

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»
(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему **ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У
МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В ПЕРИОД КРИЗИСА СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ В
КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПРАКТИКЕ ПСИХОЛОГА**

Студент	<u>С.В. Саратовский</u>	(личная подпись)
Научный руководи тель	<u>к.псх.н., доцент Э.Ф. Николаева</u> (ученая степень, звание, И.О. Фамилия)	

Тольятти 2021

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретический анализ проблемы возрастного кризиса личности среднего возраста и особенностей смысложизненных ориентаций в критические периоды развития	11
1.1 Теоретический анализ проблемы возрастного кризиса личности среднего возраста в психологии	11
1.2 Особенности протекания возрастного кризиса середины жизни в аспекте половых различий.....	23
1.3 Проблема ценностей и смысложизненных ориентаций личности в отечественной и зарубежной психологии.....	29
1.4 Психологическая помощь личности в период кризиса середины жизни в консультативной практике психолога.....	40
Глава 2 Экспериментальное исследование смысложизненных ориентаций мужчин и женщин в период кризиса середины жизни.....	47
2.1 Организация и методы исследования.....	47
2.2 Эмпирическое изучение смысложизненных ориентаций мужчин и женщин и их представлений о психологическом возрасте в период кризиса середины жизни.....	53
2.3 Статистический анализ результатов эмпирического исследования и выявление особенностей смысложизненных ориентаций мужчин и женщин.....	67
Заключение	75
Список используемой литературы.....	79
Приложение А Протоколы диагностики ценностно-смысловой сферы личности мужчин	91
Приложение Б Протоколы диагностики ценностно-смысловой сферы личности женщин.....	98

Введение

Актуальность исследования. Возрастные кризисы, проживаемые человеком, давно и тщательно изучаются в системе психологических наук. Исследования возрастной психологии выделили эту категорию развития личности еще в начале XX в. и впервые это понятие было сформулировано в работах Л.С. Выготского, который считал их переходным этапом качественного преобразования накоплений предыдущего этапа возрастного развития..., где литические периоды сменяются критическими, обеспечивая качественные скачки развития человека. Большой вклад в изучение возрастных кризисов в отечественной психологии сделали А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин и многие другие. В западной психологии кризисам развития также уделялось большое внимание, но в большей степени изучались взрослые периоды реализации личности.

Кризисы, разворачивающиеся в зрелых возрастах, имеют свою специфику и приобретают иное значения для личности, переживающей этот период. На передний план здесь выступают процессы индивидуации (К.Г. Юнг), самоидентификации и самореализации, обусловленные одновременно и необходимостью, и возможностью выбора вектора и маршрутов собственного жизненного пути. Так, в работах Д.Дж. Левинсона систематизированы нормативные кризисы личности от 17-ти до 65-ти лет, разворачивающиеся на переходных этапах жизни и характеризующиеся высоким уровнем стресса. По мнению Д. Левинсона, высокое напряжение в эти периоды определяется активной работой личности по анализу и переоценке целевых ориентиров жизни, ее ценностей и смыслов, а также способов самореализации в аспекте личной «идеальной модели жизни». Этой же проблемой занимались и многие другие исследователи – Э. Эриксон, М. Пек, Г. Шихи, Н. Коуэн, Г. Крайг, Д. Бокум и др. Не смотря на различие концепций и взглядов, все они сходятся в понимании значимости кризисных этапов для личности в аспекте их ресурсов для развития, повышения

самореализации и качества жизни. Однако, по мнению всех ученых, в кризисах заложен лишь потенциал качественного скачка, а на передний план для личности выступают субъективные переживания конфликта, разочарования, экзистенциальных проблем бытия, разбалансировка целей, ценностей и смыслов жизни и пр.

