**Лясковська Ірина Леонідівна. Психологічна корекція негативних проявів кризи середнього віку.- Дис. канд. психол. наук: 19.00.07, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - Київ, 2014.- 261 с.**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний педагогічний університет

імені М.П. Драгоманова

На правах рукопису

**Лясковська Ірина Леонідівна**

УДК 37.015.3:371.132

**Психологічна корекція негативних проявів кризи середнього віку**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Дисертація

на здобуття наукового ступеня

кандидата психологічних наук

Науковий керівник -

Строяновська Олена Василівна,

кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2014 р.

**ЗМІСТ**

**ВСТУП**……………….…………………………………………...………………….3

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ПРОЯВІВ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ**………………………………………………………….….…………...…..…11

1.1. Життєва криза особистості як науковий феномен…………………………..11

1.2. Вікова криза як рушійна сила розвитку особистості………………………..35

1.3. Психологічні особливості кризи середнього віку……………………….…..52

1.4. Особливості психологічної корекції життєвих криз особистості………......67

Висновки до першого розділу………………………………………….……...…..75

**РОЗДІЛ 2**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПРОЯВІВ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ**…………….…………………………..79

2.1. Методичні засади дослідження негативних проявів кризи особистості середнього віку……………………………………………………………………..79

2.2. Психологічні особливості прояву кризи особистості середнього віку……………………………………………………………………………........102

2.3. Внутрішні протиріччя та риси характеру особистості як психологічні чинники виникнення кризи середнього віку…………………………………….114

2.4. Типи переживання кризи особистості середнього віку……………………121

Висновки до другого розділу…………………………………………………….132

**РОЗДІЛ 3**

**ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ ПРОЯВІВ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ**……………………………………….137

3.1. Змістові та процесуальні основи психологічної корекції негативних проявів кризи особистості середнього віку…………………...………………………….137

3.2. Ефективність психологічної корекції негативних проявів кризи особистості середнього віку…………………………...………………………………………169

Висновки до третього розділу……………………………………………………178

**ВИСНОВКИ**……..……..………………………………………..……….………182

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**...........................................................187

**ДОДАТКИ**………………………………………………………….……....……..211

**ВСТУП**

**Актуальність теми.** 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 життєвої кризи. Під життєвою кризою ми розуміємо такий психологічний стан особистості, при якому загострюються соціально-психологічні протиріччя її буття та переживається пік оновлення її внутрішнього світу.

До проблеми життєвої кризи особистості зверталися такі психологи, як Л.І. Анциферова [9], Р.А. Ахмеров [12], Ф.Ю. Василюк [43], Л.С. Виготський [52],[53], П.П. Горностай [60], Е.А. Донченко [66], Д.Б. Ельконін [209], Е. Еріксон [211], Д.О. Леонтьєв [109], І.П. Маноха [119], А.В. Петровський [141], Т.М. Титаренко [173], [174], [175], [176], М.Г. Ярошевський [141] тощо. Проблему життєвої кризи в психології висвітлено в таких напрямках, як: вивчення сутності життєвої кризи (О.Г. Асмолов [11], А.А. Бодальов [24], Н.В. Волкова [48], Б. Лівехуд [110], М.С. Пек [136], В. Франкл [184]) та внутрішніх переживань і поведінки людини під час кризи (Б.Г. Ананьєв [6], Л.І.Анциферова [9], С.Л. Рубінштейн [162]); дослідження впливу біографічних подій і фактів на виникнення життєвої кризи (К.Н. Артемова [10], Р.А. Ахмеров [12], О.В. Бацилєва [15], К.Н. Василевська [39], Н.А. Логінова [112], І.П. Маноха [119], Д. Маттесон [220], В.В. Нуркова [127], Л.В. Сохань [70], Е.І. Степанова [169], О.В. Толстих [177]); вивчення взаємозв’язку критичних ситуацій та виникнення життєвої кризи (І.В. Бринза [29], О.А. Будницька [32], Ф.Ю. Василюк [43], Е.Ф. Зеєр, Е.Е. Симанюк [78], С.Я. Карпиловська [85], Л.В. Пельцман [137], Л.В. Сохань [70]); аналіз життєвих криз, які виникають в зв’язку з віковими змінами (Ш. Бюлер [34], Л.С. Виготський [51], Б.Д. Ельконін [209], Е. Еріксон [210], М.О. Єрмолаєва [69], Е. Клапаред [92], І.С. Кон [94], В.М. Колюцький [102], Ю.І. Лановенко [105], А.Є. Лічко [111], С.Д. Максименко [117],В.С. Мухіна [123], К.Н. Поліванова [142], В.М. Поліщук [143], Ф. Райс [152], Т.М. Титаренко [173], [174], [175], [176], Ст. Холл [192], О.В. Хухлаєва [196], Г. Шихі [201], Е. Шпрангер [204], Е. Штерн [205] тощо); розробка методів діагностики та засобів психологічної допомоги щодо подолання життєвої кризи (О.Ф. Бондаренко [26], Є.О. Варбан [37], П. Гленіс [81], Р.М. Загайнов [74], Е.П. Крупник [98], В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Є.І. Крукович [160], С.Б. Семичов [165], Л.В. Сохань [70], Т.М. Титаренко [173], [174], [175], [176], Д. Фонтана [182] тощо).

