

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Кубанский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

Кафедра педагогики и психологии

**Программа психолого-педагогического сопровождения кризиса
идентичности зрелого возраста**

Студентки 4 курса, ОФО, 45П группы

Машкиной Ольги Сергеевны,

Направление 44.03.02. «Психолого-педагогическое образование»

Профиль «Психология в образовании»

Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики

Краснодар 2018

Психолого-педагогическое сопровождение кризиса идентичности зрелого возраста

I. Описание программы

1. Пояснительная записка

Современные исследования показали, что в зрелые годы у многих людей наблюдается такое психологическое явление, как кризис идентичности. Под идентичностью понимается некая нетождественность человека самому себе, его неспособность определить, кто он такой, каковы его цели и жизненные перспективы, кем он является в глазах окружающих, какое место занимает в определенной социальной сфере, в обществе и т.д. Время и интенсивность этого кризиса зависят от индивидуальных особенностей жизни личности. Причины возникновения кризиса идентичности у зрелого человека: динамика смены поколений, специфика трудовой (профессиональной) деятельности.

Быстрое изменение окружающего мира порождают целый ряд внутриличностных проблем, связанных с невозможностью столь стремительных преобразований индивидуального сознания. Внешняя среда проверяет и оценивает представления человека о самом себе, своих способностях, о месте в социальных взаимодействиях. Невозможность индивида соотнести внутренний мир с внешним в ситуации «множащегося многообразия» является базовой предпосылкой формирования кризиса индивидуальной идентичности. Это состояние характеризуется отсутствием или потерей внешних и внутренних ориентиров (ценностных, смысловых, мотивационных), что порождает ощущение растерянности, размытости личностных границ, повышенную тревожность и ощущение потери контроля над собственной жизнью. Кризис идентичности также характеризуется неуверенностью в себе, депрессией, уходом от реального мира, в т. ч. посредством аддиктивного поведения, общей дезинтеграцией личности. Отсутствие социальных институтов, призванных сопровождать человека в

процессе проживания данного состояния, приводит к усугублению болезненных переживаний и затрудняет процесс становления достигнутой идентичности, отвечающей потребностям развития в определенном возрастном периоде.

Цель программы: психолого-педагогическое сопровождение кризиса идентичности зрелого возраста.

Задачи программы:

- способствовать переосмыслению ценностей и жизненных перспектив клиента;
- содействовать пересмотрению своего места в обществе и профессиональной деятельности;
- способствовать формированию новых смысловых, ценностных, мотивационных ориентиров;
- содействовать отождествлению клиента с самим собой и внешним миром.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Конституция РФ;
- этический кодекс психолога;
- трудовой кодекс Российской Федерации;
- гражданский кодекс Российской Федерации;
- семейный кодекс Российской Федерации.

Программа включает 4 этапа:

1. Консультативный этап.
2. Диагностический этап
3. Коррекционный этап.
4. Организационно-методический этап.

2. Содержательный раздел.

Консультативный этап:

На этом этапе клиент приходит с определенным запросом. Он находится в поиске себя, постоянно подвергает переоценке свои ценности, убеждения, стремится к симбиотическим отношениям с растворением своих мыслей и потребностей в мыслях и потребностях другого человека или подчинить его мысли и потребности своим.

На данном этапе определяется работа с запросом клиента, количество и продолжительность сессий. Появляются и проверяются гипотезы о внутренних и внешних причинах проблем клиента. На диагностическом этапе происходит проверка гипотезы относительно состояния клиента. Используемые методики:

- Методика «Опросник кризисной идентичности» (ОКИ);
- «Двадцать утверждений» М. Куна и Т. Макпартленда.

На коррекционном этапе происходит поиск оптимальных решений проблемы клиента и нахождения ресурсов.

Временность и обратимость кризиса идентичности зависит от наличия у клиента ресурсов - внутренних и/или внешних возможностей получения поддержки, одобрения, душевных сил.

Разрешение кризиса идентичности может быть связано с определением и реализацией таких ценностей, как: получение социального признания через реальные достижения в интересующей области; независимое от других людей принятие решений, соответствующих убеждениям клиента, с их последующей реализацией (выбор мужа и серия мелких решений, например, поехать с ребенком летом на дачу; профессиональные поиски и т. д.); развитие своих способностей (второй иностранный язык, музыкальные занятия, профессиональная подготовка), второе образование и смена профессии, изменение отношений с близкими людьми, смена работы.

Упражнения:

1. Переоценка событий и принятие ситуации: «Представить себя 80-летним», «Письмо из будущего».