Особое внимание в современной психологии уделяется кризису личности среднего возраста, ориентировочно разворачивающегося в период от 40 до 45 лет (Д. Левинсон), а обусловлено оно спецификой его протекания. Переживания «утекающей» жизни, упущенных возможностей, невозможности достижения целей и ценностей своей жизни или неудовлетворенность жизнью, несмотря на наличие достижений, становятся стержнем внутренней жизни личности и существуют во внутреннем плане долговременно. По мнению В.И. Красикова эти состояния вполне можно назвать «синдромом существования», а периоды обострения переживания (активная фаза кризиса), по его мнению, наполнены тотальной смысловой девальвацией. Кризис ценностно-смысловой сферы затрагивает всю личность в целом – потеря ориентиров, перспектив жизни, ее смысложизненных ориентаций самым негативным образом влияет на эмоции, чувства человека, его деятельность, общение, отношение к себе и к миру. По результатам исследований это выражается зачастую в депрессиях, жалости к себе, несправедливости, ощущении невозможности ничего изменить и бессмысленности изменений. Такая острота переживания, сопровождаемая ощущением потери силы, молодости, здоровья актуализировала потребность в практико-ориентированных исследованиях, направленных на оказание психологической помощи людям среднего возраста в конструктивном разрешении ценностно-смысловых конфликтов и кризиса середины жизни. Заметную роль здесь сыграли работы И. Ялома, Дж. Холлиса, М. Стайна, Э. Эриксона, В. Франкла и др.

В рамках нашего исследования актуальным является изучение смысложизненных ориентаций у мужчин и женщин среднего возраста,

переживающих кризисные периоды этого этапа жизни. Это обусловлено значимостью смысложизненных ориентаций для построения человеком личных перспектив даже в периоды кризисов и трансформаций. (личных или общественных). Актуальность данного диссертационного исследования также важна для консультативной деятельности практического психолога, к которому обращаются клиенты - мужчины и женщины - в кризисный период середины жизни с проблемами внутриличностного конфликта, где важным представляется выявление особенностей смысложизненных ориентиров, во многом способствующим построению эффективной консультативной работы по оказанию психологической помощи.

Смысложизненные ориентации являются основными механизмами сдерживания личности от делинквентной, криминальной и иной формы отклоняющегося (девиантного) поведения. Поэтому все психологические состояния, переживаемые человеком в трудных ситуациях, способствуют, в той или иной мере, трансформации смысложизненных ориентаций личности, побуждают к поиску новых ценностей, соотнесению новых целей и возможностей их дальнейшей реализации. Смысложизненные ориентации в свою очередь приводят к выбору определенной модели поведения, характер которой помогает преодолению возникшего кризиса.

Многие исследователи не проводят чёткой границы между личностными ценностями и ценностными ориентациями, они во многом рассматриваются как синонимы. Ценности, ценностно-смысловая сфера личности изучены в работах зарубежных и отечественных психологов (А. Маслоу, А. Адлер, В. Франкл, К.Г. Юнг, М. Рокич, С.С. Бубнова, А.Г. Здравомыслов, Е.А. Климов, Л.В. Коломийченко, Д.И. Фельдштейн и др.). Проблема смысложизненных ориентаций анализируется и в работах Б.Г. Ананьева, А.Г. Асмолова, Б.С. Братуся, Ф.Е. Василюка, А.Н. Леонтьева, Д.А. Леонтьева, В.Э. Чудновского.

Изучение проблемы психологии пола и психологических различий мужчин и женщин можно видеть в работах различных авторов – Э. Гидденса,

Е.П. Ильина, И.С. Клециной, И.Н. Тартаковской, Дж. Холлиса, Ш.М. Шона, П.К. Эстес, А.И. Захарова, Л.В. Ильченко, Д.Н. Исаева, В.Е. Кагана, И.С. Кона, В.С. Мухиной, И.В. Романова и многих других.

Проблема исследования состоит в изучении состояния смысложизненных ориентаций личности в период кризиса середины жизни и установления их специфики у мужчин и женщин для организации более эффективной психологической помощи в рамках консультативной практики психолога.

Противоречия:

– не смотря на изученность в психологии проблемы кризиса среднего возраста с разных позиций, все еще недостаточно внимания уделяется исследованию отличий его протекания у мужчин и женщин и вопрос отличия гендерных проявлений в этот период почти не изучен;

– особенности психологического консультирования в зависимости от гендерных отличий широко представлены в научной и методической литературе, а особенностям работы консультанта-практика с мужчинами и женщинами, переживающими кризис среднего возраста, посвящено ограниченное количество трудов.

Цель исследования – изучение особенностей смысложизненных ориентаций у мужчин и женщин в период кризиса «середины жизни».

Объект: возрастной кризис личности среднего возраста.

