Тема: Особенности смысложизненных ориентаций личности, переживающей кризис середины жизни

Введение

Тема данной курсовой работы выбрана не случайно. Одной из актуальных в психологии развития человека является проблема переживания личностью кризиса середины жизни. Однако, хотя известно, что жизненный путь взрослого, сформировавшегося человека - это отнюдь не прямая ровная дорога, до недавнего времени в общественном сознании этих явлений - кризисов взрослых - как бы и не существовало. К счастью, ситуация в этом отношении в последнее время начинает меняться. Всё больше людей в поиске решения внутренних проблем считают правильным обращаться за помощью к психологам. Поэтому для меня, как для человека, выбравшего путь "помогающей профессии", особенно важно изучение сущностных особенностей личности в период кризиса - это знание позволит выработать общие принципы и разработать индивидуальные стратегии психологического сопровождения личности взрослого человека в период проживания кризиса среднего возраста. Выявление особенностей смысложизненных ориентаций является в настоящее время актуальной темой исследований. С проблемой смысла жизни сталкивается практически каждый человек. Особенно остро эта проблема начинает звучать в 30-40 лет, когда подводятся первые итоги жизни, а поставленные ранее цели сравниваются с достигнутыми результатами.

Цель работы - определить смысложизненные ориентации у личности, переживающей кризис середины жизни.

Объектом исследования являются смысложизненные ориентации личности.

Предмет исследования- роль смысложизненных ориентаций личности в формировании и проживании кризиса середины жизни.

Задачи работы:

. Раскрыть сущность кризиса середины жизни, проанализировать его особенности.

. Изучить основные подходы к проблеме смысложизненных ориентаций.

. Определить особенности смысложизненных ориентаций человека в период от 30 до 40 лет и рассмотреть их взаимосвязь с ситуацией личностного кризиса.

. Рассмотреть ситуацию проживания кризиса мужчинами и женщинами и выявить его соотношение со смысложизненными ориентациями.

Гипотеза: мы полагаем, что кризис середины жизни есть период ценностных переориентаций личности, в результате которых личность переосмысляет жизненные позиции, заново определяет ее смысл.

Выборка: 15 человек в возрасте от 30 до 40 полных лет, из них 8 мужчин, 7 женщин.

Методы исследования:

В работе использованы такие теоретические методы, как изучение литературы, сравнительный анализ различных концепций. Для реализации 4 и 5 задачи были использованы: а) опросник оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН), б) методика смысложизненных ориентаций Д.А.Леонтьева.

Работа включает в себя содержание, введение, первую главу с тремя параграфами, вторую главу с пятью параграфами, заключение, список использованной литературы. Первая глава раскрывает саму сущность понятия кризиса середины жизни, направлена на сравнительный анализ различных определений и теорий, обнаруживающих противоречивость и неоднозначность данного явления, а также рассматривает основные подходы к изучению смысложизненных ориентаций и их особенностей. Вторая глава посвящена эмпирическому исследованию, направленному на изучение смысложизненных ориентаций личности в период от 30 до 40 лет.

Глава 1. Теоретические аспекты изучаемой проблемы

.1 Понятие и сущность кризиса середины жизни

Кризис середины жизни определяется как психологический феномен, переживаемый людьми, достигшими возраста 30-40 лет, и заключающийся в критической оценке и переоценке того, что было достигнуто в жизни к этому времени. К сожалению, очень часто эта переоценка приводит к пониманию того, что "жизнь прошла бессмысленно и время уже потеряно". В результате доминирующими в общем фоне настроений становятся депрессивные состояния, характеризующиеся снижением интереса к происходящим событиям, апатией, переживаниями по поводу собственной никчемности, беспомощности.[4;40] Особое место в депрессивных переживаниях занимает тревога в отношении своего будущего, которая зачастую маскируется тревогой за детей или даже за страну в целом. Нередко депрессивные переживания концентрируются вокруг потери смысла и интереса к жизни.

В середине периода ранней взрослости (примерно к тридцати годам) человек переживает кризисное состояние, некий перелом в развитии, связанный с тем, что представления о жизни, сложившиеся между двадцатью и тридцатью годами, не удовлетворяют его. Анализируя пройденный путь, свои достижения и неудачи, человек обнаруживает, что при уже сложившейся и внешне благополучной жизни личность его несовершенна, что много времени и сил потрачено впустую, что он мало сделал по сравнению с тем, что мог бы сделать, происходит переоценка ценностей, критический пересмотр своего "Я". Человек обнаруживает, что многое он уже не может изменить в своей жизни, в себе: семью, профессию, привычный образ жизни. Самореализовав себя на данном этапе жизни, в период молодости, человек вдруг осознает, что, в сущности, стоит перед той же задачей - поиска, самоопределения в новых обстоятельствах жизни, с учетом реальных возможностей. Этот кризис проявляет себя в ощущении необходимости "что-то предпринять" и свидетельствует о том, что человек переходит на новую возрастную ступень - возраст зрелости.

