

6. Pratt, M. G. Constructing Professional Identity: The Role of Work and Identity Learning Cycles in the Customization of Identity among Medical Residents / Pratt M. G., Rockmann K. W., Kaufmann J. B. // The Academy of Management Journal. – Vol. 49. – No. 2 (Apr., 2006). – P. 235-262.

7. Wallace, J.E. Organizational and professional commitment in professional and nonprofessional organization / Wallace J.E. // Administrative Science Quarterly. – 2005. – No 40. – P. 228-255.

8. Dukerich, J. M. The impact of organizational identification identity and image of the cooperative behaviors of physicians / Dukerich J. M., Golden B.R., Shortell S.M. // Administrative Science Quarterly. – 2002. – No 47. – P. 504-533.

УДК 37(063)

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ПРОЯВІВ КРИЗИ СЕРЕДЬОГО ВІКУ

Лясковська І.

У статті аналізується ефективність психологічної корекції негативних проявів кризи середнього віку, яка складається з двох основних форм роботи, зокрема, активного соціально-психологічного навчання й індивідуального консультування, та додаткових: клубу зустрічей для осіб, які переживають кризу середнього віку, і надання психологічних рекомендацій таким людям.

Ключові слова: "життєва криза", "криза середнього віку", "дисгармонійні риси характеру особистості", "формувальний експеримент", "психокорекційна система", "соціально-психологічний тренінг".

В статье анализируется эффективность психологической коррекции негативных проявлений кризиса среднего возраста, которая состоит из двух основных форм работы, а именно, активного социально-психологического обучения, и дополнительных: клуба встреч для лиц, которые переживают кризис среднего возраста, и предоставления психологических рекомендаций таким людям.

Ключевые слова: "жизненный кризис", "кризис среднего возраста", "дисгармонические черты характера личности", "формирующий эксперимент", "психокоррекционная система", "социально-психологический тренинг".

The article analyzes the efficacy of psychological correction of the negative manifestations of the crisis of middle age, which consists of two main forms of work, namely, active socially-psychological training, and additional: club meetings for people who are going through a midlife crisis, and the provision of psychological recommendations to such people.

Key words: "life crisis", "the crisis of middle age", "disharmonical traits of personality", "forming experiment", "psycho-correctional system", "social-psychological training".

Актуальність дослідження кризи середнього віку обумовлена тим, що психологія вікових криз є сьогодні недостатньо розробленим напрямком. У віковій психології найбільш детально досліджені питання розвитку дітей і підлітків. І це зрозуміло, бо в ці періоди розвиток відбувається дуже швидко, і він безпосередньо пов'язаний із зростанням і фізіологічними змінами, які доступні експериментальному спостереженню. Як правило, кризу середнього віку розглядають просто як індивідуально-біографічні ускладнення без урахування вікової специфіки. Проте психологічні дослідження показують, що криза середини життя є досить поширеним явищем. Головною особливістю проходження кризи є те, що людина завжди сама, і тільки сама може пережити події, обставини і зміни свого життя, що породили кризу. Але процесом переживання можна якоюсь мірою керувати – стимулювати його, організовувати, спрямовувати, забезпечувати сприятливі для нього умови, прагнучи до того, щоб цей процес вів до росту і вдосконалення особистості або, принаймні, не йшов патологічним або соціально неприйнятним шляхом, таким як алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, формування лікарської залежності, невротизація, психопатизація, суїцидальна поведінка.

В основу нашого дослідження було покладено припущення про те, що виникнення кризи середнього віку обумовлюється соціальними (актуалізованими та загостреними протиріччями, в основі яких лежать реальні ситуації, що об'єктивно не залежать від особистості та пов'язані зі станом її здоров'я, сім'ї, роботи) і психологічними (загостреними внутрішньо особистісними протиріччями, а саме розходженням між цілями молодості і досягнутими результатами, втратою сенсу буття, зміною цінностей, та певними рисами характеру особистості) чинниками. Психологічна 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.

Враховуючи вище сказане, нами була розроблена і апробована психокорекційна система, яка має назву "Психологічна корекція негативних проявів кризи середнього віку" і спрямована на усунення згаданих в назві проблем. Ця система складалася з двох основних форм роботи, зокрема, активного соціально-психологічного навчання та індивідуального консультування, та додаткових: клубу зустрічей для осіб, які переживають кризу середнього віку, та надання психологічних рекомендацій таким людям.