На сьогоднішній день дослідники (І.В. Дубровіна [67], Ю.І. Лановенко [105], К.Н. Поливанова [142], М.Л. Смульсон [167], Т.М. Титаренко [176]) підкреслюють недостатню розробленість проблеми життєвої кризи особистості дорослого віку та вивчення її негативних проявів в психології. Виходячи з цього, актуальним на сьогоднішній день є вивчення кризи особистості середнього віку, оскільки 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. Слід зазначити, що 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. Криза особистості середнього віку (37- 40 років) – це такий життєвий період, впродовж якого людина замислюється над своїми життєвими досягненнями, підбиває підсумки, робить ревізію внутрішньої системи життєвих цінностей, звіряє її з реаліями оточуючого світу, тобто переходить на інший, вищий щабель самоусвідомлення і усвідомлення своєї взаємодії з життям. Отже, проведений нами теоретичний аналіз психологічної літератури засвідчив, що на теперішній час ця проблема є недостатньо вивченою, а що стосується превентивних і корекційних заходів, психологічної реабілітації особистості, яка переживає кризу середнього віку, то у вітчизняній психології не представлена загальна система психологічної корекції негативних проявів даної кризи. 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 за науковим напрямом «Соціально-психологічні основи підготовки майбутнього вчителя», затверджена на засіданні вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова (протокол № 4 від 25 листопада 2010 року) та закоординована 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. Виокремити та обґрунтувати критерії визначення рівнів глибини кризи особистості середнього віку.
3. Визначити психологічні чинники виникнення кризи особистості середнього віку та їх вплив на негативні прояви даної кризи.
4. Виокремити типи переживання кризи особистості середнього віку.
5. Обгрунтувати, 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.