Современный российский психолог и психотерапевт Ф.Е. Василюк ввел объединяющее понятие "критическая жизненная ситуация" для обозначения психологических состояний рассогласования, нарушения душевного равновесия каковыми являются стресс, фрустрация, конфликт и кризис. Критическую жизненную ситуацию Василюк определил, как невозможность жить дальше без определенной внутренней перестройки личности, которая происходит, когда человек переживает возникшую ситуацию.

Кризис середины жизни сопровождают сильные переживания. Они заставляют человека иначе взглянуть на себя и на всю жизнь, пересмотреть прежние планы и представления. Нередко человек начинает ценить то, что ранее казалось невозможным, или наоборот, отказывается от чего-то, что только вчера составляло смысл его жизни, начинает совсем по-другому относиться к себе и другим. В процессе переживания кризиса совершается перестройка личности: внутренний мир переходит в психологическое соответствие с новым жизненным периодом.

Кризис середины жизни, как научная тема, был введен Карлом Густавом Юнгом. Вторая половина жизни человека, по мнению Юнга, имеет свой особый смысл и свои особые цели, поэтому и нужна глубокая внутренняя перестройка. Ранняя взрослость и молодость посвящены устройству человека во внешнем мире, обретению социального положения, семьи, продолжению рода. Юнг видел цель и смысл кризиса во внутреннем, духовном развитии человека, создающим предпосылку для обретения Самости. По мнению Юнга, сущностью этого кризиса является встреча человека со своим бессознательным. Но для того, чтобы человек мог встретиться со своим бессознательным, он должен осуществить переход от экстенсивной позиции к интенсивной, от стремления расширить и завоевать жизненное пространство - к концентрации внимания на своей самости. В этом случае вторая половина жизни послужит для достижения мудрости, кульминации творчества, а не невроза и отчаяния. Хочется особо подчеркнуть слова Юнга о том, что душа человека второй половины жизни глубинно, удивительно изменяется.

Близкие взгляды на сущность кризиса "середины жизни" высказывал Б.Ливехуд. Он называл возраст 30-40 лет своеобразной точкой расходящихся путей. Один из путей - это постепенная психическая инволюция человека в соответствии с его физической инволюцией. Другой - продолжение психической эволюции, несмотря на физическую инволюцию. Следование первому или второму пути определяется степенью развитости в нем духовного начала. Поэтому итогом кризиса должно стать обращение человека к своему духовному развитию, и тогда по ту сторону кризиса он будет продолжать интенсивно развиваться, черпая силы из духовного источника.

Большое значение кризису "середины жизни" придавал Э. Эриксон. Возраст 30 - 40 лет он называл "десятилетием роковой черты", главными проблемами которого являются убывание физических сил, жизненной энергии и уменьшение сексуальной привлекательности. К этому возрасту, как правило, появляется осознание расхождения между мечтами, жизненными целями человека и его реальным положением. И если двадцатилетний человек рассматривается как многообещающий, то 40 лет - это время исполнения данных когда-то обещаний. Успешное разрешение кризиса, по Эриксону, приводит к формированию у человека генеративности (продуктивности, неуспокоенности), которая включает стремление человека к росту, заботу о следующем поколении и о собственном вкладе в развитие жизни на Земле. В противном случае формируется застой, которому могут соответствовать чувство опустошения, регрессия.

М. Пек обращает особое внимание на болезненность перехода от одной жизненной стадии к другой. Причину этого он видит в трудности расставания с выношенными идеями, привычными методами работы, ракурсами, с которых привычно смотреть на мир. Многие люди, по мнению Пека, не способны выдерживать душевную боль, связанную с процессом отказа от того, что они переросли. По этой причине они цепляются за старые стереотипы мышления и поведения, отказываясь разрешать кризис. Страх изменений затрудняет или даже делает невозможным успешное разрешение кризиса. [4; 40-41]

Одной из главных проблем, с которыми сталкивается человек в годы кризиса среднего возраста, является убывание физических сил и привлекательности. Для тех, кто в молодости полагался на свои физические качества, средний возраст может стать периодом тяжелой депрессии.

Второй главный вопрос среднего возраста - это сексуальность. У человека среднего возраста часто изменяются сексуальные интересы, потребности и возможности, особенно по мере того, как подрастают дети. Удачное достижение зрелости в среднем возрасте требует значительной "эмоциональной гибкости" - способности изменять эмоциональный вклад в отношения с разными людьми и разными видами деятельности.