Предмет: изучение особенностей смысложизненных ориентаций у мужчин и женщин в период кризиса «середины жизни» в консультативной практике психолога.

Гипотеза: мы предполагаем, что в период кризиса среднего возраста изучение смысложизненных ориентаций личности, выделение их специфики у мужчин и женщин, будет способствовать более конструктивному анализу состояний и содержания переживаний при оказании психологической помощи личности в рамках консультативной практики психолога, что явится условием для продуктивного разрешения кризиса человека среднего

возраста, осознания целей и смыслов собственной жизни, их переориентации и успешной самореализации.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретическую литературу по проблеме исследования.
2. Эмпирически изучить смысложизненные ориентации у мужчин и женщин среднего возраста.
3. Изучить специфику смысложизненных ориентаций у мужчин и женщин в ситуации возрастного кризиса «середины жизни».
4. Проанализировать полученные результаты и сделать выводы.

Методы и методики исследования:

1. Метод теоретического анализа.
2. Методы психодиагностики:
 - методика «Определение психологического и социального возраста личности»: Методика 1. Автор С.С. Степанов [106];
 - методика «Ваш психологический возраст»: Методика 2. Автор С.С. Степанов [106];
 - опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ), автор Н.Н. Мельникова [73];
 - тест смысложизненных ориентаций (методика СЖО), Дж. Крамбо, Л. Махолика, адаптация Д.А. Леонтьева [62];
 - опросник смысложизненного кризиса, автор К.В. Карпинский [47].
3. Методы математико-статистической обработки экспериментальных данных.

Методологической основой нашего исследования явились положения гуманистических теорий личности и концепций самоактуализации человека (К. Роджерс, А. Маслоу и др.), а также концепции деятельностного подхода в психологии личности (Б.С. Братусь, К.А. Абульханова-Славская, Д.А. Леонтьев, В.И. Слободчиков, Ф.Е. Василюк и др.) и теоретические

позиции концепций системного подхода в психологии (Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, А.Г. Асмолов, И.С. Кон и др.).

Теоретическая значимость исследования представлена систематизацией положений о специфике возрастного кризиса личности среднего возраста, анализе его содержания и выделении сути ценностно-смысловых переживаний и смысложизненных ориентаций в этот период жизни человека. Также важным теоретическим значением является анализ и выделение специфики смысложизненных ориентаций в аспекте пола личности этого этапа самореализации.

Практическая значимость исследования заключается в том, что данные исследования особенностей смысложизненных ориентаций у мужчин и женщин в период кризиса среднего возраста и феномена их отношения к собственному возрасту могут быть использованы для создания условий повышения эффективности анализа ценностно-смысловой сферы личности и ее трансформации при оказании психологической помощи в психологическом консультировании для разрешения проблем возраста и построения перспектив следующих этапов жизнедеятельности.

Новизна данной работы заключается в том, что содержание кризиса середины жизни рассматривается через призму анализа смысложизненных ориентаций личности, которые, по мнению автора, отражают все компоненты переживания в этот период жизни, а также соотносятся с анализом представлений человека о себе в аспекте возраста, отражающих уровень его оптимизма в отношении дальнейшей самореализации.

Научность и достоверность исследования обеспечивалась использованием методов научного анализа теоретических материалов современной отечественной и западной психологии по проблеме исследования, организацией и построением экспериментального исследования в соответствии с принципами научного исследования, а также применением валидных и надежных методов и методик получения

эмпирических данных в соответствии с целью и предметом исследования магистерской диссертации.

Апробация результатов. Основные результаты данного диссертационного исследования были представлены на VII Саратовском областном психолого-педагогическом онлайн-форуме (Саратов, 20 февраля 2021 года, доклад «Смыслжизненные ориентации у мужчин и женщин в период кризиса «середины жизни»», научный руководитель Э.Ф. Николаева), проходившем под эгидой Гильдии психологов и педагогов при Торгово-Промышленной палате Саратовской области. Фрагменты практической части исследования были представлены на научно-практическом круглом столе «Воспитание и просвещение подрастающего поколения в духе национально-культурных традиций народов Российской Федерации» (Энгельс, 27 декабря 2018 года, доклад «Особенности психологических портретов родителей в период кризиса «середины жизни». Национальный компонент», научный руководитель С.В. Левит), на IV Международном фестивале Саратовской юридической науки (Саратов, 19-20 апреля 2019 года, СГЮА, доклад «Психологические особенности девиантного и делинквентного поведения у мужчин и женщин в период кризиса «середины жизни»», научный руководитель Э.Ф. Николаева), на VII Саратовском областном этнофестивале «Истоки» (Петровск, 17 апреля 2020 года, доклад «Кризис «середины жизни»: смыслжизненные ориентации у мужчин и женщин с позиций этнопсихологии», научный руководитель Э.Ф. Николаева).