2. Поиск ресурсов: «Мой портрет в лучах солнца», «Команда помощников», «Карта ресурсов»

3. Прощение и расставание: «Узелок в дорогу»

4. Восстановление чувства безопасности и автономности: «Надежное место, где мне хорошо».

5. Формирование нового образа «Я»: *Упражнение* «Создаем новый образ своего Я», притча «Сад»

На завершающем этапе проводится повторная диагностика и даются рекомендации клиенту.

Участники программы: люди зрелого возраста, проходящие кризис идентичности

Форма работы: индивидуальная

Объем программы:

- Количество сессий определяется в зависимости от запроса клиента.
- Продолжительность – 1 час.

Планируемые результаты:

Помочь клиенту успешно пройти кризис идентичности - найти своё место в новых условиях, выработать соответствующую форму поведения и способ деятельности.

Организационно-методический этап:

- составление тематического планирования программы;
- анализ результативности программы;
- анализ научной и практической литературы для подбора методик;
- подготовка бланков.

Литература

1. Кузнецова О. С. Особенности переживания кризиса середины жизни лицами зрелого возраста // Молодой ученый. — 2017. — №23. — С. 275-277. — URL <https://moluch.ru/archive/157/44446/> (дата обращения: 20.12.2018).

2. Малер М., Мак-Девитт Дж.Б. Процесс сепарации-индивидуации и формирование идентичности //Журнал практической психологии и психоанализа 2005 № 2.
3. Овчинникова Ю.Г. О конструктивной роли кризиса личностной идентичности в развитии личности.
4. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ./ Общ. ред. и предисл. Толстых А. В. – М.: Издательская группа “Прогресс”, 1996. – 344с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Упражнение «80-летний юбилей»

Сядьте поудобнее, прикройте глаза и представьте, что вы попали... на свой собственный 80-летний юбилей! И вот вы стоите в зале, где накрыто несколько богатых столов, по центру которых сидите вы сами, только через..., в общем, в свои 80 лет! Представили? А теперь посмотрите внимательно, *кто собрался на вашем празднике жизни и послушайте, с чем они вас поздравляют, за что благодарят? Может быть, этот зал полон ваших детей, внуков и правнуков и они чувствуют свою великолепную маму и бабушку или папу и дедушку? А что, если к вам пришли ваши бывшие ученики, которым вы дали дорогу в жизнь? Или ваши коллеги, все сплошь и рядом нобелевские лауреаты? Или представители различных СМИ?* Отпустите свою фантазию, разглядите все детально! А теперь посмотрите на себя в будущем и попробуйте представить, чего в своей жизни достиг этот человек? Что он оставит после себя ценного людям? Как прожил свою жизнь? Как часто он смеялся и любил? Какие посетил страны и что создал своими руками? За что другие люди, его близкие, коллеги и общественность будут благодарны ему еще много, много лет?

Упражнение «Письмо из будущего»

Представьте, что вам уже 100 лет. Вы прожили полноценную жизнь и добились всего, чего хотели. Вы абсолютно счастливый человек. Однажды вы решили написать письмо себе молодому и с помощью машины времени отправить в прошлое, чтобы оно пришло в тот самый день, когда вы читаете эту книгу. Итак, вам 100 лет, вы – в будущем. Напишите письмо себе молодому и обязательно расскажите:

1. Кто вы в будущем.
2. Чего вы достигли.
3. Сколько у вас детей.
4. Сколько внуков.
5. Сколько правнуков.

6. Где вы работали.
7. Был ли у вас собственный бизнес.
8. В каких областях вы реализовались.
9. Чего вы всю жизнь боялись, причем совершенно напрасно.
10. О чем вы мечтаете, пройдя столь долгий жизненный путь.
11. Дайте советы себе настоящему.
12. И, самое главное, завершите письмо позитивным пожеланием.

Метод «Мой портрет в лучах солнца»

Клиент рисует на листе солнце, вписывая в него свое имя, и подписывая над каждым лучом свои сильные стороны.

Метод «Команда помощников»

К упражнению «Команда помощников» можно прибегать тогда, когда клиент выражает сомнение, бессилие в какой-то жизненной ситуации, неуверенность в своих силах, с тем чтобы решить какой-то вопрос. Можно поинтересоваться у клиента о тех людях, которые легко бы справились с описанной им ситуацией и попросить отыскать или придумать 2-4 таких людей. Это может быть человек из другой эпохи, другого социального статуса, киногерой...

