості в 29-32 роки, криза середнього віку (А.Є. Лічко, В.С. Мухіна, Ф. Райс, Т.М. Титаренко, Ст. Холл, Г. Шихі, Е. Штерн, К.Г. Юнг), криза 50-55 років, кризи 65-67 років і пізньої зрілості (М.Л. Смульсон). Одним з пріоритетних напрямків дослідження є розробка методів діагностики та виявлення засобів психологічної допомоги щодо подолання життєвої кризи (О.Ф. Бондаренко, Є.О. Варбан, П. Гленіс, Р.М. Загайнов, В.А. Конторович, Е.І. Крукович, Е.П. Крупник, В.Г. Ромек, С.Б. Семичов, М.Л. Смульсон, Л.В. Сохань, Т.М. Титаренко, Д. Фонтана).

Різносторонність та різноманітність змісту поняття «життєва криза» породжує різні погляди науковців на проблему життєвих криз особистості та їх типологію. Саме тому в психології вивчаються та аналізуються типи життєвих криз за такими критеріями, як: глибина особистісних змін та життєвих смислоутворень (Ф.Ю. Василюк); афективні переживання (Р.А. Ахмеров); переживання екзистенційних життєвих категорій (П.П. Горностай); етапи навчальних процесів (Т.М. Титаренко, Н. Хазратова); вікові етапи (Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, О.М. Леонтєв, А.В. Петровський, М.Г. Ярошевський); багатовимірність особистості (В.М. Заїка). На основі аналізу наявних типологій нами представлений авторський узагальнений варіант, який комплексно поєднує типи криз за критеріями особистісного розвитку, тривалості, результативності, діяльності, глибини переживань, детермінованості, просторово-тимчасової орієнтації.

Виникнення життєвої кризи особистості, на думку А.Г. Амбрумової, Р.А. Ахмерова, І.В. Бринзи, О.А. Будницької, К.М. Василевської, Ф.Ю. Василюка, Л.Ф. Брюдаля, Л.С. Виготського, Л.В. Сохань, Т.М. Титаренко, обумовлюється психологічними та соціальними чинниками. Психологічні чинники характеризуються безпосередньо змінами в психічному світі людини, зокрема, здатністю ймовірно прогнозувати настан-

ня змін, виходячи з минулого досвіду, відчуттям неможливості пережити певні життєві умови, відсутністю певних навичок для життя в нових умовах, відсутністю сформованих моделей поведінки, відчуттям смисловтрати, виникненням основних новоутворень певного віку, деформацією сприйняття особистістю свого життя в часі, загостренням особистісних протиріч, переосмисленням свого світогляду, неоптимальною життєвою програмою особистості, втратою контролю над життєвою ситуацією, а також індивідуальними особливостями емоційної і когнітивної організації особистості, що відповідають за сприйняття ситуації в неадаптивному стилі. Соціальні чинники обумовлюються зовнішніми об'єктивними обставинами ситуації, якими неможливо керувати. Кожний вид чинників життєвої кризи не може впливати на її виникнення окремо один від одного, оскільки особистість, потрапляючи в складну життєву ситуацію, обов'язково внутрішньо змінюється і навпаки, розвиваючись чи регресуючи, може створювати для себе проблеми у соціальному житті, поглиблюючи кризу.

Узагальнюючи результати дослідження проблеми вікової періодизації, можна зробити висновок про те, що хронологічні межі вікових періодів у дослідників є різними, а значить відносними, що зумовлено психічними, особистісними, статевими, соціально-економічними та історичними чинниками розвитку людини. Саме тому середній вік має у різних авторів різні вікові межі та назви: 40-60 років – «середня дорослість» (Е. Еріксон), 35-60 років – «період зрілості або другої дорослості» (О.В. Винославська), 25-50 років – «зрілість» (Дж. Біррен), 25-40 років – «середня дорослість» (Д. Бромлей), 40-65 років – «зрілий вік» (В. Квінн), 21-60 років – «середній вік», що має перший період – 21-35 років та другий період – 36-60 років (за міжнародною віковою періодизацією), 34-43 роки – «середній вік» (О.Л. Солдатова). Отже, найбільш оптимальними для середнього віку є такі межі, як 25 та 40 років. Наприкінці середнього віку настає криза середини життя, яка коливається між 37-40 роками.

Дослідники Е. Еріксон, Р.М. Загайнов, Ю.А. Кисельов, Б. Лівехуд, М.С. Пек, К.Г. Юнг, окрім аналізу поняття кризи середнього віку, приділяють достатню увагу чинникам її виникнення. Спираючись на аналіз причин виникнення життєвих криз, можна сказати про те, що криза середнього віку обумовлюється соціальними та психологічними чинниками. До соціальних чинників можна віднести актуалізовані та загострені протиріччя, в основі яких лежать реальні ситуації, що об'єктивно не залежать від особистості. Психологічні чинники виникнення даної кризи характеризуються загостренням внутрішньо особистісних протиріч, пов'язаних зі зміною внутрішнього світу людини, зокрема, усвідомленням розходження між мріями, цілями молодості та досягнутими результатами, зміною цінностей, втратою сенсу буття, а також проявом певних рис характеру особистості (гармонійних та дисгармонійних). На основі дослідження особливостей гармонійної та дисгармонійної особистості В.Д. Менделевича та аналізу теоретичних підходів до проблеми вивчення чинників, симптоматики, класифікації життєвих криз, їх сутності за Р.А. Ахмеровим нами були виокремлені такі гармонійні риси, як адаптивність, гнучкість, незалежність, стресовитривалість, рефлексія, вольова активність, самоактуалізованість, та дисгармонійні риси особистості, як дезадаптованість, ригідність, залежність, тривожність, агресивність, низький рівень стресовитривалості, рефлексії та вольової активності, несамоактуалізованість.

