

## Ресурсные технологии психологической помощи лицам среднего возраста

И. В. Ткаченко<sup>1</sup>, Д. С. Синявин<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Армавирский государственный педагогический университет  
352901, Россия, г. Армавир, ул. Розы Люксембург, д. 159

### Сведения об авторах:

**Ирина Валериевна Ткаченко**

e-mail: tkachenkoiv@mail.ru  
SPIN-код РИНЦ: 9273-8495  
ResearcherID: A-7236-2016

**Данил Сергеевич Синявин**

e-mail: sinyavinds@gmail.com  
SPIN-код РИНЦ: 2145-7076

© Авторы (2020).

Опубликовано Российским  
государственным  
педагогическим  
университетом  
им. А. И. Герцена.

**Аннотация.** Назрела необходимость в разработке новых и совершенствовании 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. К ним относятся: еда, алкоголь, праздность, секс, наркотики, шоппинг, азартные игры, компьютерные игры, социальные сети и интернет. Внутренние ресурсные источники направлены на развитие внутренней удовлетворённости, а не на получение удовольствия. Внутренние личностно-развивающие ресурсы имеют ряд специфических свойств: безграничность, отсутствие конкуренции, немедленная компенсация (ресурсность от процесса), замедление

потребления, автономность и безусловность. К ним относятся: творчество, созерцание красоты и гармонии, служение и помощь, забота; юмор; спорт и мышечная радость; мечтательность (изобретательство); познание; вера; любовь. В данной статье представлено исследование, направленное на разработку программы психологической поддержки в период кризиса среднего возраста. Выделено три этапа программы: диагностический, поддерживающий и контрольный. Показаны результаты опроса, направленного на выявление состояния кризиса у личности среднего возраста. Выявлено, что большинство мужчин находится в стадии острого кризиса, а большинство женщин в начальной стадии кризиса. Для женщин характерно более частое, но менее глубокое переживание, тогда как у мужчин наблюдаются более редкое, но при этом более глубокое переживание психологического кризиса. 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. Поддерживающий этап программы направлен на коррекцию отношения человека к мировоззренческим базовым понятиям. Для достижения поставленной цели авторами используется «позитивный коррекционный принцип (ПКП)» как специфическая форма доведения информации, при которой формируются логические схемы, приводящие к позитивным результатам в коррекционном процессе.

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

# Personal resource techniques in psychological support for middle-aged people

I. V. Tkachenko<sup>1</sup>, D. S. Sinyavin<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Armavir State Pedagogical University  
159 Rosa Luxemburg Str., Armavir 352901, Russia

## Authors:

**Irina V. Tkachenko**

e-mail: tkachenkoiv@mail.ru

SPIN: 9273-8495

ResearcherID: A-7236-2016

**Danil S. Sinyavin**

e-mail: sinyavinds@gmail.com

SPIN: 2145-7076

Copyright:

© The Authors (2020).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

**Abstract.** There is a need to develop new personal resource techniques and improve existing ones to provide middle-aged adults with psychological support that takes into account all psychological aspects and the acmeological components of their age. Personal resources can be divided into external and internal ones. The external resources have specific properties, such as limitedness, competitiveness, insatiability, accelerated consumption, dependence and inevitable disappointment. The external resources include food, alcohol, idleness, sex, drugs, shopping, gambling, video games, social networks and the Internet. The internal resources are aimed at developing internal satisfaction instead of receiving pleasure. They have the following specific properties: unlimitedness, lack of competition, immediate compensation (a process as a resource), slowed consumption, autonomy and unconditionality. The internal factors include creativity,

aesthetic pleasure and harmony, service and help, care, humour, sport, dreaming (invention), knowledge, faith and love. The research aim was to develop a psychological support programme for people undergoing a midlife crisis. It consists of three stages – assessment, support and control. During the first stage, a questionnaire is used to identify if a middle-aged person experiences a crisis. It was found that most men experience acute crises, while most women are in the initial stage of crisis. Women are characterised by a more frequent but less profound experience, while men have a rarer but deeper experience of a psychological crisis. The supporting stage of the programme involves sessions with a psychologist in a form of conversations that provide people with necessary information that helps them rethink and correct those behavioural and goal-setting patterns that previously led to destructive results. This stage is aimed at correcting people's attitude to basic concepts in their worldview. To achieve this goal, the authors use a "positive correctional principle (PCP)", which is a specific form of information delivery that develops logical patterns leading to positive results in the correction process.