В нашому експерименті приймало участь 90 осіб середнього віку (37-45 років), які проживають на території України та Білорусі.

З метою визначення ефективності розробленої нами психокорекційної системи з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку, нами були проведені в групі досліджуваних перший та другий контрольний зрізи за наступними діагностичними методиками:

- методика визначення глибини життєвої кризи Л.В. Восковської і А.В. Ляшук (модифікована), яка досліджує стадії кризи середнього віку особистості за її глибиною, а значить, вираженість її позитивних чи негативних проявів;

- анкета задоволеності своїми життєвими цінностями (за основу взято методикку ціннісних орієнтацій М. Рокіча), яка досліджує ступінь задоволеності своїми життєвими цінностями, тобто вираженість загострення внутрішньо особистісних протиріч;

- методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка, яка досліджує агресивність, тривожність, фрустрацію та ригідність особистості;

- методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, яка досліджує адаптивні здібності і можливості особистості;

- методика діагностики рефлексивності А.В. Карпова, В.В. Пономарьової, яка дозволяє визначити здатність особистості до усвідомлення своїх дій і вчинків;

- опитувальник уявлення про себе У. Стефансона (скорочений), яка досліджує ступінь залежності особистості від групи, колективу, соціуму;

- методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т.Х. Холмса і Р.Х. Раге, яка досліджує рівень стресостійкості і соціальної адаптації особистості;

- дослідження наполегливості Т.І. Пашукової, яка визначає рівень вольової активності і наполегливості особистості;

- методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб В.В. Скворцова, яка вивчає рівень самоактуалізованості особистості на основі визначення ступеня задоволеності матеріальних, соціальних потреб та потреб у безпеці, визнанні і самовираженні.

Зазначені методики застосовувались нами в експериментальній групі, де впродовж 3 місяців впроваджувалася розроблена нами психокорекційна система, та в контрольній групі, в якій жодних заходів не проводилося. Результати експериментальної та контрольної груп були порівняні та проаналізовані. Зміст цього аналізу представлений нижче.

Слід зазначити, що порівняння результатів експериментальної та контрольної групи до та після впровадження психокорекційної системи здійснювалося за допомогою рангового Т-критерію Уїлкоксона. Зазначимо, що у наведених далі таблицях для експериментальної гру-

пи значення цього критерію часто дорівнює нулю. Це свідчить про те, що всі без винятку учасники експериментальної групи покращили результат хоча б на 1 бал, що призвело до суттєвої зміни рангів. Нульове значення цього критерію позначає абсолютну відсутність людей, у яких показник зменшився або залишився без змін. При обробці даних експериментальної групи ми розраховували не тільки значення критерію, але й показник приросту. Приріст – це показник, який вказує, на скільки відсотків збільшився чи зменшився результат порівняно з першим контрольним зрізом. Якщо приріст позитивний, то повторне тестування показує збільшення балів, негативний – зменшення. Зазначимо, що приріст – це саме значення на скільки відсотків змінився показник, а не в скільки разів.

Отже, рівень глибини життєвої кризи у експериментальної групи зазнав значних змін: процентна кількість осіб, які переживають кризу на поверхневому рівні, зросла на 9 %, на середньому рівні – збільшилась на 20 %, отже, відповідно, процентна кількість осіб, які переживають кризу на глибокому рівні, зменшилась на 29 %, а в контрольній групі зміни майже не відбулись, лише процентна кількість осіб, які переживають кризу на поверхневому рівні, зменшилась на 2 % і, відповідно, процентна кількість осіб, які переживають кризу на середньому рівні – збільшилась на 2 % (див. табл. 1).

Виходячи з результатів формувального експерименту, можна зробити висновок, що після впровадження нашої психокорекційної системи з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку, 20 % досліджуваних почали переживати кризу на поверхневому рівні, який, незважаючи на низький рівень задоволеності життям та особливості емоційної сфери (підвищення тривожності та роздратованості, періодична наявність пригніченого настрою), характеризується переважно позитивними проявами – достатнім рівнем усвідомленості та прийняття складної життєвої ситуації, наявністю конструктивної стратегії життя в кризовій ситуації (активністю, намаганням по-новому подивитися на життя та знайти новий сенс шляхом вироблення конструктивної стратегії життєдіяльності, працездатністю, адекватними контактами з людьми), а кількість досліджуваних з глибоким рівнем переживання кризи середнього віку зменшилась майже в 2 рази (від 60 % до 31 %) за рахунок збільшення досліджуваних з середнім рівнем (від 29 % до 49 %).