Криза середнього віку у психології розглядається як період, який призводить до регресу чи прогресу особистості. Отже, подолання кризи середнього віку може йти

двома шляхами – регресивним та прогресивним, що залежить від типу ставлення особистості до кризової ситуації. Ґрунтуючись на дослідженні Т.М. Титаренко, ми вважаємо, що основними типами ставлення до кризи є продуктивне та непродуктивне ставлення, які обумовлюють стадію кризових переживань (поверхневу, середню та глибоку). Все вище сказане дає підстави для нашого припущення про те, що, якщо чинниками кризи виступають зовнішні та внутрішні протиріччя, а особистість характеризується гармонійними рисами характеру, то вона переживає кризу шляхом формування продуктивного ставлення до неї, ефективного її подолання та позитивними проявами (прийняттям будь-якої складної ситуації, вірою в свої сили, активністю, виробленням конструктивної стратегії життєдіяльності в нових умовах, критичним мисленням, готовністю до змін). Якщо ж при загостренні зовнішніх та внутрішніх протиріч особистість має дисгармонійні риси характеру, то формується непродуктивне ставлення до кризи середнього віку, тобто її розв'язання супроводжується негативними проявами (депресивністю, пасивністю, почуттям власної неповноцінності, втратою контролю над ситуацією, неготовністю до змін).

Для подолання життєвих криз дослідники (О.Ф. Бондаренко, Є.О. Варбан, Ф.Ю. Василюк, А.О. Вовк, П.П. Горностай, Б.Д. Карвасарський, К.М. Поливанова, В.Г. Ромек, Т.М. Титаренко, Г. Шихі, Л.М. Юр'єва) використовують методи індивідуальної або групової психокорекційної роботи. На нашу думку, такий підхід не сприяє комплексному психологічному впливу на особистість людини, яка переживає кризу, адже тільки поєднання групової та індивідуальної психологічної роботи може максимально охопити негативні прояви проблематики такої особистості та ефективно їх зменшити або подолати. Окрім цього, нами було визначено, що переважна більшість авторів або пропонує узагальнену для всіх вікових періодів модель психокорекційної допомоги, або конкретну модель для певного вікового періоду (переважно підліткового та юнацького). На нашу думку, кожний віковий період, вимагає специфічної психокорекційної роботи з життєвими кризами залежно від їх особливостей та характеру проблематики. Слід також зазначити, що сучасні дослідники застосовують психокорекційні заходи для роботи з негативними наслідками життєвих криз, найчастіше ігноруючи їх причини виникнення. Визначення психологічних чинників (внутрішньо особистісних протиріч та дисгармонійних рис), які впливають на виникнення негативних проявів кризи середнього віку, та розробка психокорекційних заходів для їх усунення або зменшення вираженості не тільки допоможе ефективно подолати кризу, а й попередити виникнення наступної. Окрім цього, такий підхід дозволить нам, за нашим припущенням, завчасно, ще до виникнення кризи середнього віку, виокремити дисгармонійні риси особистості та застосувати до них профілактичні психокорекційні заходи, попереджаючи виникнення середнього та глибокого рівнів кризи середнього віку.

У другому розділі дисертації «Емпіричне дослідження негативних проявів кризи особистості середнього віку» представлено методичні засади вивчення психологічних особливостей життєвої кризи особистості в психології, обґрунтовано діагностичні методи та методики дослідження моделі виникнення негативних проявів кризи середнього віку, наведено результати констатувального експерименту з вивчення загострених внутрішньо особистісних протиріч та рис характеру особистості як психологічних чинників виникнення кризи середнього віку, виокремлено та проаналізовано психологічні особливості типів її переживання.

Завданнями констатувального експерименту були: обґрунтування критеріїв визначення рівнів глибини кризи середнього віку; виявлення психологічних чинників виникнення кризи середнього віку та їх впливу на її негативні прояви, виокремлення типів переживання кризи середнього віку. Новизна нашого експериментального підходу полягає не лише у вивченні негативних проявів кризи середнього віку, а й у визначенні психологічних чинників їх виникнення з метою розробки психокорекційних заходів для усунення або зменшення вираженості протиріч та дисгармонійних рис особистості.

Спираючись на теоретичні підходи до проблеми життєвої кризи та положення Т.М. Титаренко про стадії життєвої кризи, за допомогою модифікованої методики визначення глибини життєвої кризи Л.В. Восковської і А.В. Ляшук нами були виокремлені три рівні глибини: поверхневий, середній та глибокий, які визначаються за такими критеріями, як рівень задоволеності життям, рівень усвідомленості та прийняття складної життєвої ситуації, наявність конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації та особливості емоційної сфери та психосоматичної симптоматики. При цьому поверхневий рівень кризи середнього віку характеризується переважно позитивними, а середній та глибокий – негативними проявами. Слід зазначити, що переважна більшість осіб середнього віку переживають кризу середнього віку на глибокому (60 %) та середньому (30 %) рівнях, що пов'язано з тим, що у цьому віці більшість людей, зв'язуючи свою внутрішню систему життєвих цінностей з реаліями оточуючого світу, усвідомлює велику невідповідність, а також неможливість щось кардинально змінити. Окрім показників рівня глибини життєвої кризи, нами за цією ж методикою були отримані дані з характеристики напрямку кризи: її спрямованості на майбутнє – прогресивна криза, минуле – регресивна криза, сьогодення – стагнаційна криза та її вираженості у досліджуваних (див. рис. 1).

