

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

Кафедра общей и консультативной психологии

**«Особенности протекания кризиса среднего возраста и повышение
эффективности его проживания в рамках психологического
консультирования»
АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 3 курса 301 группы
направления 37.04.01 «Психология»

факультета психологии
Твердохлебовой Юлии Николаевны

Научный руководитель
кандидат биол.н, доцент

подпись, дата

Е.М. Зинченко

Зав. кафедрой
д.псих.н., доцент

подпись, дата

С. В. Фролова

Саратов, 2022

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

Кризис среднего возраста является одним из разновидностей кризисов, сопровождающих естественное взросление и развитие человека. Именно кризис определенного жизненного этапа является ступенью к самосовершенствованию, освоению новых тактик и стратегий поведения, подведения жизненных итогов и, в соответствии с ними, определения новых целей и задач в жизни. Этому же следует и кризис среднего возраста. Протекание данного кризиса связано с наличием в психике человека внутриличностного конфликта, когда в структуре личности сталкиваются противоречающие друг другу феномены (неразрешенные прежде конфликты различных предыдущих возрастных стадий, противоречивые интересы, мотивы, устремления). При эффективном переживании кризиса человек выбирает такие, которые будут способствовать его дальнейшему развитию или же установлению эмоционального баланса в структуре его личности. В противном случае, внутриличностный конфликт не будет разрешен, а кризис среднего возраста будет переживаться в отягощенной форме.

Несмотря на то, что развитие внутриличностного конфликта является естественным в жизни личности явлением, его эффективное преодоление требует от нее наличия определенных качеств. В том числе, качеств, позволяющих человеку в своем поведении опираться на продуктивные копинг-стратегии и механизмы психологической защиты, среди которых адекватное самоотношение, высокий уровень адаптивности и саморегуляции, способность к принятию себя и самоуважение и пр. Это говорит о том, что психологическая работа по оказанию помощи в преодолении кризиса среднего возраста должна строиться с учетом специфики внутриличностного конфликта, а также используемых человеком копинг-стратегий и механизмов психологической защиты. В противном случае подобная деятельность может быть неэффективна.

Степень разработанности проблемы. Понятие кризиса среднего возраста в психологической литературе рассматривалось Л.С. Выготским, Б. Ливехудом, Г. Крайгом, Г. Олпортом, В.И. Слободчиковым, Г.А. Цукерманом, Ю.Д. Шмагиной и др. Причины развития и особенности проявления внутриличностного конфликта изучаются Н.В. Гришиной, Ф.Е. Василюк, А.С. Карминым, А.В. Вишневской, А.И. Бадьминовой, А.С. Васильевым, Е.А. Донченко и др. Особенности развития внутриличностного конфликта и работы механизмов совладания в период кризиса среднего возраста представлены в исследованиях Д. Шарпа, Ю.Н. Гут, Ю.П. Кошелевой, А.В. Пачколиной, М.Ю. Краевой, О.В. Зайцевой, Ю.А. Пермяковой, О.Р. Тенн и др.

Однако среди современных исследований недостаточно работ, в которых бы детально изучалась взаимосвязь между внутриличностным конфликтом, обуславливающим кризис среднего возраста, и выбираемыми личностью копинг-стратегиями и механизмами совладающего поведения. Это определяет актуальность выбранной темы исследования.

Цель исследования – оценка особенностей личностных характеристик лиц среднего возраста и подбор методик психологического консультирования, повышающих эффективность проживания кризиса среднего возраста.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Рассмотреть теоретические основы изучения особенностей переживания кризиса среднего возраста лицами с разным уровнем выраженности внутриличностного конфликта и механизмов совладания.
2. Провести эмпирическое исследование особенностей переживания кризиса среднего возраста лицами с разным уровнем выраженности внутриличностного конфликта и механизмов совладания.
3. Проанализировать результаты исследования.
4. Разработать рекомендации по организации психологической работы

с лицами, переживающими кризис среднего возраста отягощенного типа.

Объектом исследования выступают психологические характеристики лиц среднего возраста.

Предметом является внутриличностный конфликт, копинг-стратегии и механизмы психологической защиты лиц среднего возраста.

В рамках эмпирического исследования были применены следующие методики:

- тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантлеев);
- методика «Индекс жизненного стиля» (опросник Плутчика-Келлермана-Конте);
- опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса.