Незважаючи на достатньо велику кількість досліджуваних, які після формувального експерименту почали переживати кризу середнього віку на середньому рівні, ми вважаємо це позитивною тенденцією зменшення глибини кризи середнього віку та можливістю подола-

ти її, спираючись на нівелювання чи повне усунення дисгармонійних рис їх характеру.

Таблиця 1

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

	Експериментальна група						Контрольна група					
	До експ-ту		Після експ-ту		Різниця		До експ-ту		Після експ-ту		Різниця	
Рівень глибини життєвої кризи	А.к.	%	А.к.	%	А.к.	%	А.к.	%	А.к.	%	А.к.	%
Поверхне-вий	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

Порівняння результатів до та після впровадження розробленої нами психокорекційної системи в експериментальній групі за анкету задоволеності своїми життєвими цінностями (див. табл. 2) вказує на те, що єдиною цінністю, задоволеність якою не змінилася є забезпечене життя.

Таблиця 2

Особливості задоволеності своїми життєвими цінностями експериментальної групи до та після впровадження психокорекційної системи

N=45

Життєві цінності	До	Після	Приріст (%)	T	P
Цікава робота	2,99	3,2	7	5,5	0,002
Краса природи, мистецтва	3,77	4,1	9	0	0,001
Пізнання	3,85	4,22	10	0	<0,001
Розваги	2,86	3,15	10	7	0,001
Свобода	3,78	4,21	11	0	<0,001
Здоров'я	3,12	3,65	17	19	0,001
Матеріально забезпечене життя	2,46	2,91	18	15	0,183
Активне життя	3,04	3,79	25	11,5	<0,001
Щасливе сімейне життя	3,03	3,79	25	0	<0,001
Друзі	3,2	4,07	27	16,5	<0,001
Розвиток	3,14	4,09	30	0	<0,001
Життєва мудрість	3,04	3,99	31	0	<0,001
Суспільне визнання	2,99	3,96	32	0	<0,001
Продуктивність	2,88	3,94	37	0	<0,001
Впевненість в собі	3,02	4,13	37	0	<0,001
Щастя інших	2,19	3,06	40	0	<0,001
Творчість	3	4,19	40	0	<0,001
Любов	2,43	4,02	65	0	<0,001

І хоча показник приросту показує її збільшення на 18 %, але статистичний критерій враховує те, що у вибірці спостерігалось декілька випадків, коли задоволеність цією цінністю або не змінилася, або навіть зменшилася, тому приріст у 18 % не може вважатися значущим. Але інші цінності значно збільшилися. Цінності "цікава робота",

"краса природи і мистецтва", "пізнання", "розваги", "свобода" та "здоров'я" змінили значення задоволеності ними на 7-20 % у бік підвищення. Цінності "активне життя", "щасливе сімейне життя", "друзі", "розвиток", "життєва мудрість", "суспільне визнання", "продуктивність" та "впевненість в собі" підвищилися на 25-37 %. Цінності "щастя інших" та "творчість" стали більш задоволеними на 40 %. Найбільше збільшилась задоволеність цінністю "любов" – на 65 % ($T=0$; $p<0,001$).

У контрольній групі показники задоволеності своїми життєвими цінностями першого та другого контрольних зрізів абсолютно не змінилися, окрім цінності "краса природи і мистецтва" – він збільшився (під час першого контрольного зрізу середньо арифметичний показник за цією цінністю складав 3,27 бали, а під час другого – 3,73 бали, $T=0$; $p<0,006$)

Такі дисгармонійні риси характеру, як агресивність, тривожність, ригідність особистості в експериментальній групі досліджуваних зазнали істотних позитивних змін після впровадження другого етапу формувального експерименту (див. табл. 3).

Таблиця 3

Особливості вираженості агресивності, тривожності, ригідності експериментальної групи до та після впровадження психокорекційної системи

N=45

Психічні стани	До	Після	Приріст (%)	T	P
Тривожність	7,82	6,73	-14	595	<0,001
Фрустрація	7,83	6,55	-16	300	<0,001
Агресивність	9,28	7,25	-22	625	<0,001
Ригідність	9,19	7,93	-14	294	<0,001

Як видно з табл. 3, 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.

У контрольній групі при порівнянні результатів першого та другого контрольних зрізів щодо рівня вираженості тривожності, агресивності, ригідності досліджуваних було визначено, що ніяких змін не відбулося.