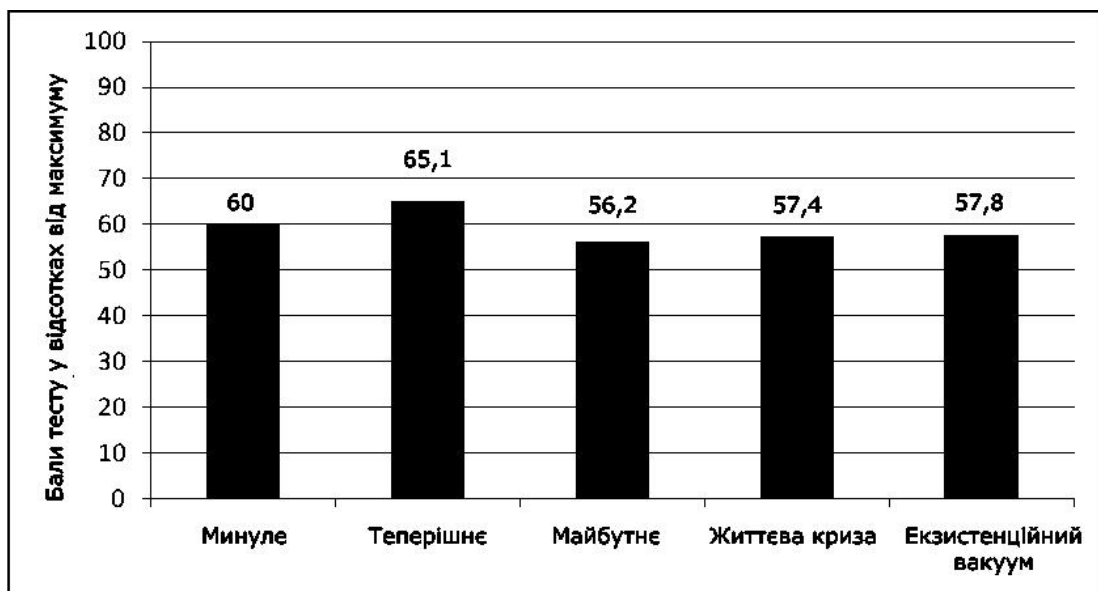


Рис. 1. Вираженість кризи особистості середнього віку (за напрямком, рівнем життєвої кризи та екзистенційним вакуумом) (у %)

Як видно на рис. 1, вираженість життєвої кризи досліджуваних середнього віку (напрямок, рівень життєвої кризи та екзистенційного вакууму) характеризується переважно середніми балами з тенденцією до високих ($56,2 \pm 13,1$). Найбільш проблемною зоною для досліджуваних виявилось сьогодення, а найменш проблемною – майбутнє,

але всі три часи мають значення вище 55 %, що пов'язано, в першу чергу, з соціальною та економічною кризою країни, коли люди в складних умовах постійно намагаються виживати та максимально реалізовувати власні можливості, розв'язуючи проблеми працевлаштування, сім'ї та побуту.

За результатами констатувального експерименту особи середнього віку характеризуються переважно середнім рівнем вираженості загострення внутрішньо особистісних протиріч, тобто наявністю у цьому віці розходження між цілями молодості і досягнутими результатами, втратою сенсу буття, зміною цінностей, середніми показниками таких рис особистості, як фрустрація, тривожність, ригідність, агресивність, соціально-психологічна адаптація, рефлексивність, незалежність, стресостійкість, низьким рівнем розвитку вольової активності та самоактуалізації, що свідчить про непродуктивне ставлення до кризи середнього віку, яке представлене переважно негативними проявами (низьким та середнім рівнем задоволеності життям, усвідомленості та прийняття складної життєвої ситуації, відсутністю конструктивної стратегії життя, негативними проявами емоційної сфери та психосоматичної симптоматики).

Одним із завдань констатувального експерименту було визначення та вивчення психологічних чинників виникнення кризи середнього віку та їх впливу на її негативні прояви, яке реалізувалося за допомогою непараметричних методів математичної статистики. Результати кореляційного аналізу вказують на те, що рівень глибини та характер напрямку кризи середнього віку тісно взаємопов'язаний з внутрішньоособистісними протиріччями та визначеними дисгармонійними рисами характеру (див. рис. 2).



Рис 2. Вплив психологічних чинників кризи середнього віку (внутрішньоособистісних протиріч та дисгармонійних рис характеру особистості) на рівень її глибини

За результатами аналізу взаємозв'язку між рівнем глибини й напрямком кризи середнього віку та загостренням внутрішньоособистісних протиріч (задоволеністю

ціннісними орієнтаціями) коефіцієнт кореляції коливається від мінус 0,38 до мінус 0,25 ($p < 0,01$). Отримані дані підтверджують достатній негативний зв'язок між досліджуваними психологічними явищами, тобто чим вищий рівень глибини кризи середнього віку, тим більш виражене загострення внутрішньоособистісних протиріч, тобто тим меншими є показники задоволеності цінностей осіб середнього віку, і навпаки. Рівень глибини та характер напрямку кризи середнього віку тісно взаємопов'язаний з такими дисгармонійними рисами, як тривожність, ригідність, агресивність, фрустрованість. Так, криза сьогодення характеризується більш підвищеною тривожністю ($H = 14,32$; $p = 0,001$), фрустрацією ($H = 16,82$; $p < 0,001$) та ригідністю ($H = 12,61$; $p = 0,002$), що пов'язано, на нашу думку, з постійними переживаннями з приводу життєвих проблем, перевагою від їх наявності та песимістичною позицією щодо їх вирішення. Що стосується такої дисгармонійної риси, як агресивність, то вона вища у тих досліджуваних, хто має більшу кількість негативних змістів у минулому ($H = 7,67$; $p = 0,022$). Між вище вказаними дисгармонійними рисами та рівнем кризи середнього віку спостерігається позитивна кореляція, тобто при високих показниках тривожності, ригідності та агресивності досліджувані середнього віку характеризуються глибоким рівнем кризи, і навпаки, що доводить нашу гіпотезу про те, що криза середнього віку обумовлюється тривожністю, ригідністю та агресивністю. Результат кореляційного аналізу показників соціально-психологічної адаптації та рівня глибини кризи середнього віку вказує на достатній взаємозв'язок між досліджуваними явищами: негативні переживання у теперішньому негативно корелюють з загальним показником адаптації ($r = -0,22$; $p < 0,05$), прийняттям інших ($r = -0,33$; $p < 0,01$), інтернальністю ($r = -0,24$; $p < 0,05$). Чим вищим є загальний показник життєвої кризи, тим менше прийняття інших ($r = -0,21$; $p < 0,05$). Таким чином, значення кореляційного зв'язку переконує, що чим нижчий рівень адаптації (наявність дезадаптованості), тим глибшим є рівень переживання кризи середнього віку, що вказує на правильність припущення нашого дослідження щодо приналежності такої дисгармонійної риси характеру, як дезадаптованість, до психологічних чинників кризи середнього віку. Аналіз взаємозв'язку рефлексивності, незалежності, стресовитривалості, самоактуалізованості і вольової активності та рівня глибини кризи середнього віку дозволив зробити висновок про те, що між ними існує тісна негативна кореляція, тобто, чим більше у досліджуваних середнього віку розвинені дані риси, тим меншим є рівень глибини кризи, і навпаки.

Отже, виникнення кризи середнього віку обумовлюється такими психологічними чинниками, як загострені внутрішньо особистісні протиріччя та дисгармонійні риси характеру.