Среди людей зрелого возраста существует тенденция к росту ригидности во взглядах и действиях, к тому, что создает своеобразную умственную и эмоциональную закрытость, нетерпимость к новым убеждениям, неспособность воспринимать творческие решения проблем. Успешное разрешение кризиса включает обычно переформулировку идей в рамках более реалистичной и сдержанной точки зрения и осознание ограниченности времени жизни каждого человека. Супруг(а), друзья и дети приобретают все большее значение, тогда как собственное "Я" все более лишается своего исключительного положения. Все более усиливается тенденция довольствоваться тем, что есть, и меньше думать о вещах, которых, скорее всего, никогда не удастся достичь. [4; 50-51]

Кризис середины жизни дает человеку шанс измениться, приблизиться к самому себе. Для успешного разрешения и выхода из кризиса, человеку необходимо решить следующие жизненно-важные и актуальные для его возраста задачи, обеспечивающие основной контекст развития: достижение зрелой гражданской и социальной ответственности, достижение и поддержание целесообразного жизненного уровня, выбор подходящих способов проведения досуга, помощь детям стать ответственными и счастливыми взрослыми, усиление личностного аспекта супружеских отношений, принятие физиологических перемен середины жизни и приспособление к ним.

.2 Основные подходы к изучению смысложизненных ориентаций

Проблема смысла жизни относится к числу междисциплинарных, так как смысл жизни является одной из традиционных проблем философии и теологии, художественной литературы, в которых он анализируется преимущественно с содержательной стороны: в чем состоит смысл жизни, какой смысл жизни можно считать истинным, добрым, достойным. В психологической литературе также подчеркивается огромная значимость для человека психологического феномена смысла жизни. Как указывает Д. А. Леонтьев, в сферу интересов психологии личности входит вопрос о том, какое влияние оказывает смысл жизни или переживание его отсутствия на жизнь человека, а также проблема психологических причин утраты и путей обретения смысла жизни. В психологии смысл жизни изучается преимущественно под углом зрения того, как и под влиянием каких факторов происходит формирование смысла жизни в индивидуальном развитии, и как сформировавшийся смысл жизни или его отсутствие влияет на жизнедеятельность и сознание личности [2]. Смысл жизни психологами определяется как "более или менее адекватное переживание интенциональной направленности собственной жизни", "концентрированную описательную характеристику наиболее стержневой и обобщенной динамической смысловой системы, ответственной за общую направленность жизни субъекта как целого" [2], "генеральная линия жизни, задающая высокую планку активной жизнедеятельности человека, помогающая ему не сломаться на крутых виражах судьбы, максимально использовать собственные резервы, направляя их на преобразование обстоятельств и собственной личности" [4]. Ю. Б. Гиппенрейтер рассматривает смысл жизни "как процесс, направленный на полную интеграцию и координацию мотивационной сферы личности".

Для С. Л. Рубинштейна смысл человеческой жизни - быть источником света и тепла для других людей, быть преобразователем жизни, выкорчевывать из нее всякую скверну и непрерывно совершенствовать жизнь [3]. Б. С. Братусь размышляет о смысле жизни как о насущной потребности, которая зиждется на фундаментальном противоречии между ограниченностью (смертностью) индивидуального бытия и универсальностью родовой сущности человека. [1]

В теории В. Франкла понятие смысла жизни занимает центральное место. Стремление к поиску и реализации человеком смысла жизни В. Франкл рассматривает как врожденную мотивационную тенденцию, присущую всем людям и являющуюся основным двигателем поведения и развития личности. Отсутствие смысла выступает причиной многих психических заболеваний, в том числе специфических "ноогенных неврозов", и разных видов отклоняющегося поведения. Хотя смысл жизни каждого человека уникален, существуют и смысловые универсалии - ценности, представляющие собой обобщенные типичные смыслы [5]. По В. Франклу, человек не может лишиться смысла жизни ни при каких обстоятельствах, смысл жизни всегда может быть найден. В. Франкл считает, что человек может обрести смысл жизни тремя путями: 1) в деле, направленном на достижение социально-значимых целей; 2) в переживании гуманистических ценностей; 3) заняв определенную позицию по отношению к обстоятельствам своей жизни. Несомненно, смыслы укоренены в бытии, они существуют в объективной действительности, но реализация объективно существующего онтологического смысла всегда личностна. Как указывает Д. А. Леонтьев, то, что придает жизни смысл, может лежать и в будущем (цели), и в настоящем (чувство полноты и насыщенности жизни), и в прошлом (удовлетворенность итогами прожитой жизни). Вместе с тем это вопрос не познания, а признания, человек не изобретает или интеллектуально конструирует смысл своей жизни, а находит его посредством конкретных действий [2].