Результати вивчення рівня розвитку соціально-психологічної адаптації до та після другого етапу формувального експерименту представлені в табл. 4.

Як видно з табл. 4, всі характеристики адаптації, окрім "домінування" збільшилися на 12-17 % відносно первинного значення. Особливо сильно (на 17 % від первинного значення) збільшилось значення

показника "емоційний комфорт" ($T=0$; $p<0,001$). Показник "домінування" зменшився на 10 % відносно первинного значення ($T=691,5$; $p<0,001$).

Таблиця 4

Особливості розвитку соціально-психологічної адаптації експериментальної групи до та після впровадження психокорекційної системи

N=45

Характеристики соціально-психологічної адаптації	До	Після	Приріст (%)	T	P
Адаптація	65,69	74,8	14	0	<0,001
Самоприйняття	73,42	84,37	15	0	<0,001
Прийняття-інших	62,87	71,81	14	0	<0,001
Емоційний комфорт	57,27	66,83	17	0	<0,001
Інтернальність	67,05	75,35	12	0	<0,001
Домінування	53,06	47,86	-10	691,5	<0,001

У контрольній групі при порівнянні результатів дослідження соціально-психологічної адаптації під час першого та другого контрольних зрізів зміни відбулись лише в показнику "прийняття інших" (він підвищився від 66,03 до 67,1 балів, $T=34,5$; $p<0,015$).

Слід зазначити, що рівень рефлексивності досліджуваних експериментальної групи (див. табл. 5) після другого етапу формувального експерименту значно підвищився на 15 % відносно первинного значення ($T=0$; $p<0,001$).

В контрольній групі досліджуваних порівняння результатів першого та другого контрольних зрізів показало незначне підвищення рівня розвитку рефлексивності 126,6 до 128,05 балів, $T=43,5$; $p<0,013$.

Таблиця 5

Особливості розвитку рефлексивності експериментальної групи до та після впровадження психокорекційної системи

N=45

Риса характеру	До	Після	Приріст (%)	T	P
Рефлексивність	126,08	145,34	15	0	<0,001

Порівняння результатів до та після впровадження психокорекційної системи з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку за опитувальником уявлення про себе У. Стефансона, який досліджує залежність і незалежність особистості від групи, колективу, соціуму представлено в табл. 6.

Як видно з табл. 6, показник "залежність" зменшився на 16 % ($T=378$; $p<0,001$) та на 27 % відносно первинного показника збільшився показник "незалежність" ($T=0$; $p<0,001$).

Таблиця 6

**Особливості вираженості залежності та незалежності
експериментальної групи до та після впровадження
психокорекційної системи**

N=45

Риси характеру	До	Після	Приріст (%)	T	P
Залежність	71,34	59,72	-16	378	<0,001
Незалежність	39,72	50,26	27	0	<0,001

У контрольній групі при порівнянні результатів дослідження уявлення про себе під час першого та другого контрольних зрізів з'ясувалося, що відбулось незначне збільшення показника "незалежність" від 39,62 до 40,65 балів, $T=4$; $p<0,025$.

Зміни рівня розвитку стресостійкості під час формувального експерименту вивчалися з допомогою методики визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т.Х. Холмса і Р.Х. Раге. Результати за даною методикою представлені у таблиці 7 та вказують на те, що показник стресостійкості впродовж експериментального періоду значущо не змінився, але й не погіршився. Такий стан речей, на нашу думку, пов'язаний з необхідністю впровадження більш тривалої психокорекційної системи для зміни даної дисгармонійної риси.

У контрольній групі порівняння результатів дослідження стресостійкості під час першого та другого контрольних зрізів вказало на значне збільшення показника (від 222,15 до 258,15 балів, $T=329,5$; $p<0,034$), що означало збільшення впливу стресу, а значить, зменшення стресостійкості. Такий результат був очікуваним, адже під час експериментального періоду у досліджуваних контрольної групи могли траплятися неприємні події в житті, які, як і раніше, вони не знали, як ефективно долати.

Таблиця 7

**Рівень розвитку стресостійкості експериментальної групи
до та після впровадження психокорекційної системи**

N=45

Риса характеру	До	Після	Приріст (%)	T	P
Стресостійкість	216,21	218,66	1	479,5	0,861

Рівень вольової активності (наполегливості) експериментальної групи впродовж формувального експерименту (див. табл. 8) значно збільшився на 33 % ($T=1$; $p<0,001$).