На основі вивчення глибини життєвої кризи досліджуваних середнього віку, змісту внутрішньо особистісних протиріч та рівня розвитку дисгармонійних рис характеру, що виступають психологічними чинниками її виникнення, нами були виокремлені за допомогою кластерного аналізу типи переживання кризи середнього віку: агресивний (1), тривожний (2), наполегливий (3), фрустрований (4), конформний (5), нормативний (6) та контролюючий (7).

Як видно з таблиці 1, найчисельнішими за глибоким рівнем кризи середнього віку виявляються 1 (агресивний) та 4 (фрустрований) типи – 42% та 22% відповідно; за середнім рівнем – також 1 тип (агресивний) – 93%; а за поверхневим рівнем – 6 тип переживання кризи середнього віку (нормативний) – 82% досліджуваних.

Таблиця 1

Рівні глибини кризи особистості середнього віку за типами її переживання (у %)

N=90

Рівні глибини кризи	Типи переживання кризи середнього віку													
	1		2		3		4		5		6		7	
	Ак	%	Ак	%	Ак	%	Ак	%	Ак	%	Ак	%	Ак	%
Поверхневий	2	7	0	0	2	10	0	0	0	0	16	83	0	0
Середній	19	94	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	1	3
Глибокий	25	42	4	7	10	15	13	22	4	7	0	0	4	7

Отже, тільки представники нормативного типу переживають кризу середнього віку на поверхневому рівні, а решта досліджуваних має високий рівень прояву протиріч та дисгармонійних рис характеру, який призводить до переживання кризи середнього віку на середньому та глибокому рівнях з яскраво вираженими негативними проявами, що вимагає розробки та апробації системи їх психологічної корекції.

У третьому розділі дисертації «Психологічна корекція негативних проявів кризи особистості середнього віку» представлено теоретичні засади побудови формульовального експерименту, змістові та процесуальні основи психологічної корекції негативних проявів кризи середнього віку та формування продуктивного ставлення до неї шляхом усунення або зменшення рівня розвитку найбільш значущих дисгармонійних рис особистості, аналізуються кількісні та якісні результати психологічної корекції негативних проявів кризи середнього віку, доводиться та обґрунтовується її ефективність.

Виходячи з доведеної нами у констатувальному експерименті першої частини гіпотези дисертаційного дослідження, нами було висунуте припущення про те, що корекція негативних проявів кризи середнього віку та формування продуктивного ставлення до неї можлива шляхом усунення або зменшення рівня розвитку найбільш значущих дисгармонійних рис особистості засобами активного соціально-психологічного навчання та індивідуального консультування.

Дане припущення доводилося нами за допомогою формульовального експерименту впродовж 2012-2013 років на базі тренінгового центру «Квадратний апельсин», м. Мінськ, республіка Білорусь та Святошинського у м. Києві районного центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

Для експерименту були сформовані контрольна та експериментальна групи загальною кількістю 90 досліджуваних 37-45 років (45 осіб – експериментальна, 45 осіб – контрольна групи). В основі формульовального експерименту лежали теоретичні та практичні положення про активні методи навчання у психокорекції (Ю.І. Ємельянов, Б.Б. Іваненко, М.М. Забродський, Л.А. Петровська, Л.Г. Терлецька, Н.Ю. Хрящева,

Т.С. Яценко), надання психологічної допомоги особистості, що знаходиться в критичній життєвій ситуації (О.Ф. Бондаренко, Є.О. Варбан, А.О. Вовк, Б.Д. Карвасарський, В.Г. Ромек, Т.М. Титаренко) та можливість формування певних рис характеру та якостей особистості за короткий проміжок часу методами активного соціально-психологічного навчання (Н.Р. Бітянова, Л.І. Вассерман, М.М. Володін, А. Маслоу, Ф. Перлз, Б. Рідлер, В.А. Роменець, І.В. Шевцова, Е. Шостром).

Нами була розроблена модель психологічної корекції негативних проявів кризи середнього віку, яка базувалася на тому, що виникнення кризи середнього віку обумовлюється як соціальними, так і психологічними чинниками, зокрема, дисгармонійними рисами характеру особистості. При впливові психокорекційної системи з усунення негативних проявів кризи середнього віку на дисгармонійні риси характеру (дезадаптованість, ригідність, залежність, тривожність, агресивність, низький рівень стресовитривалості, рефлексії та вольової активності, несамоактуалізованість), як психологічний чинник виникнення даної кризи, відбуваються зміни у типові ставлення до кризи (від непродуктивного до продуктивного), рівні глибини її переживання (від глибокого до поверхневого), а значить, характеру її проявів (від негативних до позитивних).

Авторська психокорекційна системи з усунення негативних проявів кризи середнього віку складалася з двох основних форм роботи, зокрема, активного соціально-психологічного навчання «Подолання кризи середнього віку» та індивідуального консультування, та додаткових: клубу зустрічей для осіб, які переживають кризу середнього віку, та надання психологічних рекомендацій таким людям (див. рис. 3).

Специфіка розробленого нами тренінгу «Подолання кризи середнього віку» полягала в тому, що він створювався саме для осіб середнього віку, які переживають життєву кризу, що була спричинена внутрішньоособистісними протиріччями та дисгармонійними рисами характеру особистості та складався з 9 щотижневих занять по 2-2,5 години (22 години). Кожне заняття містило в собі авторські або запозичені з інших джерел вправи (Н.Р. Бітянова, Л.І. Вассерман, М.М. Володін, А. Маслоу, Б. Ридлер, В.А. Роменець, І.В. Шевцова) та застосування таких основних тренінгових методів, як групова дискусія, рольові ігри, методи розвитку соціальної перцепції й медитативні техніки, спрямовані на подолання або зменшення загостреного прояву однієї або двох вище зазначених дисгармонійних рис характеру. Кожне заняття було присвячене зменшенню загостреного прояву однієї або двох вище зазначених дисгармонійних рис характеру.