Экспериментальной базой исследования выступил кабинет психологической помощи с зарегистрированной частной психологической практикой в рамках индивидуального предпринимательства («Индивидуальный предприниматель С.В. Саратовский»), имеющий возможность оказания как очной (контактной), так и дистанционной помощи с использованием интернет-платформы и сайта психолога. В исследовании приняли участие 80 человек от 38 до 40 лет, среди которых были 40 мужчин и 40 женщин указанного возраста.

Личный вклад автора. В ходе исследования сформирован и апробирован комплекс психодиагностических процедур, позволяющих определять связь кризиса жизни, отношения к возрасту и смысложизненных ориентаций в зависимости от гендерных отличий.

Положения, выносимые на защиту:

– в период кризиса среднего возраста переживания личности обусловлены напряжением в ценностно-смысловой сфере и наполнены рефлексивной оценкой индивидуальных ценностей, смыслов и самого себя на предыдущих возрастных этапах развития и самореализации;

– смысложизненные ориентации у мужчин и женщин в период кризиса «середины жизни» различаются между собой по своему уровню и качественному содержанию;

– мужчины и женщины в период кризиса «середины жизни» имеют значимые различия в целевых ориентациях собственной жизни и их направленности.

Структура и объем диссертации. Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (138 источников). Анализ и обработка эмпирических данных представлена в 10 таблицах, 7 рисунках, а также в двух приложениях (приложение А, приложение Б). Общий объем работы – 105 с.

Глава 1 Теоретический анализ проблемы возрастного кризиса личности среднего возраста и особенностей смысложизненных ориентаций в критические периоды развития

1.1 Теоретический анализ проблемы возрастного кризиса личности среднего возраста в психологии

Возраст как термин абсолютно известен и используется в биологических науках относительно всех живых организмов, а также активно употребляется в системе многих наук. Семантическое значение этого понятия позволяет воспринимать его как определение продолжительности развития от момента рождения. В научной психологической литературе понятие «возраст» используется аналогично, но изучается эта категория комплексно, где помимо календарного возраста индивида внимание уделяется психическому и психологическому содержанию развития человека на каждом возрастном этапе развития в аспекте закономерностей, механизмов, норм развития, а также целей и задача развития человека в каждом возрастном периоде своего становления.

Согласно словарю «возраст – это объективная, культурно-исторически изменчивая, хронологически и символически фиксированная характеристика и стадия развития индивида в онтогенезе. Абсолютный (календарный, паспортный, хронологический) возраст датируется в единицах измерения времени (годы, месяцы, дни и т. д.). В науке (психологии) используется условный возраст, определяемый методом периодизации для структуризации онтогенеза человеческой жизни...» [16]. Толкование в психологическом словаре понятия «возраст» позволяет выделить существенные параметры этого термина, которые и изучаются в системе психологических наук с разных сторон и с разными задачами. Говоря о возрасте, в первую очередь, в науке принято систематизировать виды возраста, а важность и необходимость этого обусловлена сложностью организации систем всех

живых организмов, а человека тем более. В этом аспекте выделяют календарный, морфологический, биологический, психологический возраста. Здесь, если календарный возраст отражает конкретный количественный показатель от начала жизнедеятельности организма в постнатальный (после рождения) период, то морфологический уже отражает развитие анатомо-физиологических параметров организма и отражает закономерные этапы его биологического созревания и сдвигов. Когда речь идет о биологическом возрасте, на передний план выступает не только общая этапность развития морфологических структур, но, в первую очередь, индивидуальные параметры функций организма, оценивающиеся в своем развитии в соответствии с универсальной нормой (задержка развития, опережение развития) или неравномерность развития отдельных систем организма [111].