У контрольній групі при порівнянні результатів дослідження вольової активності в момент першого та другого контрольних зрізів зміни не відбулись.

Таблиця 8

Особливості розвитку вольової активності експериментальної групи до та після впровадження психокорекційної системи

N=45

Риса характеру	До	Після	Приріст (%)	T	P
Вольова активність	1,6	2,13	33	1	<0,001

Рівень самоактуалізованості досліджуваних вивчався впродовж формуального експерименту за допомогою методики діагностики ступеня задоволеності основних потреб В.В. Скворцова (див. табл. 9).

Як видно з таблиці 9, незадоволеність основних життєвих потреб зменшилась в результаті формуального експерименту на 2-37%. Абсолютно не змінилась задоволеність потребою "матеріальний стан", а ось незадоволеність потребою "безпека" зменшилась статистично значущо на 9 % (T=181; p=0,001). Значно збільшилась задоволеність потреб "соціальне становище" (T=1006; p<0,001), "визнання" (T=1035; p<0,001), вірогідно реалізувалася та зменшила свою актуальність потреба "самовираження" (T=1035; p<0,001). Останні три потреби зменшили свою актуальність на 31-33 % відносно первинного значення першого контрольного зрізу.

Таблиця 9

Порівняння результатів до та після впровадження психокорекційної системи в експериментальній групі за методикою діагностики ступеня задоволеності основних потреб

N=45

Основні життєві потреби	До	Після	Приріст (%)	T	P
Матеріальний стан	22,46	22,07	-2	55	0,216
Безпека	17,89	16,28	-9	181	0,001
Соціальне становище	14,25	9,61	-33	1006	<0,001
Визнання	21,93	15,07	-31	1035	<0,001
Самовираження	27,26	17,14	-37	1035	<0,001

У контрольній групі при порівнянні результатів дослідження задоволеності основних життєвих потреб впродовж формуального експерименту зміни не відбулись.

Отже, узагальнюючи результати формуального експерименту, можна сказати, що більшість досліджуваних експериментальної групи почали характеризуватися поверховим та середнім рівнем глибини кризи, а отже, значним зменшенням негативних та появою позитивних проявів кризи середнього віку, а також усуненням або зменшенням вираженості таких дисгармонійних рис характеру, як дезадаптованість, ригідність, залежність, тривожність, агресивність, низький рівень стресовитривалості, рефлексії та вольової активності, несамоактуалізо-

ваність (відмінності у показниках яких до і після формувального впливу виявилися переважно статистично значущими).

Виходячи з вище сказаного, розроблену нами психокорекційну систему з усунення або зменшення негативних проявів кризи середнього віку, яка складається з двох основних форм роботи, зокрема, активного соціально-психологічне навчання та індивідуального консультування, та додаткових: клубу зустрічей для осіб, які переживають кризу середнього віку, та надання психологічних рекомендацій таким людям, можна вважати ефективною, а припущення нашого дослідження 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, доведеним.

ЛІТЕРАТУРА

1. Битянова Н.Р. Проблема саморозвиття личности в психологии: аналитический обзор / Н.Р. Битянова. – М. : Моск. психол.-соц. ин-т: Флинта, 1998. – 48 с.
2. Варбан Є.О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій: деякі підходи та методи / Є.О. Варбан // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 12, Психологічні науки. – К., 2007. – № 17 (41), ч. 2. – С. 177-182.
3. Вачков И.В. Основы технологи группового тренинга / И.В. Вачков. – М. : Издательство "Ось-89", 1999. – 176 с.
4. Вовк А.О. Психологічні чинники екзистенціальної фрустрації особистості : дис. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук : 2006 / А.О. Вовк. – Л., 2006. – 296 с.
5. Захаров В.П. Соціально-психологічний тренінг : навч. посіб. / В.П. Захаров, Н.Ю. Хрящова. – Л. : Вид-во ЛДУ, 1989. – 55 с.
6. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология / В.Д. Менделевич. – М. : Медпресс, 1999. – 592 с.
7. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина / Т.М. Титаренко. – К. : Главник, 2007. – 144 с. (Серія "Психол. інструментарій").
8. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Друга частина / Т.М. Титаренко. – К. : Главник, 2007. – 176 с. (Серія "Психол. інструментарій").
9. Яценко Т.С. Социально-психологическое обучение в подготовке учителей / Т.С. Яценко. – К. : Высшая школа, 1987. – 110 с.