Індивідуальне консультування реалізовувалося залежно від типу переживання кризи середнього віку з метою охоплення і глибокого відпрацювання психологічної проблематики, яка призвела до середнього та глибокого рівнів переживання кризи середнього віку й усунення або зменшення негативних проявів даної кризи. Впродовж індивідуального консультування використовувалися методи та методики таких психологічних напрямків, як когнітивно-біхевіоральна терапія, психоаналітично-орієнтована терапія, індивідуальний аналіз за А. Адлером, логотерапія В. Франкла, провокативна терапія Ф. Фареллі тощо.

Клуб післятренінгових зустрічей з людьми, які переживають кризу середнього віку, був організований нами з метою закріплення в учасників тренінгу отриманих знань та підтримки нових психологічних навичок щодо подолання кризи серед-

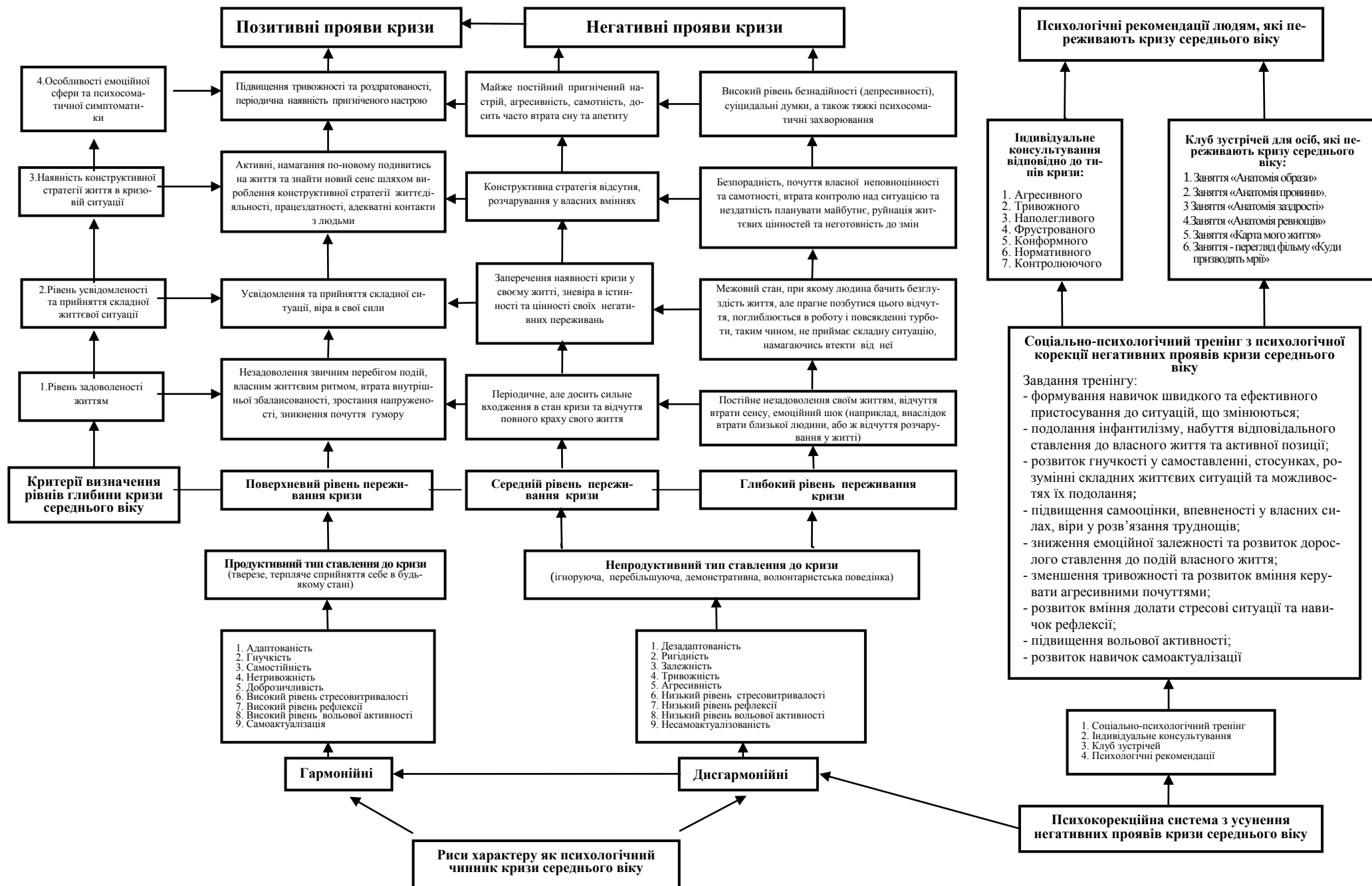


Рис. 3. Модель психологічної корекції негативних проявів кризи особистості середнього віку

нього віку. Психологічні рекомендації використовувалися нами у письмовому вигляді, як настанови досліджуваним для подальшої роботи над собою в період переживання кризи.

З метою визначення ефективності психокорекційної системи з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку нами були проведені перший та другий контрольний зрізи в експериментальній групі, де впродовж 3 місяців впроваджувалася розроблена нами психокорекційна система, та контрольній групі, в якій жодних заходів не проводилося. За результатами контрольного зрізу, рівень глибини життєвої кризи у експериментальної групи зазнав значних змін: відсоток кількості осіб, які переживають кризу на поверхневому рівні, зріс на 9%, на середньому рівні – збільшився на 20%, відповідно, відсоток осіб, які переживають кризу на глибокому рівні, зменшився на 29%, тоді як в контрольній групі зміни були незначущими. Так, лише відсоток досліджуваних, які переживають кризу на поверхневому рівні зменшився на 2% і, відповідно, відсоток осіб, які переживають кризу на середньому рівні, – збільшився на 2% (див. табл. 2).

Такі дисгармонійні риси характеру, як агресивність, тривожність, ригідність особистості в експериментальній групі досліджуваних зазнали істотних позитивних змін після впровадження психокорекційної системи з усунення негативних проявів кризи середнього віку. Зокрема, всі показники вище згаданих дисгармонійних рис достатньо знизились на 14–22% відносно первинного значення: тривожність ($T=595$; $p<0,001$), фрустрованість ($T=300$; $p<0,001$), агресивність ($T=625$; $p<0,001$), ригідність ($T=294$; $p<0,001$). Слід зазначити, що особливо сильно (на 22%) знизилась агресивність. Всі характеристики адаптації, окрім «домінування» збільшилися на 12-17% відносно первинного значення, рівень рефлексивності – на 15% ($T=0$; $p<0,001$), показник «залежність» зменшився на 16% ($T=378$; $p<0,001$) та на 27% відносно первинного показника збільшився показник «незалежність» ($T=0$; $p<0,001$), показник стресостійкості значущо не змінився, проте й не погіршився, рівень вольової активності (наполегливості) експериментальної групи значно збільшився на 33 % ($T=1$; $p<0,001$), незадоволеність основних життєвих потреб зменшилась в результаті формувального експерименту на 2-37%.