Теоретическим методом исследования служили анализ и обобщение данных из научной литературы по теме работы.

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые проведено изучение обусловленности особенностей переживания кризиса среднего возраста выбираемыми личностью копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты. Также разработаны рекомендации по организации психологической работы с лицами, переживающими кризис среднего возраста отягощенного типа.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования его результатов практикующими психологами при организации работы с лицами, переживающими кризис среднего возраста отягощенного типа.

Положения, выносимые на защиту:

1. Успешность прохождения кризиса среднего возраста обуславливается способностью к применению продуктивных копинг-стратегий и механизмов психологической защиты, не противоречащих друг другу.

2. При отягощенном проживании кризиса среднего возраста испытуемые склонны к использованию противоречащих друг другу

механизмов психологических защит и копинг-стратегий. В данном случае необходимо уменьшать склонность к использованию таких механизмов психологической защиты как вытеснение, регрессия, замещение, отрицание и проекция и развивать склонность к применению компенсации и гиперкомпенсации. Преодолению отягощенного типа проживания кризиса среднего возраста способствует освоение таких копинг-стратегий как конфронтационный копинг и поиск социальной поддержки.

3. Психологическая работа с лицами, переживающими кризис среднего возраста отягощенного типа, должна проходить в форме активного обучения и включать различные обучающе-коррекционные средства. Каждое из указанных средств реализуется на конкретном этапе работы: в ходе первичной психодиагностики, обсуждения ожиданий от работы, комплектования групп участников, реализации основного содержания работы, повторной психодиагностики и постсопровождения, в рамках которого проводится индивидуальный и групповой разбор трудностей и ошибок при внедрении в практику освоенных умений и навыков.

Структура выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации): работа включает введение, две главы, заключение, список литературы и приложения.

В первой главе изучены: теоретические основы изучения особенностей переживания кризиса среднего возраста лицами с разным уровнем выраженности внутриличностного конфликта и механизмов совладания. В частности, рассмотрено понятие кризиса среднего возраста в психологической литературе, определены причины развития и особенности проявления внутриличностного конфликта, изучены особенности развития внутриличностного конфликта и работы механизмов совладания в период кризиса среднего возраста.

Во второй главе приведено эмпирическое исследование особенностей переживания кризиса среднего возраста лицами с разным уровнем выраженности внутриличностного конфликта и механизмов совладания.

В ходе исследования путем применения кластерного анализа полученных по тест-опроснику самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантлеев) результатов было проведено разделение испытуемых на группы в зависимости от показателей самоотношения по каждой из шкал методики. Поскольку данный тест подразумевает выделение трех уровней самоотношения, испытуемые были разделены на три группы: группа с заниженным уровнем самоотношения (группа 1), группа со средними (нормативным) уровнем самоотношения (группа 2) и группа с завышенным уровнем самоотношения (группа 3).

При детальном анализе результатов по указанному тест-опроснику было определено, что в пределах нормы у каждой из групп находятся только показатели саморуководства и самоконтроля, а также самообвинения и внутреннего самоинтереса. То есть все группы испытуемых способны к адекватному самоконтролю и последовательному выполнению необходимых жизненных действий, у них отсутствует склонность к чрезмерному самообвинению и к чрезмерной саморефлексии. При этом выраженный внутриличностный конфликт наблюдается в группе 1, где большинство показателей свидетельствуют о заниженном уровне самоотношения, и в группе 3, где большинство показателей свидетельствуют о завышенном уровне самоотношения.

Таким образом, мы выделили две группы (группа 1 и группа 3), где присутствует внутриличностный конфликт.

На втором этапе тестирования с целью определения свойственных испытуемым механизмов психологической защиты, в выделенных ранее группах была применена методика «Индекс жизненного стиля» (опросник Плутчика-Келлермана-Конте). При детальном анализе результатов по указанной методике было определено, что механизмы психологической защиты «Вытеснение», «Регрессия» и «Проекция» чаще всего применяются в группе 3, то есть испытуемыми с завышенным уровнем самоотношения (7,6, 11,2, 7,8), а реже всего – испытуемыми группы 1, то есть испытуемыми с

заниженным уровнем самоотношения (4,33, 7,72, 6,44). Что касается механизмов психологической защиты «Замещение», «Отрицание», «Компенсация» и «Гиперкомпенсация», то чаще всего они применяются испытуемыми группы 1 (7,39, 7, 7,39, 7,83), то есть испытуемыми с заниженным уровнем самоотношения, а реже всего испытуемыми группы 2, то есть испытуемыми с нормативным уровнем самоотношения (5,76, 6,47, 5,76, 5,12). Механизм психологической защиты «Рационализация», в свою очередь, чаще всего применяется в группе 2, то есть испытуемыми с нормативным уровнем самоотношения (6,59), а реже всего – испытуемыми группы 3, то есть испытуемыми с завышенным уровнем самоотношения (5,4).