Таким образом, характеризуя смысл жизни, исследователи выделяют его позитивное влияние на жизнь человека и становление его личности. В. Э. Чудновский определяет два значения смысла жизни как психологического феномена: 1) суть, главное, основное в данном предмете, явлении; 2) личностная значимость для человека этой сути, этого главного, основного. Феномен смысла жизни включает в себя оба эти значения, причем суть, главное доминирует над не главным, второстепенным [4]. Но определение смысложизненной "доминанты" - лишь один аспект процесса поиска смысла жизни. Очень важно установить, насколько данная доминанта "продуктивна", в какой мере она способствует позитивному развитию личности. В этой связи целесообразно иметь в виду адекватность смысла жизни как одну из основных его характеристик. В связи с этим В. Э. Чудновским выделены два признака адекватности смысла жизни:

"реалистичность" смысла жизни, т.е. соответствие смысла жизни, с одной стороны, наличным, объективным условиям, необходимым для его реализации, с другой -- индивидуальным возможностям человека;

"конструктивность" смысла жизни, т.е. степень его позитивного (или негативного) влияния на процесс становления личности и успешность деятельности человека.

В. Франкл дает очень подробную характеристику данной потребности человека. По его мнению, поиск цели своего существования свойственен думающим людям, обеспечившим к тому же все свои базовые потребности. Смысложизненные ориентации каждого человека - это набор свойственных только данной личности ценностей и целей, которые она выбрала как основополагающие своего существования. Особенность данной потребности заключается в уникальности её понимания каждым человеком, а, следовательно, невозможно определить готовые клише наиболее успешных целей существования, что и создаёт трудности их изучения и развития. В. Франкл указывал на тот факт, что экзистенциальная фрустрация - феномен потери смысла жизни и развития в этой связи особого вида депрессивного состояния - свойственен в основном "думающей" молодёжи. Об актуальности проблемы поиска смысла жизни в раннем юношеском возрасте говорят и многие отечественные психологи. Например, Л. И. Божович утверждает, что выбор дальнейшего жизненного пути, самоопределение становятся для старшеклассников тем мотивационным центром, который определяет их деятельность, поведение и их отношение к окружающим [2;5].

.3 Особенности смысложизненных ориентаций человека в период 30-40 лет

В среднем возрасте, как мужчины, так и женщины пересматривают свои цели и размышляют о том, выполнили ли они ранее поставленные перед собой задачи. В период ранней взрослости люди утверждают себя в профессиональной области. В среднем возрасте они часто по-иному начинают смотреть на свою работу. Большинство при этом сознают, что они сделали свой профессиональный выбор и должны с ним жить. Часть тех, кто разочаровался в своей работе, потерял её или не достиг того профессионального положения, на которое надеялся, может испытывать горечь и упадок духа. Другие же перестраивают свою систему приоритетов. Изменение приоритетов происходит не только в области профессиональной деятельности. Например, некоторые люди в середине жизни решают уделять больше внимания межличностным отношениям или моральным обязательствам и меньше - профессиональному развитию. И, напротив, часто женщины, которые в ранней молодости были нацелены на создание крепкой семьи, в среднем возрасте направляют свои усилия для реализации в карьере и трудовой деятельности.

Б. Ливехуд указывает на то, что первые признаки кризиса сорока уже начинают проявлять себя в тридцать. Однако в период "вершины жизни" сомнения и вопросы, как угрожающие равновесию, еще отодвигаются в бессознательное, где остаются активными [20]. Аналогичную точку зрения мы находим у Г. Шихи. в отношении кризиса середины жизни она пишет, что "самоанализ, которым человек пренебрег в тридцать пять лет, является решающим в сорок [20. С. 140]. К тому же с периодом ранней зрелости Д. Левинсон, Р. Гоулд и Д. Вейлант связывают возможность изменения жизненных схем в случае обнаружения их неправильности, а настоящий "взрыв" приходится на середину жизни, когда возникает ощущение того, что она проходит зря [18].

Глава 2. Методы и методики изучения смысложизненных ориентаций личности, переживающей кризис середины жизни

## 2.1 Задачи и гипотеза исследования

В ходе практической работы проводился анализ психологического состояния мужчин и женщин в период кризиса середины жизни.

Целью работы было показать, что особенности их психологического состояния соответствуют кризисной ситуации, характерной для данного возраста и выявить смысложизненные ориентации в состоянии кризиса.

Задачи работы:

На основе 2 методик провести исследование на выявление смысложизненных ориентаций и общего психологического состояния.

При помощи опросника САН провести исследование самочувствия, активности и настроения.

С помощью методики смысложизненных ориентаций Леонтьева определить основные ценности личности и смысложизненные ориентиры.

Гипотеза исследования: в возрасте 30-40 лет мужчины и женщины переживают состояние, которое можно назвать кризисным, однако протекание этого состояния происходит по-разному.

В работе была исследована выборка 8 мужчин и 7 женщин в возрасте от 30 до 40 полных лет.

Описание выборки приведено в Таблице 1.