Таблиця 2

Рівень глибини життєвої кризи у осіб середнього віку (у %)**N=90**

Рівень глибини життєвої кризи	Експериментальна група						Контрольна група					
	До експерименту		Після експерименту		Різниця		До експерименту		Після експерименту		Різниця	
	А.к.	%	А.к.	%	А.к.	%	А.к.	%	А.к.	%	А.к.	%
Поверхневий	5	11	9	20	4	9	4	9	3	7	1	2
Середній	13	29	22	49	9	20	14	31	15	33	1	2
Глибокий	27	60	14	31	13	29	27	60	27	60	0	0

В контрольній групі при порівнянні результатів дослідження вище згаданих психологічних феноменів впродовж формувального експерименту зміни не відбулись. Отже, узагальнюючи результати формувального експерименту, можна сказати, що більшість досліджуваних експериментальної групи почали характеризуватися поверхневим та середнім рівнем глибини кризи, а значить, значним зменшенням негативних та появою позитивних проявів кризи, а також усуненням або зменшенням вираженості дисгармонійних рис характеру. Ефективність психокорекційної програми підтверджується самозвітами досліджуваних, у яких вони відзначили позитивні зміни у ставленні до власного кризового стану, свого життя в минулому, теперішньому і майбутньому, власній поведінці, задоволеності життям та психоемоційному стані, що можна розглядати, на нашу думку, як успішне подолання негативних проявів кризи середнього віку.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило наше припущення та дозволило сформулювати загальні висновки.

ВИСНОВКИ

В роботі представлене теоретичне узагальнення і нове вирішення проблеми психологічної корекції негативних проявів кризи особистості середнього віку, яке полягало у вивченні та розробці методичних засад дослідження вище вказаних проявів, експериментальному дослідженні психологічних особливостей переживання кризи середнього віку, вивченні загострених внутрішньо особистісних протиріч та рис характеру особистості як психологічних чинників її виникнення, виокремленні психологічних особливостей типів її переживання, розробці та апробації психокорекційної системи з усунення або зменшення її негативних проявів.

1. Життєва криза - це складне психологічне явище, яке переживається як гостра необхідність реконструкції ставлення до себе, власного минулого, теперішнього і майбутнього та торкається найбільш фундаментальних життєво значущих цінностей, стає домінантою внутрішнього життя, супроводжуючись сильними емоційними переживаннями. Криза особистості середнього віку (37-40 років), як нормативна (вікова) криза, обумовлюється соціальними та психологічними чинниками. До соціальних чинників можна віднести актуалізовані та загострені протиріччя, в основі яких лежать реальні ситуації, що об'єктивно не залежать від особистості, її бажань та вчинків, зокрема: протиріччя, пов'язані зі станом здоров'я, сімейним станом, становищем на роботі. Психологічні чинники виникнення кризи середнього віку характеризуються загостренням внутрішньо особистісних протиріч, пов'язаних зі зміною внутрішнього світу людини, зокрема, усвідомленням розходження між мріями, цілями молодості та досягнутими результатами, зміною цінностей, втратою сенсу буття, а також проявом певних рис характеру особистості (гармонійних та дисгармонійних). Якщо чинниками виступають зовнішні та внутрішні протиріччя, а особистість характеризується гармонійними рисами характеру, то вона переживає кризу шляхом формування продуктивного ставлення до неї, а значить, ефективного її подолання та позитивними проявами. Якщо ж при загостренні зовнішніх та внутрішніх протиріч особистість має дисгармонійні риси характеру, то формується непродуктивне ставлення до кризи, яке супроводжується негативними проявами.

Криза особистості середнього віку, як предмет нашого дослідження, - це психологічний феномен, обумовлений соціальними та психологічними чинниками, який переживається людьми 37-40 років як переоцінка досягнутого в житті шляхом продуктивного ставлення до життєвих змін, що характеризується позитивними проявами, чи непродуктивного ставлення, що характеризується негативними проявами.

2. Криза особистості середнього віку може переживатися на трьох рівнях глибини: поверхневому, середньому та глибокому, які виокремлюються за такими критеріями, як рівень задоволеності життям, рівень усвідомленості та прийняття складної життєвої ситуації, наявність конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації й особливості емоційної сфери та психосоматичної симптоматики. Поверхнева криза характеризується незадоволенням звичним перебігом подій, власним життєвим ритмом, втратою внутрішньої збалансованості, зростанням напруженості; усвідомленням та прийняттям складної ситуації, вірою в свої сили; наявністю конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації; підвищеною тривожністю та роздратованістю, періодичним пригніченим настроєм. Середній рівень кризи супроводжується періодичним, проте досить сильним входженням в стан кризи та відчуттям повного краху свого життя; запереченням наявності кризи у своєму житті, зневірою в істинність та цінності своїх негативних переживань; відсутністю конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації; майже постійним пригніченим настроєм, агресивністю, самотністю, частою втратою сну та апетиту. Глибока криза характеризується постійним незадоволенням своїм життям, відчуттям втрати сенсу, емоційний шок; межовим станом, при якому людина бачить безглуздість життя, але прагне позбутися цього відчуття, не приймаючи складну ситуацію, намагаючись втекти від неї; відсутністю конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації, пасивністю, втратою контролю над ситуацією, руйнацією життєвих цінностей та неготовністю до змін; високим рівнем депресивності, психосоматичними захворюваннями. Отже, поверхневий рівень кризи характеризується переважно позитивними, а середній та глибокий – негативними проявами. Переважна більшість людей середнього віку переживають кризу на глибокому рівні.