Это позволяет сделать вывод о том, что испытуемые с выраженным внутренним конфликтом, проявляющимся в глобальном чувстве «против» себя, склонны к использованию механизмов психологических защит, позволяющих вытеснить сам факт наличия проблемы из сознания, отрицать его, приспособиться к трудной ситуации путем применения примитивных образцов поведения, в том числе за счет проецирования собственных ошибок на других людей, что позволяет повысить уровень самодосточности и компенсировать, таким образом, выявившиеся в результате возникновения проблемы недостатки.

Испытуемые с отсутствием выраженного внутреннего конфликта, то есть с нормативным уровнем самоотношения, склонны к использованию механизмов психологической защиты, обеспечивающих им возможность самосовершенствоваться и самоутверждаться в глазах окружающих или же (что происходит реже) путем переноса негативной энергии, сформировавшейся на фоне проблем, с недоступного объекта на доступный с целью снижения нервного напряжения.

На третьем этапе для определения преобладающих в рассматриваемых группах испытуемых копинг-стратегий было проведено тестирование по опроснику «Копинг-стратегиии» Р. Лазаруса. При детальном анализе

результатов по указанному опроснику было определено, что к копинг-стратегиям «Конфронтационный копинг» и «Поиск социальной поддержки» чаще всего прибегают испытуемые группы 3 (13,44, 12,2), а реже всего – испытуемые группы 1, (4,61, 9,44). К копинг-стратегиям «Дистанцирование» и «Принятие ответственности» чаще всего прибегают испытуемые группы 1 (12,44, 9,83), а реже всего – испытуемые группы 2 (10,18, 8,24). К копинг-стратегии «Самоконтроль» чаще всего прибегают испытуемые группы 2 (10,59), а реже всего – испытуемые группы 3 (8,2). К копинг-стратегии «Бегство-избегание» чаще всего прибегают испытуемые группы 3 (14,6), а реже всего – испытуемые группы 2 (12,71). К копинг-стратегиям «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка» чаще всего прибегают испытуемые группы 2 (7,71, 9,82) а реже всего – испытуемые группы 1 (6,67, 8,72).

Данные результаты позволяют сделать следующие выводы. Испытуемые с выраженным внутриличностным конфликтом, что проявляется в чувстве «против» себя, при возникновении трудностей выбирают агрессивные, конфликтные способы реагирования, поскольку чувствуют чрезмерную ответственность за возникшие проблемы, но при этом они ищут поддержку извне, пытаясь таким образом дистанцироваться от проблем, избежать необходимости решать их. Испытуемые с отсутствием выраженного внутриличностного конфликта при решении проблем предпочитают прилагать усилия по урегулированию своих чувств и действий, изменению ситуации на основе аналитического подхода к ней, а также к созданию положительного значения проблем с фокусированием на росте собственной личности.

В целом, проведенное тестирование показало, что испытуемые с выраженным внутриличностным конфликтом склонны к использованию избегающих механизмов психологической защиты (вытеснение и отрицание проблемы, использование примитивных форм поведения, перенос ответственности за проблемы на других людей и т.д.) и также копинг-

стратегий, что объясняется их неадекватным восприятием и оцениванием собственной личности (заниженным или завышенным самоотношением). Такие испытуемые составляют большую часть рассматриваемой группы людей среднего возраста. Отсутствие выраженного внутреннего конфликта, в свою очередь, позволяет человеку использовать продуктивные механизмы психологической защиты и копинг стратегии, которые позволяют им совершенствоваться путем решения возникающих проблем. Такие испытуемые составляют меньшую часть рассматриваемой группы людей среднего возраста.