Таблица 1 - Описание выборки испытуемых

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Семейное положение | Количество детей | Возраст | Основные проблемы |
| Мужчины | | | | |
| Сергей К. | Женат | 2 | 37 | Сложные отношения с женой, работает ради семьи, подчас забывая о себе. |
| Дмитрий К. | Женат | 1 | 39 | Имеет проблемы на работе, мечтает о повышении, при этом его не удовлетворяет дело, которым занимается. |
| Олег Р. | Женат второй раз | 2 | 40 | Постоянно имел кратковременные романы с женщинами, один раз развелся и в настоящем браке имеет проблемы во взаимоотношениях с женой. |
| Виктор П | Женат | 1 | 39 | Проблемы с работой, нет постоянной работы. |
| Алексей М. | Женат | 2 | 38 | Достаточно долго уделял времени семье, жене, в то время как реализация себя не удалась. |
| Николай А. | Холост | 0 | 36 | Испытывает недоверие к женщинам, не хочет жениться и создавать семью. Целиком нацелен на карьеру. |
| Антон В. | Холост | 0 | 30 | Все время уделял работе в ущерб личной жизни. Испытывает трудности во взаимодействии с женщинами. |
| Андрей С. | Женат | 0 | 40 | Проблемы в браке. Причина- нет детей. |
| Женщины | | | | |
| Екатерина В. | Разведена | 1 | 30 | Проблемы в отношениях с мужчинами. Воспитывает дочь. |
| Евгения Р. | Замужем | 2 | 37 | Имеет проблемы в общении с мужчинами, т.к. сама авторитарна и желает доминировать в отношениях. |
| Наталья М. | Не замужем | 0 | 33 | Нет своей семьи, детей. Считает себя несостоявшейся как женщина. Направленность на работу. Живет с мамой. |
| Вера Е. | В разводе | 2 | 34 | Воспитывает детей одна. Не доверяет мужчинам после обмана мужа. |
| Евгения К. | Замужем | 1 | 39 | Переживает кризис семейных отношений. В браке 19 лет. Имеет взрослую дочь 18-ти лет. |
| Елена К. | Замужем | 2 | 35 | Не может найти работу по душе. Нет интереса к трудовой деятельности. |
| Светлана Р. | Замужем | 1 | 32 | Нет своего жилья, живет вместе с родителями мужа. |

.2 Исследование самочувствия, активности и настроения

Методика САН- предназначена для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения. Испытуемым было предложено соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале, которая состоит из индексов( 3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемые должны были выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую их состояние в самый момент обследования. При этом индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 - за 2; индекс 1 - за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов. Значение факторов определяется суммой ответов на следующие вопросы:

Вопросы на самочувствие- 1,2,7,8,13,14,19,20,25,26.

Вопросы на активность- 3,4,9,10,15,16,21,22,27,28.

Вопросы на настроение- 5,6,11,12,17,18,23,24,29,30.

Таким образом, полученная по каждой шкале сумма может находиться в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент по принципу:

Меньше 30 баллов- низкая оценка,

- 50 баллов- средняя оценка,

Больше 50 баллов- высокая оценка.

Низкая оценка по показателям соответствует пику кризисного состояния. Ему соответствует неадекватная самооценка, сильное ощущение беспокойства и неопределенной опасности, ощущение усталости, неопределенность целей и смысложизненных ориентиров, сильное физическое утомление. Средняя оценка соответствует фазам входа и выхода из кризиса. Ему соответствует несколько пониженный уровень самооценки, легкое ощущение беспокойства и неопределенной опасности, ощущение нехватки времени, физическое утомление.

Высокая оценка по показателям приравнивается к отсутствию или низкому уровню кризисного состояния. Ему соответствует адекватная самооценка, чувство безопасности, ощущение достаточности времени, бодрое настроение, присутствие сил и нормальное физическое самочувствие.

По этим "приведенным" баллам были рассчитаны среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению.

## 2.3 Анализ и интерпретация результатов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | Самочувствие | Активность | Настроение | Среднее арифмет. | Уровень оценки | Уровень кризиса |
| 1 | Сергей К. | 55 | 46 | 51 | 50 | Средний | Средний |
| 2 | Дмитрий К | 34 | 40 | 31 | 35 | Средний | Средний |
| 3 | Олег Р. | 42 | 56 | 50 | 49 | Средний | Средний |
| 4 | Виктор П. | 22 | 30 | 25 | 25 | Низкий | Сильно выражен |
| 5 | Алексей М | 24 | 20 | 19 | 21 | Низкий | Сильно выражен |
| 6 | Николай А | 46 | 40 | 48 | 44 | Средний | Средний |
| 7 | Антон В. | 49 | 36 | 52 | 45 | Средний | Средний |
| 8 | Андрей С. | 35 | 20 | 32 | 29 | Низкий | Сильно выражен |
|  | Среднее | 38 | 36 | 38 | 37 | Средний | Средний |
| 9 | Екатерина В | 50 | 47 | 55 | 50 | Средний | Средний |
| 10 | Евгения Р. | 43 | 56 | 52 | 50 | Средний | Средний |
| 11 | Наталья М. | 14 | 12 | 16 | 14 | Низкий | Сильно выражен |
| 12 | Вера Е. | 24 | 26 | 24 | 24 | Низкий | Сильно выражен |
| 13 | Евгения К. | 44 | 56 | 48 | 49 | Средний | Средний |
| 14 | Елена К. | 41 | 47 | 43 | 43 | Средний | Средний |
| 15 | Светлана Р | 28 | 30 | 27 | 28 | Низкий | Сильно выражен |
|  | Среднее | 34 | 39 | 37 | 36 | Средний | Средний |
|  | Общее среднее значение | 36,73 | 37,46 | 38,2 | 37,06 | Средний | Средний |