**Keywords:** crisis, resources, middle age, resources for personality development, psychological support.

## Введение

Исследования различных авторов на тему психологической поддержки личности изобилуют различного рода методиками (Ткаченко, Комарова 2018). Они затрагивают разные аспекты личности взрослых людей и направлены на восстановление функционального психического

состояния. Однако можно отметить, что данное направление остаётся недостаточно исследованным. В частности, в основном упор делается на создание «технических» методик, устраняющих симптоматическое проявление психологических дисфункций. Как правило, большинство методик сводится к методикам, основанным на различного рода самовнушении,

психологическом замещении негативных эмоций, визуализации с целью коррекции эмоционального фона и настроения. Вполне можно сравнить принцип применения данного вида методик с симптоматическим лечением в медицине, где устраняются симптомы, но не причина возникновения заболевания. В представленном исследовании сам принцип психологической поддержки личности в среднем возрасте отличен от большинства существующих методик. В данном случае предлагается работать на уровне мировоззрения с целью устранения глубинных причин возникновения хронических депрессивных состояний и негативных установок. Мировоззренческий уровень – это одно из самых фундаментальных оснований поведенческих моделей человека, его стратегического целеполагания и совершения выбора среди множества вариантов действий. Это уровень создания того или иного отношения, той или иной «картины мира». С помощью предлагаемой методики возможно изменение отношения человека к важным базовым понятиям на уровне мировоззрения, что исключает или снижает до минимума вероятность возвращения негативных состояний психики, запускает новые алгоритмы создания отношения к тем или иным жизненным обстоятельствам. Психологическая поддержка личности в среднем возрасте – это процесс поиска и реализации ресурсов преодоления кризисных проявлений, инициирование создания и поддержания движущей мотивации в деятельности, нахождение глубинного смысла и утверждение позитивной жизненной концепции, позволяющей повысить психологическую устойчивость личности. Затруднения в самостоятельном поиске ресурсов преодоления кризисных ситуаций зачастую связаны с уже приобретённым негативным опытом, разочарованием, потерей смысла, резким снижением интереса к жизни и уровня мотивации в достижении целей. Вернуть смысловую наполненность, уверенность и мотивацию зачастую оказыва-

ется достаточно сложно, ввиду уже сложившихся убеждений, устоявшегося опыта и приобретённых знаний индивида. В свете этого, поиск методов и способов повышения ресурсности с учётом специфики возрастного периода является основным направлением исследования.

### Материалы и методы

На этапе диагностики и анализа психологических проблем у лиц среднего возраста был разработан опросник (Синявин 2018), позволяющий выяснить и детализировать специфику психологического состояния у лиц среднего возраста. Данный опросник позволяет не только определить наличие и глубину кризисного состояния, но и сделать выборку по гендерным, возрастным, семейным и профессиональным характеристикам. Опрос проводился с использованием дистанционных технологий и сети Internet.

### Результаты и их обсуждение

Результаты исследования показали, что 41 % респондентов имеют начальную и 38 % острую стадию кризисного состояния. 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. Эти программы должны быть построены согласно универсальному принципу активизации внутренних личностно-развивающих ресурсов (Ткаченко 2009).

Целесообразно выделение двух этапов (Ткаченко, Синявин 2019; Evdokimova, Sinyavin, Semenova et al. 2019): 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 своё отношение к ним».

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 «плюс», так и со знаком «минус». *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 реализации поддерживающего этапа программы были отобраны 52 человека, имеющих признаки

наличия кризисного психологического состояния и желающих участвовать в программе. Поддерживающий этап программы направлен на коррекцию отношения человека к мировоззренческим базовым понятиям. 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. В данном исследовании было реализовано два основных ПКП. Первый принцип был условно обозначен как «необычное в обыковенном». 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 был реализован в процессе проведения психологической беседы в форме предоставления информации с использованием метафорического метода. Данный принцип целесообразно обозначить как «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, приводившим к мощному и длительному психологическому напряжению, способно устранить многие проблемы за доли секунды. При этом не нужно и не целесообразно произносить повторяющиеся «аффирмации», как в методиках, основанных на самовнушении, устанавливая новые искусственные шаблоны, имеющие высокую ограниченность при использовании в разных жизненных ситуациях. Также нет необходимости в длительной терапии с использованием тщательного разбора