3. Особи середнього віку характеризуються переважно середнім рівнем вираженості загострення внутрішньо особистісних протиріч, тобто наявністю у цьому віці розходження між цілями молодості і досягнутими результатами, втратою сенсу буття, зміною цінностей, середніми показниками таких рис особистості, як фрустрація, тривожність, ригідність, агресивність, дезадаптованість, рефлексивність, незалежність, стресостійкість, низьким рівнем розвитку вольової активності та самоактуалізації, що свідчить про непродуктивне ставлення до кризи середнього віку, яке представлене переважно негативними проявами (низьким та середнім рівнем задоволеності життям, усвідомленості та прийняття складної життєвої ситуації, відсутністю конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації, негативними проявами емоційної сфери та психосоматичної симптоматики). Значення кореляційного зв'язку вказує на те, що рівень глибини та характер напрямку кризи середнього віку тісно пов'язаний з загостренням внутрішньо особистісних протиріч та дисгармонійними рисами характеру. Це дає підстави стверджувати, що виникнення кризи середнього віку обумовлюється такими психологічними чинниками, як загострені внутрішньо особистісні протиріччя та дисгармонійні риси характеру особистості.

4. На основі вивчення глибини життєвої кризи досліджуваних середнього віку, змісту їх внутрішньо особистісних протиріч та рівня розвитку дисгармонійних рис характеру, що виступають психологічними чинниками її виникнення, можливо виокремити такі типи переживання кризи середнього віку, як агресивний, тривожний, наполегливий, фрустрований, конформний, нормативний та контролюючий. Тільки представники нормативного типу переживають кризу середнього віку на поверхневому рівні, а решта досліджуваних інших типів переживають кризу середнього віку на середньому та глибокому рівнях з яскраво вираженими негативними проявами, що вимагає їх зменшення чи усунення.

5. Подолання негативних проявів кризи особистості середнього віку та формування продуктивного ставлення до неї відбувається за допомогою реалізації комплексної психокорекційної системи, при впливові якої на дисгармонійні риси характеру, як психологічний чинник виникнення даної кризи, відбуваються зміни у типові ставлення до кризи (від непродуктивного до продуктивного), рівні глибини її переживання (від глибокого до поверхневого), а значить, характеру її проявів (від негативних до позитивних). Психокорекційна система з усунення негативних проявів кризи середнього віку є ефективною при поєднанні, як групових форм роботи, зокрема, активного соціально-психологічного навчання та клубу зустрічей для осіб, які переживають кризу середнього віку, так і індивідуальних форм (консультування та надання психологічних рекомендацій таким людям). Соціально-психологічний тренінг має бути спрямований на корекцію негативних проявів кризи середнього віку через зменшення вираженості або усунення дисгармонійних рис характеру особистості. Впродовж індивідуального консультування необхідно враховувати психологічні особливості типів переживання кризи середнього віку. Клуб післятренінгових зустрічей необхідно проводити з метою закріплення у учасників тренінгу отриманих знань та підтримки нових навичок подолання кризи. Психологічні рекомендації особам, які переживають кризу середнього віку, є ефективними у письмовому вигляді, як певні настанови для подальшої роботи над собою в період переживання кризи.

Результатом психокорекційної системи з усунення або зменшення негативних проявів кризи особистості середнього віку, стало те, що майже на чверть збільшився відсоток досліджуваних, які почали переживати кризу на поверхневому рівні, незважаючи на низький рівень задоволеності життям та особливості емоційної сфери (підвищення тривожності та роздратованості, періодичну наявність пригніченого настрою), характеризується переважно позитивними проявами – достатнім рівнем усвідомленості і прийняття складної життєвої ситуації, наявністю конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації (активністю, намаганням по-новому подивитися на життя і знайти новий сенс шляхом вироблення конструктивної стратегії життєдіяльності, працездатністю, адекватними контактами з людьми). Кількість досліджуваних з глибоким рівнем переживання кризи середнього віку зменшилася майже в 2 рази за рахунок збільшення досліджуваних з середнім рівнем. Це підтвердило висунуту гіпотезу дослідження та продемонструвало ефективність запропонованої нами психокорекційної програми подолання негативних проявів кризи середнього віку шляхом усунення або зменшення рівня розвитку дисгармонійних рис особистості засобами активного соціально-психологічного навчання та індивідуального консультування.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми психологічної корекції негативних проявів кризи особистості середнього віку. Подальшого вивчення потребують питання розробки психокорекційних засобів попередження виникнення кризи середнього віку та інших вікових періодів, апробації та модифікації психокорекційної системи подолання негативних проявів кризи середнього віку з людьми інших вікових періодів в залежності від їх психологічної специфіки.

Основний зміст дисертації відображено у таких публікаціях автора:

Статті у наукових фахових виданнях

1. Ляковська І. Л. Негативні прояви кризи середнього віку / І.Л. Ляковська // Спецвипуск журналу “Психологічні перспективи”. – К.: Вид-во “Інститут соціальної та політичної психології НАПН України”, 2011. – С. 44 – 50.
2. Ляковська І.Л. Психологічні особливості типів переживання кризи середнього віку / І.Л. Ляковська // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Сер. 12. Психологічні науки. Вип. 41 (65). К.: [б. в.], 2013. – С. 120 – 129.
3. Ляковська І.Л. Вплив дисгармонійних рис характеру особистості на кризу середнього віку / І.Л. Ляковська // Ін – т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Актуальні проблеми психології. Зб. наук. пр. Том VI. Психологія обдарованості.– Київ, 2013.– Вип. 9. – Житомир: вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – С. 260 – 269.
4. Ляковська І.Л. Психологічна корекція негативних проявів кризи середнього віку засобами соціально-психологічного тренінгу / І.Л. Ляковська // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. X, випуск 24. – Київ, 2013. – С. 344 – 352.
5. Ляковська І.Л. Ефективність психологічної корекції негативних проявів кризи середнього віку / І.Л. Ляковська // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. X, випуск 26. – Київ, 2013. – С. 287 – 295.

Публікації в зарубіжних періодичних виданнях

1. Ляковская И.Л. Социально-психологический тренинг как средство психологической коррекции негативных проявлений кризиса среднего возраста / И.Л. Ляковская // Science and education a new dimension. Pedagogy and Psychology. Vol. 9. 2013 y., c. Budapest, 2013. – P. 183 – 188.