Таким образом, в общей группе испытуемых выявлено 6 человек с явно выраженным психологическим кризисом и 9- со средним уровнем кризиса, причем показатели выраженности кризиса у мужчин и женщин примерно одинаковые. При этом среднее значение выраженности кризиса выше у мужчин. Из этого можно сделать вывод, что для мужчин более характерны полярные кризисные состояния, а для женщин, при большей склонности к переживанию кризиса свойственно большая адаптация к ситуации и значит - менее полярные значения уровня кризиса.

Таким образом, данные показывают, что средние значения показателей кризиса выше у мужчин- 37, у женщин - 36.

Значение факторов оперативной оценки самочувствия, активности и настроения распределяется таким образом, что у женщин оказывается выше уровень активности- 39,но ниже самочувствие(34) и настроение(37), то в то время, как у мужчин показатель активности больше зависит от самочувствия и настроения. Хочется отметить, что острее переживают кризис женщины, не имеющие детей и теплых отношений в семье и мужчины, переживающие свою несостоятельность в плане карьеры. Это подтверждает нашу гипотезу, о том, что в возрасте 30-40 лет и мужчины, и женщины переживают состояние, которое можно назвать кризисным.

кризис психологический смысложизненный настроение

2.4 Исследование ценностных характеристик и смысложизненных ориентаций личности

Методика СЖО- тест смысложизненных ориентаций- предназначена для изучения ценностных характеристик и смысложизненных ориентиров личности. Цель методики- формирование представления об экзистенциальном вакууме, определение степени переживания индивидом отнологической значимости жизни. Испытуемым были предложены пары противоположных утверждений, из которых они должны были выбрать одно, в большей степени соответствующее их реальной действительности, и отметить одну из цифр 1,2,3 в зависимости от того, насколько осмыслен этот выбор( или 0, если оба утверждения одинаково верны). При этом, восходящая последовательность градаций( от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей(от 7 до 1), максимальный балл(7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) полюсу ее отсутствия. Общий показатель СЖО составляют все 20 пунктов, которые распределяются по шкалам.

Субшкала 1- характеризует цели- 3,4,10,16,17,18

Субшкала 2- процесс- 1,2,4,5,7,9

Субшкала 3- результат- 8,9,10,12,20

Субшкала 4- локус контроля-Я- 1,15,16,19

Субшкала 5- локус контроля- жизнь- 7,10,11,14,18,19

Полученная по каждой шкале сумма может находиться в пределах от 10 до 70 и позволяет определить наличие или отсутствие целей в жизни, а также смысложизненные характеристики личности, реализующие направленность этих целей.

Меньше 30 баллов- низкий уровень,

- 50 баллов- средний уровень,

Больше 50 баллов- высокий уровень.

Описание субшкал.

. Цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектёра, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

. Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале - признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.

. Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл остатку жизни. Низкие баллы - неудовлетворенность прожитой частью жизни.

. Локус контроля-Я (Я - хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы - неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

. Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни. При высоких баллах - убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы - фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

## 2.5 Анализ и интерпретация результатов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | Цели | Процесс | Результат | Локус контроля-Я | Локус контроля- Жизнь | Среднее значение | Уровень определенности целей и СЖО |
| 1 | Сергей К. | 35 | 33 | 31 | 21 | 31 | 30 | Средний |
| 2 | Дмитрий К | 50 | 43 | 50 | 32 | 52 | 45 | Средний |
| 3 | Олег Р. | 47 | 48 | 45 | 39 | 37 | 43 | Средний |
| 4 | Виктор П. | 28 | 23 | 34 | 36 | 21 | 28 | Низкий |
| 5 | Алексей М | 20 | 35 | 24 | 26 | 25 | 26 | Низкий |
| 6 | Николай А | 49 | 34 | 53 | 56 | 52 | 48 | Средний |
| 7 | Антон В. | 45 | 41 | 54 | 50 | 51 | 48 | Средний |
| 8 | Андрей С. | 56 | 58 | 60 | 62 | 63 | 59 | Высокий |
|  | Среднее | 41 | 39 | 43 | 40 | 41 | 40 | Средний |
| 9 | Екатерина В | 59 | 64 | 58 | 65 | 62 | 61 | Высокий |
| 10 | Евгения Р. | 57 | 58 | 56 | 60 | 66 | 59 | Высокий |
| 11 | Наталья М. | 18 | 22 | 20 | 17 | 12 | 17 | Низкий |
| 12 | Вера Е. | 44 | 47 | 49 | 54 | 52 | 49 | Средний |
| 13 | Евгения К. | 40 | 43 | 47 | 42 | 41 | 42 | Средний |
| 14 | Елена К. | 32 | 31 | 27 | 25 | 29 | 28 | Низкий |
| 15 | Светлана Р | 44 | 47 | 40 | 46 | 45 | 44 | Средний |
|  | Среднее | 42 | 44 | 42 | 44 | 43 | 42 | Средний |
|  | Общий показатель СЖО | 41,6 | 41,8 | 43,2 | 42,06 | 42,6 | 41, 8 | Средний |