**Теоретико-методологічною основою** дослідження стали: принцип єдності свідомості, самосвідомості та діяльності (Л.С. Виготський [52], [53], Д.О. Леонтьєв [109], С.Л. Рубінштейн [162], [163]); системного підходу (В.П. Кузьмін [101], Б.Ф. Ломов [113]); основні положення суб’єктного підходу до вивчення особистості (К.О. Абульханова-Славська [1], А.В. Брушлінський [31], С.Л. Рубінштейн [162], В.О. Татенко [170], Т.М. Титаренко [173]); вітчизняні концептуальні положення розвитку та формування особистості (К.О. Абульханова-Славська [1], Б.Г. Ананьєв [7], О.Г. Асмолов [11], Г.О. Балл [13], І.Д. Бех [20], Л.І. Божович [25], М.Й. Боришевський [27], Б.С. Братусь [28], Л.С. Виготський [51], П.В. Лушин [115], С.Д. Максименко [117], С.Л. Рубінштейн [162]); загальнонаукові принципи пізнання; основні загальнопсихологічні принципи (принципи розвитку, детермінізму, системного підходу до вивчення психічних явищ, антропологічний та історичний підходи до вивчення людини); культурно-історична теорія Л.С. Виготського [51], концепції критичних вікових періодів К.Н. Поливанової [152], концепції его-ідентичності Е. Еріксона [210], [211] та Дж. Марсіа [239], концепції життєвих криз Т.М. Титаренко [173], [174]; положення про активні соціально-психологічні методи навчання (Ю.І. Ємельянов [68], М.М. Забродський [73], Л.А. Петровська [140], Л.Г. Терлецька [172], Н.Ю. Хрящова [195], Т.С. Яценко [214]) та надання психологічної допомоги особистості, що знаходиться в критичній життєвій ситуації (О.Ф. Бондаренко [26], Є.О. Варбан [36], А.О. Вовк [46], Б.Д. Карвасарський [84], В.Г. Ромек [160], Т.М. Титаренко [176]).

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 χ² Пірсона; ранговий U-критерій Мана-Уїтні; ранговий аналог дисперсійного аналізу – H-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 використовувалися наступні діагностичні методики: самооцінка психічних станів Г. Айзенка [151], методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда [151], методика діагностики рефлексивності А.В. Карпова, В.В. Пономарьової [86], опитувальник уявлення про себе У. Стефансона (скорочений) [151], методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т.Х. Холмса і Р.Х. Раге [151], дослідження наполегливості Т.І. Пашукової [134], методика діагностики ступеню задоволеності основних потреб В.В. Скворцова [151], анкета задоволеності своїми життєвими цінностями (на основі методики ціннісних орієнтацій Рокіча [151]), модифікована методика визначення глибини життєвої кризи Л.В. Восковської і А.В. Ляшук [50].

**Організація та експериментальна база дослідження.** Експериментальна робота проводилася на базі тренінгового центру «Квадратний апельсин» м. Мінськ (Білорусь) та Святошинському районному у м. Києві центрі соціальних служб для сім`ї, дітей та молоді. У дослідженні взяло участь 90 осіб віком 37-40 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 внутрішньоособистісні 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* знання про зміст 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 психоконсультування та психокорекції».

**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, обговорювалися 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.** Зміст та результати роботи відображено в 11 публікаціях: 5 статтях у наукових фахових виданнях України, 1 статті в закордонному періодичному виданні та 5 матеріалах науково-практичних конференцій.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, трьох 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 181 сторінці комп’ютерного набору і містить 15 таблиць, 12 рисунків на 32 сторінках. Загальний обсяг дисертації 258 сторінок.

**ВИСНОВКИ**

В роботі представлене теоретичне узагальнення і нове вирішення проблеми психологічної корекції негативних проявів особистості кризи 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 шоком; 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.

1. **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
3. Аверинцев С.С. «Аналитическая психология» К.Г. Юнга и закономерности творческой фантазии / С.С. Аверинцев // Вопросы литературы. – 1970. – № 3. – С. 113 – 143.
4. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / Альфред Адлер ; перевод с нем. ; [вступ. ст. А.М. Боковикова]. – М. : Фонд, 1995. – 96 с.
5. Айви А.Е. Психологическое консультирование и психотерапия : методы, теории и техники : Практическое руководство / А.Е. Айви, М.Б. Айви, Л. Саймэк-Даунинг. – М., 1999. – 487 с.
6. Амбрумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / А.Г. Амбрумова // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6, № 6. – С. 107 – 115.
7. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / Борис Гера-симович Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с. – ISBN 5-272-00289-Х.
8. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Борис Герасимович Ананьев. – Изд. 3-е. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с. – ISBN 5-272-00315-2. – (Серия «Мастера психологи»).
9. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – М. : 1994. – Т.15, № 1. – С. 3 – 18.
10. Анцыферова Л.И. Психика и сознание как функция мозга./ Л.И. Ан-ыферова. – М. : Наука, 1985. – 200 с.