С целью подтверждения данного вывода и гипотезы исследования в целом, полученные в ходе тестирования испытуемых показатели были проанализированы путем применения факторного анализа. При детальном анализе полученных в итоге результатов было определено следующее:

– такие показатели самоотношения как «За и против собственного «Я»», самоуважение, аутосимпатия, ожидаемое отношение от других, самоуверенность, отношения других, самопринятие и самопонимание напрямую связаны с механизмом психологической защиты «Вытеснение». Иными словами, склонность к использованию вытеснения в среднем возрасте напрямую указывает на неадекватный уровень самоотношения, в части уважения и симпатии к самому себе, ожидания определенного отношения со стороны других людей, самопринятия и самопонимания, то есть на отягощенное переживание кризиса среднего возраста;

– с таким механизмом как регрессия напрямую связаны такие показатели самоотношения как «За и против собственного «Я»», самоуважение и аутосимпатия и обратно связан самоинтерес. Иными словами, склонность к использованию регрессии указывает на отрицательное восприятие собственного «Я», низкий уровень самоуважения и симпатии к себе при высокой склонности к саморефлексии, что также говорит об отягощенном типе проживания кризиса среднего возраста;

– такой механизм психологической защиты как замещение обратно связан с такими показателями самоотношения как ожидаемое отношение от других, отношение других, самопринятие и самопонимание. Иными словами, при принятии и понимании себя и восприятии себя как положительной, с точки зрения других, личности, то есть при эффективном проживании кризиса среднего возраста, человек не будет склонен к использованию замещения в качестве постоянного механизма психологической защиты. И напротив, применение данного механизма на постоянной основе указывает на отягощенное проживание кризиса среднего возраста;

– такой механизм психологической защиты как отрицание обратно связан с такими показателями самоотношения как «За и против собственного «Я»», самоуважение и самоуверенность. Иными словами, при положительном восприятии собственного «Я», адекватном уровне самоуважения и самоуверенности в среднем возрасте, то есть при эффективном проживании кризиса этого возраста, человек не будет склонен к использованию отрицания в качестве постоянного механизма психологической защиты. И напротив, применение данного механизма на постоянной основе указывает на отягощенное проживание кризиса среднего возраста;

– такой механизм психологической защиты как проекция напрямую связан с таким показателем как самопринятие. Иными словами при адекватном уровне принятия себя в среднем возрасте, то есть при эффективном проживании кризиса данного возраста, человек не будет склонен к использованию проекции в качестве постоянного механизма психологической защиты. И напротив, применение данного механизма на постоянной основе указывает на эффективное проживание кризиса среднего возраста;

– такой механизм психологической защиты как компенсация обратно связан с такими показателями самоотношения как отношение со стороны

других, отношения других, самопринятие и самоуважение. Иными словами, при восприятии себя как отрицательной, с точки зрения других, личности или при неспособности критично интерпретировать отношение других к себе, а также при неадекватном уровне самопринятия и самоуважения в среднем возрасте, то есть при отягощенном проживании кризиса данного возраста, человек будет склонен к использованию компенсации в качестве постоянного механизма психологической защиты. И напротив, отказ от применения данного механизма на постоянной основе указывает на эффективное проживание кризиса среднего возраста;

– такой механизм психологической защиты как гиперкомпенсация обратно связан с такими показателями самоотношения «За и против собственного «Я»», самоуважение, ожидаемое отношение от других, самоуверенность, отношения других, самопринятие и самопонимание. Иными словами, при отрицательном восприятии собственного «Я», неадекватном уровне самоуважения и самоуверенности, а также при восприятии себя как отрицательной, с точки зрения других, личности или при неспособности критично интерпретировать отношения других к себе, при отсутствии самопринятия и самопонимания в среднем возрасте, то есть при отягощенном переживании кризиса этого возраста, человек будет склонен к использованию гиперкомпенсации в качестве постоянного механизма психологической защиты. И напротив, отказ от применения данного механизма на постоянной основе указывает на эффективное проживание кризиса среднего возраста;

Кроме того:

– такая копинг-стратегия как «Конфронтационный копинг» напрямую связана с такими показателями самоотношения «За и против собственного «Я»», самоуважение, аутосимпатия, ожидаемое отношение от других, самоинтерес, самоуверенность, отношение других, самопринятие и самопонимание. Иными словами, при отрицательном восприятии собственного «Я», неадекватном уровне самоуважения, симпатии к самому

