

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА: РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE MIDDLE AGE IN A CRISIS CONDITION: A RESOURCE APPROACH

*I. Tkachenko
D. Sinyavin*

Summary. There is a need to develop new and improve old technologies of psychological support for adults, taking into account the whole complex of psychological specifics of middle age and its acmeological component. The personal resource base can be conditionally divided into external and internal sources. External sources have specific properties: limitation, competitiveness, impossibility of saturation, acceleration of consumption, dependence, inevitable disappointment. Internal resource sources are aimed at the development of internal satisfaction, rather than enjoyment. Internal personal developmental resources have a number of specific properties: infinity, lack of competition, immediate compensation (resource from the process), consumption slowdown, autonomy and unconditionality. This article shows a study aimed at developing a program of psychological support during a mid-life crisis.

Keywords: crisis, resources, middle age, personal developmental resources, psychological support.

Ткаченко Ирина Валериевна

*Д.псих.н., доцент, ФГБОУ ВО «Армавирский
государственный педагогический университет»
tkachenkoiv@mail.ru*

Синявин Данил Сергеевич

*Аспирант, ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
sinyavinds@gmail.com*

Аннотация. Назрела необходимость в разработке новых и совершенствовании старых технологий психологической поддержки взрослых людей, учитывающих весь комплекс психологической специфики среднего возраста и его акмеологическую составляющую. Личностную ресурсную базу условно можно разделить на внешние и внутренние источники. Внешние источники имеют специфические свойства: ограниченность, конкурентность, невозможность насыщения, ускорение потребления, зависимость, неизбежное разочарование. Внутренние ресурсные источники направлены на развитие внутренней удовлетворённости, а не получения удовольствия. Внутренние личностно-развивающие ресурсы имеют ряд специфических свойств: безграничность, отсутствие конкуренции, немедленная компенсация (ресурсность от процесса), замедление потребления, автономность и безусловность. В данной статье показано исследование, направленное на разработку программы психологической поддержки в период кризиса среднего возраста.

Ключевые слова: кризис, ресурсы, средний возраст, личностно-развивающие ресурсы, психологическая поддержка.

В условиях нарастающего количества психологических проблем у лиц среднего возраста в современном мире, появилась необходимость в разработке новых и совершенствовании старых технологий психологической поддержки взрослых людей. В связи с этим, актуальным является вопрос о разработке новых программ, учитывающих весь комплекс психологической специфики среднего возраста и его акмеологическую составляющую. Благодаря данному принципу становится возможным сделать упор в преодолении стрессовых и депрессивных проявлений на сильные стороны личности, проявляемые в данном возрастном периоде, задействовав акме — «вершину» развития определённых качеств и свойств, присущих только этому периоду. В частности, сильными сторонами на которые стоит делать упор в поиске ресурсности для преодоления психологических проблем, могут выступать знание и опыт, а также умения и понимание жизненных основополагающих принципов. Благодаря этой «базе», человек становится наиболее способным к осознанному переосмыслению своего места в жизни и своих смысловых ориентиров, философскому поиску Истины.

Сознательное нахождение и структурирование объективной реальности позволяет повысить эффективность управления субъективной реальностью. От уровня и степени управления зависит и его результат. Индикатором эффективности в данном случае могут служить как раз проявления неконтролируемого стресса, агрессии, депрессии и других неконструктивных реакций. Возврат к полноценному управлению собственной жизнью и всеми её аспектами проявляется во внутреннем психологическом балансе.

Личностную ресурсную базу условно можно разделить на внешние и внутренние источники [1;4]. Подобное разделение указывает на происхождение и свойства ресурсных источников. Можно также выделить 2 основные концепции получения ресурсного состояния. Первая отражает современное понимание использования ресурсов для преодоления различных психологических кризисных ситуаций. Она полностью ориентирована на получение чего-либо «из вне». Уважение окружающих, статус в обществе, материальное благосостояние, получение удовольствий, насыщение

естественных физиологических потребностей — всё это служит основными «внешними» источниками ресурсной базы. Большинство людей с детства ориентированы на получение и пополнение этих источников. Но внешние ресурсные источники изначально содержат в себе обусловленность, связанную с нехваткой этих ресурсов и заложенный результат разочарования, кризиса у человека, который к ним обращается. Обусловленность эта определяется тем, что внешние источники имеют специфические свойства: ограниченность, конкурентность, невозможность насыщения, ускорение потребления, зависимость, неизбежное разочарование. К внешним псевдоресурсным источникам условно можно отнести самые распространённые и популярные: еда, алкоголь, праздность, секс, наркотики, шоппинг, азартные игры, компьютерные игры, социальные сети и интернет.