мелких жизненных ситуаций и житейских неурядиц, потому что изменение отношения к основополагающим жизненным категориям уже включает в себя практически всё, что происходило или может произойти. В этом достоинство и преимущество ПКП «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. Реализацию ПКП «философское отношение» можно отразить на следующем рисунке:



Рисунок. Реализация ПКП «Философское отношение» в коррекционной программе

Дальнейшая программа позволяет реализовать данные понятия и принципы на практике. В частности, каждый участник путём самоанализа и самостоятельного выбора одного или нескольких личностно-развивающих ресурсов из предложенных выполняет практические рекомендации по его применению.

### Выводы

Итак, выход из кризисного состояния для людей в среднем возрасте возможен, на наш взгляд, благодаря использованию 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. При активизации хотя бы одного источника появляется ресурсное состояние, часто достаточное для преодоления большинства психологических кризисов.

### Литература

- Ткаченко, И. В. (2009) *Личностно-развивающий ресурс семьи: онтология и феноменология. Диссертация на соискание степени доктора психологических наук.* Сочи, Институт образовательных технологий Российской академии образования, 414 с.
- Ткаченко, И. В., Комарова, К. Ю. (2018) Влияние материнства на развитие личности и семейных ресурсов женщин. *Известия Южного федерального университета. Педагогические науки*, № 7, с. 99–104.
- Ткаченко, И. В., Синявин, Д. С. (2018) Специфика использования личностно-развивающих ресурсов в кризисном состоянии. *Известия Южного федерального университета. Педагогические науки*, № 8, с. 59–65.
- Ткаченко, И. В., Синявин, Д. С. (2019) Психологическая поддержка лиц среднего возраста в условиях кризиса: ресурсный подход. *Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия «Познание»*, № 10 (97), с. 88–92.
- Evdokimova, E. V., Sinyavin, D. S., Semenova, F. O. et al. (2019) Psychological support for the middle age in a crisis condition. In: *PSYRGGU 2019 Psychology of subculture: Phenomenology and Contemporary Tendencies of Development. The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS*. Moscow: Russian State University for the Humanities Publ., pp. 153–160. DOI: 10.15405/epsbs.2019.07.20

### References

- Evdokimova, E. V., Sinyavin, D. S., Semenova, F. O. et al. (2019) Psychological support for the middle age in a crisis condition. In: *PSYRGGU 2019 Psychology of subculture: Phenomenology and Contemporary Tendencies of Development. The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS*. Moscow: Russian State University for the Humanities Publ., pp. 153–160. DOI: 10.15405/epsbs.2019.07.20 (In English)
- Tkachenko, I. V., Komarova, K. Yu. (2018) [Vliyaniye materinstva na razvitiye lichnosti i semeinykh resursov zhenshchin] The influence of motherhood on the development of the personality and family resources of women. *Izvestiya Yuzhnogo federal'nogo universiteta. Pedagogicheskie nauki — News of the Southern Federal University. Pedagogical sciences*, no. 7, pp. 99–104. (In Russian)
- Tkachenko, I. V., Sinyavin, D. S. (2019) [Psikhologicheskaya podderzhka lits srednego vozrasta v usloviyakh krizisa: resursnyi podkhod] Psychological support for middle-aged people in crisis: resource approach. *Sovremennaya nauka: actual'nye problemy teorii i praktiki. Seriya "Poznanie" — Modern science: actual problems of theory and practice. Series "Cognition"*, no. 10 (97), pp. 88–92. (In Russian)
- Tkachenko, I. V. (2009) [Lichnostno-razvivayushchii resurs sem'i: ontologiya i fenomenologiya] *Personal-developing family resource: ontology and phenomenology. PhD dissertation (Psychology)*. Sochi, Institute of Educational Technologies of the Russian Academy of Education, 414 p. (In Russian)
- Tkachenko, I. V., Sinyavin, D. S. (2018) Spetsifika ispol'zovaniya lichnostno-razvivayushchikh resursov v krizisnom sostoyanii [Specificity of using personal-developing resources in a crisis state]. *Izvestiya Yuzhnogo federal'nogo universiteta. Pedagogicheskie nauki — News of the Southern Federal University. Pedagogical sciences*, no. 8, pp. 59–65. (In Russian)