себе, а также при восприятии себя как отрицательной, с точки зрения других, личности или при неспособности критично интерпретировать отношение других к себе, при отсутствии самопринятия и самопонимания в среднем возрасте, то есть при отягощенном проживании кризиса этого возраста, человек будет склонен к использованию конфликтного стиля в качестве постоянного механизма психологической защиты. И напротив, отказ от указанной копинг-стратегии на постоянной основе говорит об эффективном переживании кризиса среднего возраста;

– такая копинг-стратегия как поиск социальной поддержки напрямую связана с таким показателем самоотношения как самоуверенность и обратно связана с таким показателем самоотношения как саморуководство и самопоследовательность. Иными словами, при неадекватном уровне самоуверенности в среднем возрасте, что говорит об отягощенном проживании кризиса данного возраста, человек будет использовать копинг-стратегию «Поиск социальной поддержки» на постоянной основе. В то время как склонность к саморуководству и самопоследовательности в среднем возрасте, что указывает на эффективное проживание кризиса данного возраста, позволит человеку не прибегать к поиску социальной поддержки в процессе решения проблем.

Таким образом, исследование, проведенное в данной части работы, позволило определить следующее. Неадекватный уровень самоотношения, что проявляется в неадекватном восприятии собственного «Я», неадекватном уровне самоуважения, симпатии к себе, самоинтереса, самоуверенности, а также восприятие себя как отрицательной с точки зрения других личности или неспособность критично интерпретировать отношения других к себе, отсутствие самопринятия и самопонимания в среднем возрасте указывает на отягощенное проживание кризиса этого возраста. Лица с такими показателями склонны к использованию избегающих механизмов психологических защит, позволяющих вытеснить сам факт наличия проблемы из сознания, отрицать его, приспособиться к трудной ситуации

путем применения примитивных образцов поведения, в том числе за счет проецирования собственных ошибок на других людей, что позволяет повысить уровень самооценки и компенсировать, таким образом, выявившиеся в результате возникновения проблемы недостатки. Что касается копинг-стратегий данной группы лиц, то и в данном случае они склонны выбирать избегающие способы реагирования. В частности, сюда относятся агрессивные, конфликтные способы реагирования, формирующиеся на фоне острого чувства ответственности за возникшие проблемы, поиск поддержки извне, позволяющей дистанцироваться от проблем, избежать необходимости решать их. Данные выводы были подтверждены результатами корреляционного анализа полученных данных: было определено, что испытуемые с выраженным проживанием кризиса среднего возраста (неадекватным уровнем самоотношения) действительно склонны к использованию непродуктивных механизмов психологической защиты и непродуктивных копинг-стратегий, в отличие от испытуемых с нормативным проживанием кризиса среднего возраста.

При отягощенном проживании кризиса среднего возраста люди склонны к использованию таких механизмов психологической защиты как вытеснение, регрессия, замещение, отрицание, проекция, компенсация и гиперкомпенсация, а также к таким копинг-стратегиям, как конфронтационный копинг и поиск социальной поддержки. Способность к рационализации, планированию решения проблемы и положительной переоценке, напротив, будет снижать негативное переживание кризиса среднего возраста. При этом психологические защиты в данном случае преобладают над стратегиями совладания, поскольку в ситуации отягощенного проживания кризиса среднего возраста испытуемые склонны к применению строго определенных механизмов психологических защит, тогда как среди стратегий совладания преобладание каких-то конкретных из них не наблюдается.

Таким образом, результаты эмпирического исследования подтвердили гипотезу работы.

На основании результатов проведенного эмпирического исследования сформированы рекомендации по организации психологической работы с лицами, переживающими кризис среднего возраста отягощенного типа, представленные в третьем параграфе второй главы диссертации.

Среди данных рекомендаций можно выделить следующие основные: проведение работы в форме активного обучения для обретения практического опыта и использование различных обучающе-коррекционных средств. Каждое из указанных средств реализуется на конкретном этапе работы: в ходе первичной психодиагностики, обсуждения ожиданий от работы, комплектования групп участников, реализации основного содержания работы, повторной психодиагностики и постсопровождения, в рамках которого проводится индивидуальный и групповой разбор трудностей и ошибок при внедрении в практику освоенных умений и навыков.

В заключении отражены выводы, полученные во время эмпирического исследования и основные сформулированные рекомендации.