Матеріали наукових конференцій

1. Ляковська І.Л. Психологічні чинники виникнення кризи середнього віку / І.Л. Ляковська // Зб. наук. пр. звітно-наукової конф. викладачів НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – С. 174 – 175.
2. Ляковська І.Л. Психологічні особливості прояву кризи середнього віку / І.Л. Ляковська // Зб. наук. праць звітно-наукової конф. викладачів університету за 2011 р. Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України. НПУ ім. М.П. Драгоманова. Ч. 2 – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. – С.7 – 8.
3. Ляковська І.Л. Вплив несамоактуалізованості особистості на кризу середнього віку / І.Л. Ляковська // зб. матеріалів XV Всеукраїнської науково-практичної конф. Асоці-

ація навчальних закладів України приватної форми власності. Т. 2. – К.: Вид-во Європейського університету, 2012. – С. 89 – 92.

4. Ляковська І.Л. Подолання негативних проявів кризи середнього віку / І.Л. Ляковська // Зб. наук. праць звітної-наукової конф. викладачів НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – С. 311 – 313.

5. Ляковская И.Л. Формирование образа гармонической личности как необходимое условие преодоления кризиса среднего возраста / И.Л. Ляковская // Collected materials of International Distance Scientific and Practical Conference. Innovations in education: ideas, projects, work experience. Akademiai Kiado. 13 – 15 May 2013 y., c. Budapest. – P. 148 – 154.

АНОТАЦІЇ

Ляковська І.Л. Психологічна корекція негативних проявів кризи середнього віку. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Київ, 2014.

Дисертаційне дослідження присвячене вивченню проблеми психологічної корекції негативних проявів кризи середнього віку.

Розроблено модель виникнення позитивних та негативних проявів кризи середнього віку, розкрито їх зміст і вплив на процес переживання особистістю кризи. Встановлено, що психологічними чинниками виникнення кризи середнього віку є загострені внутрішньо особистісні протиріччя та риси характеру особистості (гармонійні та дисгармонійні). Виділено критерії визначення (рівень задоволеності життям, рівень усвідомленості та прийняття складної життєвої ситуації, наявність конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації й особливості емоційної сфери та психосоматичної симптоматики) різних рівнів глибини кризи середнього віку (поверхневого, середнього та глибокого). Виокремлено та охарактеризовано типи переживання кризи середнього віку (агресивний, тривожний, наполегливий, фрустрований, конформний, нормативний та контролюючий).

Експериментально доведено ефективність авторської програми психологічної корекції негативних проявів середнього віку через усунення або зменшення рівня розвитку найбільш значущих дисгармонійних рис особистості шляхом розробки та апробації комплексної програми, яка складається з активного соціально-психологічного навчання та індивідуального консультування, клубу зустрічей та надання психологічних рекомендацій.

Ключові слова: життєва криза, криза середнього віку, чинники кризи середнього віку, гармонійні та дисгармонійні риси характеру, глибина кризи середнього віку, типи переживання кризи, психологічна корекція негативних проявів кризи середнього віку.

Ляковская И.Л. Психологическая коррекция негативных проявлений кризиса среднего возраста. - Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 - педагогическая и возрастная психология. - Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова, Киев, 2014.

Диссертационное исследование посвящено изучению проблемы психологической коррекции негативных проявлений кризиса среднего возраста.

Разработана модель возникновения позитивных и негативных проявлений кризиса среднего возраста, раскрыто их содержание и влияние на процесс переживания личностью кризиса. Установлено, что психологическими факторами возникновения кризиса среднего возраста являются заостренные внутриличностные противоречия и черты характера личности (гармонические и дисгармонические). Выделены критерии определения (уровень удовлетворенности жизнью, уровень осознания и принятия сложной жизненной ситуации, наличие конструктивной стратегии жизни в кризисной ситуации и особенности эмоциональной сферы и психосоматической симптоматики) различных уровней глубины кризиса среднего возраста (поверхностного, среднего и глубокого). Выделены и охарактеризованы типы переживания кризиса среднего возраста (агрессивный, тревожный, настойчивый, фрустрированный, конформный, нормативный и контролирующий).

Экспериментально доказана эффективность авторской программы психологической коррекции негативных проявлений кризиса среднего возраста через устранение или уменьшение уровня развития наиболее значимых дисгармонических черт личности путем разработки и апробации комплексной программы, которая состоит из активного социально-психологического обучения и индивидуального консультирования, клуба встреч и предоставления психологических рекомендаций.

Ключевые слова: жизненный кризис, кризис среднего возраста, причины кризиса среднего возраста, гармоничные и дисгармоничные черты характера, глубина кризиса среднего возраста, типы переживания кризиса, психологическая коррекция негативных проявлений кризиса среднего возраста.

Liaskovskaya I.L. Psychological correction of the negative manifestations of the crisis of middle age. - Manuscript.

The dissertation for scientific degree of candidate of psychological Sciences on the specialty 19.00.07 - pedagogical and age psychology. National pedagogical University named after M.P. Dragomanov, Kiev, 2014.

Thesis research is devoted to studying the problem of psychological correction of negative manifestations of the crisis of middle age.

Developed a model of positive and negative manifestations of the crisis of middle age, their content is disclosed and influence on the process of experience personality Crisis. It is established that psychological factors of occurrence of a midlife crisis is pointed internally personal contradictions and traits of personality (harmonious and disharmonious). Criteria of determination (life satisfaction, level of awareness and acceptance of difficult life situations, the presence of a constructive strategy of life in a crisis situation and peculiarities of emotional and psychosomatic symptoms of various levels depth of the crisis of middle age (surface, medium and deep). Isolated and characterized the types of experiences midlife crisis (aggressive, anxious, persistent, regulatory and Supervisory)

Experimentally demonstrated the efficacy of avtorsko the programme psychological correction of the negative of the manifestations of middle age through the elimination or reduction of the level of development of the most significant disharmonious personality traits through the development and testing of a comprehensive program that consists of active socio-psychological studies and individual counseling, club meetings and the provision of psi recommendations.

Key words: crisis live, crisis of middle age, the causes of the crisis of middle age, harmonious and disharmonious features ha of character, depth of the crisis of the middle age, the types of experiences crisis, psychological co-pekцiя negative manifestations of the crisis of middle age.