При возникновении сложной ситуации помощников можно «привлечь» к ее разрешению, смоделировав в безопасном месте кабинета психолога сложную ситуацию и усилив позицию клиента внутренними помощниками. Например, для подготовки к выступлению перед аудиторией (при проведении переговоров, во время собеседования при трудоустройстве) такой командой помощников может стать образ Цицерона, который о время выступления мысленно может находиться справа от клиента и вдохновлять его в мастерстве ораторства; образ ***, как авторитетного специалиста в специализированной сфере деятельности, связанной с тематикой выступления, можно поместить слева; образ Ф.Раневской, сочетающий в себе образ остроумия, артистизма и проницательности, сзади и др.

Метод «Карта ресурсов» – поиск ресурсов и опор в прошлом
Вспомните 10 (20-50) самых приятных событий в жизни, которые оставили самые яркие впечатления, и запиши их на листе бумаги. Изобразите карандашами или красками их на большом листе ватмана, поместив себя в центре, а события в произвольном порядке вокруг себя в виде пиктограмм. Посмотрите на картинку и расскажите об этих событиях, как они повлияли на вас (этап обсуждения)?

Найдите предметы, которые будут ассоциироваться с этими событиями (предметы могут быть любыми).
Что нового появилось у вас благодаря этому опыту?
Что вы приобрели благодаря пережитому опыту?
Прикосновение к предметам будут рождать приятные ассоциации и воспоминания, какие-то из них можно носить с собой.

Упражнение «Узелок в дорогу»

«Представьте, что вам предстоит дальняя дорога и у вас есть возможность взять с собой пять предметов, каждый из которых что-то символизирует. Представьте, что вы стоите на пороге своего дома, оглядываетесь назад, окидываете взглядом свой дом и выбираете пять предметов, которые возьмете с собой в дальнюю дорогу. Нарисуйте или напишите на символических узелках то, что вы взяли бы с собой. Что это за предметы?» Как правило, выбор предметов связан с ценностями человека и показывает ресурсные аспекты, на которые можно опираться в дальнейшем для решения кризисного вопроса. Эти узелки иллюстрируют множество ресурсов и огромный потенциал человека.

Упражнение «Мое безопасное место»

Инструкция выполнения упражнения:

представьте в образе любое место, где Вы могли уже быть когда-то или не были еще ни разу в своей жизни (к примеру, «мой дом» «я на луне») – место, где Вам комфортно и безопасно.

Это место должно быть цветным, а картинка объемной и живой – то есть Вы чувствуете этот образ «живым», полным энергии. Вам хочется там быть. Вас туда тянет, как магнитом! Хорошо!

Теперь представьте, что Вы делаете шаг в эту картинку – Вы уже там, внутри. Теперь Вы буквально ощущаете это безопасность со спины, а этот комфорт наполняет всю вас комфортом, радостью, счастьем! Вдохните полной грудью.

Запомните этот момент. Зафиксируйте эту картинку одним-двумя символами-словами: «море» «сад» «марс».....что угодно.

Упражнение «Создаем новый образ своего Я»

Устройтесь по удобней, расслабьтесь, закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Отпустите все заботы и тревоги прошедшего дня, остановите круговорот мыслей.

А теперь представьте себя такой, какой хотите видеть. Представьте все до мельчайших подробностей: как великолепно вы выглядите, как уверенно держитесь, как двигаетесь, разговаривайте, улыбаетесь, смеетесь. Постарайтесь сделать эту картину как можно более яркой и живой, прочувствуйте ее изнутри. Горделивая осанка, мелодичный голос, сияние глаз, элегантный наряд или роскошные украшения – запомните каждую мелочь своего облика.

Представьте, что вы находитесь перед зеркалом и ласково улыбаетесь своему отражению. Какие чувства вы испытываете? Радость, удовольствие, благодарность – проживите, прочувствуйте их.

А затем скажите себе с кем или чем Вы себя ассоциируете.

Притча «Сад», рефлексия, обсуждение тренинга.

Притча «Сад»

Как-то пошел король в свой сад и увидел завядшие и умирающие деревья, кустарники и цветы. Дуб сказал, что он погибает потому, что не такой высокий как сосна. Повернувшись к сосне, король узнал, что она

погибает потому, что не может давать виноград. А виноградник, в свою очередь, гибнет из-за невозможности цвести так прекрасно, как роза...

Король нашел только один цветок - ромашку, цветущую и свежую, как всегда. Ему было интересно узнать, почему так происходит.

Цветок ответил:

- просто я уверен, что когда ты посадил меня, ты хотел именно такой цветок. Если бы ты захотел видеть в своем саду дуб, виноградник или розу, ты бы посадил их. А я - если не могу быть никем другим, кроме как самим собой, стараюсь быть им как можно лучше.

Вы тут из-за того, что жизнь нуждается в Вас таких, какие Вы есть. Иначе на вашем месте мог бы быть, кто-то другой.