Анализ показателей:

Высокий уровень СЖО отмечен у 3 испытуемых, из них 2 женщин, один мужчина. Средний уровень СЖО наблюдается у большинства испытуемых- 8 человек, из них 5 мужчин, 3 женщины. Низкий уровень СЖО выявлен у 4 испытуемых- 2 женщины и 2 мужчины. Как показывает анализ результатов, именно у них также отмечен пониженный фон настроения и сильно выражен личностный кризис.

Интерпретация субшкал.

. Цели в жизни. По этой шкале показатель среднего значения равен 41,6 (мужчин 41, женщин 42), что свидетельствует о среднем уровне определенности и осмысленности испытуемыми целевых установок в жизни. Большинство респондентов обнаруживают некоторую туманность, неясность жизненных перспектив, отчасти этому способствует состояние кризиса, в котором они находятся.

. Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Средний показатель - 41,8 (мужчин 39, женщин 44) говорит о недостаточной осмысленности происходящего, недостаточной развитой рефлексии, умении анализировать и воспринимать процесс жизни как уникальный и интересный. Более высокий процент у женщин свидетельствует в пользу большей эмоциональности.

. Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией. Оценку пройденного отрезка жизни и мужчины и женщины оценивают примерно одинаково( мужчины- 43, женщины 42, общий показатель- 43,2), причем мужчины более склонны приписывать себе больше, чем есть на самом деле, а женщины недооценивать достигнутые результаты.

. Локус контроля- Я. Средние баллы по этой шкале-42,6( мужчины 40, женщины 44) свидетельствуют о недостаточной степени ответственности личности за происходящее в жизни, о некрепкой вере и отчасти о нежелании что- либо менять. Модель "Я - хозяин жизни" предполагает взятие на себя полной ответственности, отказ от обвинений (себя и окружающих) и сосредоточенность на целях.

. Локус контроля- Жизнь. Средние баллы ( 42,6, мужчины 41, женщины 43)говорят о понимании, что человеку дано самому контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, но недостаточностей степени представления о предмете такого контроля, неумении анализировать неудачи.

Исходя из полученных данных, можно сделать следующий вывод:

Анализ полученных результатов по исследованию смысложизненных ориентаций личности обнаруживает связь с результатами изучения самочувствия, активности и настроения. А именно, те испытуемые, которые дали низкие показатели, обнаруживают низкие оценки по вышеописанным субшкалам. Так же следует отметить то, что соотношения результатов в некоторых случаях неравномерные: например, испытуемая Екатерина : по исследованию активности и настроения дала низкую оценку, но имеет высокий уровень по СЖО, что говорит о достаточно развитом уровне притязаний, сформированности ценностей и определенности целевых установок в жизни. Нельзя забывать еще и о том, что показатели напрямую зависят от жизненных обстоятельств и реалий окружающей действительности, которые в данный момент имеют место в жизни испытуемых. Так, например, мать -одиночка обнаруживает высшую ценность в воспитании ребенка, но меньшую в том, чтобы наладить собственную личную жизнь(несмотря на то, что потребность высокая, имеет место психологический блок, связанный с прежними отношениями- влияет неудачный опыт). Мужчины, не реализовавшие себя в карьере или иной трудовой деятельности, переживают свою несостоятельность так же сильно, как те женщины, которым не удалось к 30 годам создать свою семью, обзавестись детьми.

Таким образом, можно сделать вывод, что смысложизненные ориентации личности являются определенным базовым звеном, с помощью которого индивид выстраивает социальные и личные отношения, формирует систему ценностей и представлений об окружающей действительности.

Заключение

Анализ концепций кризиса середины жизни обнаружил отсутствие единства мнений относительно его главных, сущностных характеристик (факторов). Однако обобщение исследованных работ позволяет выделить четыре основные фактора этого кризиса:

) переживание убывания физических сил, ухудшение здоровья, потеря внешней привлекательности, снижение активности;

) осознание расхождения между мечтами, жизненными планами и их осуществлением, неудовлетворенность достигнутым положением;

) изменение временной перспективы: прошлое становится более продолжительным, а будущее получает границу;

) переоценка ценностей, поиск новых ориентиров, духовных опор, смысла жизни.