В отличие от внешних широко известных ресурсных источников, внутренние личностно-развивающие ресурсы освещены современной наукой недостаточно. При этом необходимо отметить, что внутренние ресурсные источники лишены вышеперечисленных недостатков, присущих внешним источникам и при этом, имеют ряд неоспоримых достоинств. Они направлены на развитие внутренней удовлетворённости, а не получения удовольствия, как в случае с внешними ресурсами. Помимо этого, одной из главных перспектив ориентации на внутренние личностно-развивающие ресурсы является их автономность, а значит обеспечение личности независимостью от внешних обстоятельств и целенаправленных манипуляций. Это, в свою очередь, обеспечивает наличие самоконтроля и самоуправления.

Внутренние личностно-развивающие ресурсы, так же как и внешние, имеют ряд специфических свойств: безграничность, отсутствие конкуренции, немедленная компенсация (ресурсность от процесса), замедление потребления, автономность и безусловность. К таким внутренним личностно-развивающим ресурсам, ориентированным на получение энергии от отдачи можно отнести девять основных источников: творчество, созерцание красоты и гармонии, служение и помощь, забота; юмор; спорт и мышечная радость; мечтательность (изобретательство); познание; вера; любовь [6].

Исследования различных авторов на тему психологической поддержки личности изобилуют различного рода методиками [2;5]. Затрагивают они разные аспекты личности взрослых людей и направлены на восстановление функционального психического состояния. Однако можно отметить, что ресурсное направление остаётся не достаточно исследованным.

В нашем исследовании приняло участие 285 респондентов 30–40 лет. Из 285 респондентов женщины соста-

вили 216 человек, мужчины — 69 человек. Исследование проводилось в 2017–2018 гг. На этапе диагностики и анализа психологических проблем у лиц среднего возраста был проведен опрос [3], направленный на выявление состояния кризиса у личности среднего возраста. Опрос проводился с использованием дистанционных технологий и сети Internet.

Результаты исследования показали, что абсолютное 41% респондентов имеют начальную и 38% острую стадию кризисного состояния. Число не имеющих кризисного состояния респондентов составило всего 8%. Количество респондентов в хронической и глубокой стадии кризиса составило 11% и 2% соответственно. Большинство мужчин находится в стадии острого кризиса, а большинство женщин в начальной стадии кризиса. Возможно, это связано с тем, что переживание кризисных состояний у мужчин и женщин различно. Для женщин характерно более частое, но менее глубокое переживание, тогда как у мужчин наблюдаются более редкие, но при этом более глубокое переживание психологического кризиса.

Участие в опросе-тестировании большего количества женщин свидетельствует только о специфике женской психоэмоциональной сферы. Женщины более любознательны в процессе самопознания, чем мужчины, более открыты и готовы к прохождению тестирования [6].

Полученные данные свидетельствуют о том, что кризисное состояние психики — реально существующая проблема в обществе. Для её решения необходима разработка коррекционных программ, позволяющих восстановить внутренний психологический баланс любому человеку. Построены эти программы должны быть согласно универсальному принципу «активизации внутренних личностно-развивающих ресурсов» [4]. Целесообразно создание двух этапов: 1) Выход из кризиса 2) Активизация внутренних личностно-развивающих ресурсов. На первом этапе необходимо *остановить* развитие кризисной ситуации. Существует старинное проверенное временем выражение: «Если не можешь изменить обстоятельства, поменяй к ним своё отношение». И действительно, люди воспринимают то или иное событие в своей жизни, те или иные обстоятельства, через призму своей интерпретации этого события или обстоятельств. Именно интерпретации делают событие «плохим» или «хорошим», «ужасным» или «счастливым». Одни и те же события у разных людей создают различные впечатления. Это своеобразные «светофильтры» сознания, через которые люди пропускают полученную информацию. Таким образом, получается, что меняя или корректируя эти «фильтры», можно на выходе получать ту или иную интерпретированную информацию, как со знаком «+»,

так и со знаком «-». *Отношение и убеждения человека формируют данные «фильтры».*

Стоит отметить, что изменить убеждения взрослого человека с уже сформированными в течение многих лет стереотипами мышления, не так уж просто. Однако это возможно, если применять наглядные живые примеры, фактологические доводы, логически обоснованные доказательства, которые, при прохождении через призму разума и жизненного опыта человека, создают позитивные шаблоны и новые убеждения.