Особое внимание многие авторы уделяют фактору изменения временной перспективы. Подойдя в своем развитии к середине жизни, человек начинает реально видеть ее конец. Время для него начинает бежать быстрее, прошлое становится продолжительнее, а будущее сокращается. Первыми симптомами надвигающейся старости становятся ухудшающееся здоровье, потеря активности и внешней привлекательности. Именно понимание неизбежности смерти побуждает человека в этом возрасте всерьез задумываться о том, как была прожита эта жизнь, и о том, что еще можно успеть сделать. Осознав ограниченность во времени, человек оглядывается в свое прошлое и начинает подводить итог пройденному пути. Появление чувства неудовлетворенности в этот момент вполне объяснимо, так как очень немногим ﻿удается реализовать себя полностью. Обращаясь в будущее, человек понимает, что далеко не все из намеченного он успеет выполнить. Резкое недовольство собой заставляет его усомниться в правильности выбранной когда-то жизненной стратегии. Ставятся под сомнение и те ценности, на которые он опирался в первой половине жизни. Человек не видит для себя возможности продолжать прежний образ жизни и поддерживать прежние отношения, которые с этого момента больше не считаются правильными и единственно верными, но кажутся теперь навязанными извне и не отвечающими внутреннему предназначению. Для человека наступает критический период, который описывается авторами как "мертвая точка, "потеря почвы под ногами", "борьба с пустотой". И в это тяжелое время человек, ища опоры, обращается вглубь себя. Наиболее частой формой раздумий человека в этот момент является вопрос о смысле жизни. Рефлексия, критическая переоценка ценностей связана с паузой, в которой каждый должен обратиться внутрь себя и осознать собственную ценность и значимость.

Смысл жизни может выступать, с одной стороны, как ценность для индивида, а с другой, смысл может обуславливать выбор ценностей, которыми руководствуется индивид в своей жизни. Жизнь любого человека, поскольку она к чему-то устремлена, объективно имеет смысл, который, однако, может не осознаваться человеком до самой смерти. И главным здесь является не осознанное представление о смысле жизни, а насыщенность реальной повседневной жизни реальным смыслом. Вместе с тем жизненные ситуации могут ставить перед человеком задачу на осознание смысла своей жизни. Осознать и сформулировать смысл своей жизни - значит оценить свою жизнь целиком.

В исследовании мы выявили, что показатель осмысленности жизни в группе находится в границах среднего значения нормы. Также было отмечено, что у нескольких испытуемых с высоким показателем осмысленности жизни, показатели по остальным шкалам также имеют высокое значение, а в группе испытуемых с низким показателем СЖО - также низкие.

Список использованной литературы

1. Братусь Б. С. Аномалии личности. - М.: Мысль,1988.

. Леонтьев Д. А. Психология смысла.- М.: Смысл, 2003.

. Рубинштейн С. Л Проблемы общей психологии.- М.: Педагогика, 1973.

. Чудновский В. Э. Психологические составляющие оптимального смысла жизни // Вопросы психологии.- №3.-2003.- С.3-15.

. Франкл В. Человек в поисках смысла.- СПб.: Ювента, 1997.

. Панферов В. Н. Психология человека,- СПб.: Смысл, 2000.

. Общая психология: Учебник / под общ. ред. проф. А. В. Карпова,-М.: Гардарики, 2002.

. Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. - Спб.: Питер

9. Лурия А. Р. - О естественнонаучных основах психологии // Естественнонаучные основы психологии. Под ред. А.А. Смирнова, А.Р. Лурия, В.Д. Небылицына. М.: Педагогика, 1978. С. 7-23.

. Возрастная психология / Сост. М.В.Оленникова. - Спб. ООО "Сова", 2004.

. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. - Л.: Издательство Лгу

12. Немов Р. С. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3-х кн. Кн. 1: Общие основы психологии. - М.: Владос 1998.

. Джемс В. Психология. - М.: 1991.

. Возрастная психология: личность от молодости до старости. Под ред. В. С. Герасимова, Л. М. Орлова. - М.: Изд. Дом "Ноосфера", 1999.

. Обозов Н. Н. Психология взрослого человека. Спб., 1995.

. Гальперин П. Я. Введение в психологию. М., 1999.

.Ананьева Б. Г. Избраные психологические труды: в 2-х т. / под ред. А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова. Т. 1 - М.: Педагогика, 1980.

. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию: Курс лекций: Учебное пособие для вузов. - М.: ЧеРо,1997.

. Смирнов А. А. Избранные психологические труды: в 2-х т. - М., 1987.