На втором этапе необходимо «активировать» внутренние личностно-развивающие ресурсы, которые в дальнейшем будут играть роль «автономного самовосполняющегося источника энергии» для положительной мотивации, получения удовольствия, радости и ощущения счастья от самого процесса деятельности.

Второй этап программы, поддерживающий, подразумевает проведение психологических бесед и доведение в нужной форме информации, способствующей переосмыслению и исправлению тех поведенческих и целеполагающих шаблонов, которые приводили ранее к деструктивным результатам. После этого следует практическая реализация озвученных принципов самим человеком с сопровождением ведущего. Для этого необходимо и целесообразно было ввести новое понятие — позитивный коррекционный принцип (ПКП).

ПКП — это специфическая форма доведения информации, при которой формируются логические схемы, приводящие к позитивным результатам в коррекционном процессе. Нами предлагается 2 основных ПКП. Первый принцип условно назван, как «Необычное в обычном». Данный ПКП позволяет вызывать по ходу повествования реакции удивления, а, как известно, процесс удивления, связан с запоминанием и успешным познанием, так как вызывает интерес.

Второй ПКП- «философское отношение». Изменение мировоззренческих взглядов — это сфера, которая уже не находится в сфере чисто психологической, но представляет смежную область между философией и психологией, потому что неизбежно включает рассуждения

на «вечные темы», изменение отношения к базовым жизненным понятиям и категориям. Одно только изменение отношения человека к определённым сверхважным категориям и событиям, приведшим к мощному и длительному психологическому напряжению, способно устранить многие проблемы за доли секунды. «Философское отношение» — изменяя в позитивную сторону отношение человека к фундаментальным понятиям и категориям жизни, решаются сразу многие мелкие проблемы и задачи, а также формируется своеобразный «психологический иммунитет» для новых вызовов жизни.

Подводя итог, можно констатировать, что выход из кризисного состояния для людей в среднем возрасте возможен, на наш взгляд, одним из предлагаемых путей — использованием внутренних личностно — развивающих ресурсов. Внутренние источники ресурсного состояния имеют ряд уникальных свойств: безграничность, отсутствие конкуренции, немедленная компенсация, замедление потребления, автономность и безусловность. Благодаря этим свойствам каждый человек, который прибегает к их использованию, избегает негативного воздействия, которое несут в себе внешние источники ресурсности. А именно: ограниченность, конкурентность, невозможность насыщения, ускорение потребления, зависимость, неизбежное разочарование. Также, внутренние источники личностно-развивающих ресурсов дают человеку возможность использовать их по возрастающей экспоненте, не вызывая в нём зависимость или болезненные состояния, постепенно создавая постоянное состояние ресурсности, не зависящее от внешних обстоятельств (эффект «родника»).

Для преодоления кризисных психических состояний и у людей среднего возраста, а также депрессивного проявления, не обязательно активизировать все внутренние источники личностно — развивающих ресурсов. При активизации хотя бы одного источника, появляется ресурсное состояние, часто достаточное, для преодоления большинства психологических кризисов. Однако, можно отметить, что большее количество одновременно задействованных внутренних ресурсов, способствует более быстрому восстановлению внутреннего баланса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Tkachenko I.V., Kotova I. B., Lisitskaya L. G., Nedbaeva S. V. Family resources of personality development: notional invariants//The Social Sciences (Pakistan).2015.T.10 № 2.с. 71–75.
2. Семенова Ф. О. Психологические особенности карьерного консультирования в современных условиях// Научные проблемы гуманитарных исследований. 2008 № 9. С. 41–47
3. Снявин Д.С. Научное исследование [Электронный ресурс] URL: http://www.snova-zdorov.ru/index/nauchnoe_issledovanie/0-51 (дата обращения 13.12.2018)

4. Ткаченко И. В. Личностно-развивающий ресурс семьи: онтология и феноменология: диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук. Институт образовательных технологий Российской академии образования. Сочи, 2009
5. Ткаченко И. В., Комарова К. Ю. Влияние материнства на развитие личности и семейных ресурсов женщин // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2018. № 7. с. 99–104.
6. Ткаченко И. В., Синявин Д. С. Специфика использования личностно-развивающих ресурсов в кризисном состоянии // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2018. № 8. С. 59–64.

© Ткаченко Ирина Валериевна (tkachenkoiv@mail.ru), Синявин Данил Сергеевич (sinyavinds@gmail.com).
Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