Для научности исследований проблем возраста и развития организма и систем введено понятие периодов развития, которые представлены как для морфологического возраста, так и для психического и психологического развития человека. Для биологического становления организма выделены детский (до 14-ти лет), молодой (до 24-х лет), зрелый (до 44-х лет), средний (до 59-ти лет), пожилой (до 74-х лет) и старческий (до 90 лет) возраста и отдельно выделяют возраст долгожительства, когда хронологический возраст превышает 90 лет [112]. Физиологические исследования взросления, а главное, определение стадий зрелости анатомических и функциональных систем организма, на сегодняшний день не приняты однозначно. Так, в известных исследованиях Дж. Биррена, Д.Б. Бромлея, Д. Левинсона и пр. указывается различная хронология наступления периодов взрослости, зрелости, старости и пр. Например, Дж. Биррен считает, что ранняя взрослость организма наступает в 17 лет, а Д.Б. Бромлей указывает на 21 (у мужчин), 22 (у женщин) года. Д. Левинсон здесь говорит не о календарной точке, а о периоде от 17-ти до 22 лет. Такие же небольшие, но различия, отмечаются и относительно других, последующих, возрастов человека.

Важным понятием в науках о возрасте является онтогенез, под которым понимают «...индивидуальное развитие организма, совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований...» [56]. В психологии под онтогенезом понимается индивидуальное развитие психики и личности, разворачивающееся от момента зарождения, захватывая пренатальный и постнатальные периоды.

Изучение онтогенеза человека представлено в науке огромным количеством исследований и разными научными школами, имеющими свои позиции и «точки отсчета», которые и определяют векторы как исследований, так и научных интерпретаций.

В обобщенном виде онтогенез, его смысл и закономерности, представлены в философских науках. Так, А.В. Федосеенко видит в онтогенезе человека его становление от биологического существа до социального, а затем уже духовного, причем, указывает он, человек проходит путь от универсальной обобщенности к индивидуальности и полной субъектности, где на каждом этапе происходит осознание человеком «...новой формы объективности собственного субъективного Я» [115].

В исследованиях А.А. Маркосяна, посвященным морфологическому развитию организма в детские периоды развития, указывается, что родившийся ребенок не может восприниматься просто как уменьшенная копия взрослого человека. Функционального уровня взрослого человека он достигает лишь к 18-20 годам. Мышцы и железы завершают свое формирование к 23-25 годам. Развитие сосудистой системы, иннервация мышц, развитие некоторых отделов центральной нервной системы продолжается до 25-30 лет. То есть, до достижения зрелого возраста человек проходит длительный период развития. [83]. По его мнению, такой длительный период онтогенетического морфологического развития является большим преимуществом. Именно длительность обеспечивает время, необходимое не только для достижения организмом зрелости, но и главным образом это создает условия для психического, психологического,

социального развития и его культурации в целом. Имея продолжительный период обучения, человек обогащается знаниями, усваивает элементы воспитания, приобретает нравственные устои. А.А. Маркосян предлагает жизнь человека разделить на три цикла, приняв условно продолжительность его жизни за 90 лет. Первый этап он определяет до 25 лет и определяет его доминирующие задачи – это период обучения, получения профессионального образования, формирования моральных устоев и воспитанности. Вторым этапом он считает период творчества (от 25 до 60 лет), где человек будет проявляться и реализовываться, считая его периодом расцвета созидательных, интеллектуальных возможностей человека. Третий цикл (от 60 до 90 лет), считает он, это период ослабления творческих и физических возможностей, которые, однако, во многом будут определяться индивидуальными возможностями человека, так как люди одного возраста по биологической надежности организма могут иметь существенные различия [83].

Н.В. Соколова в своих исследованиях биологических периодов развития человека говорит о разделенности жизненного пути человека на конкретные биологические периоды, в каждом из которых происходят биологические перестройки, переводящие организм на качественно новый уровень жизнедеятельности. Несмотря на это, говорит Н.В. Соколова, нельзя утверждать, что существуют абсолютные временные границы между биологическими периодами. Также, указывает она, каждый прожитый период как бы подготавливает необходимые условия, активизирует возрастные возможности для наступления последующего. Не менее важным является и понимание того, что различные отклонения, нарушения в развитии организма в любом возрастном периоде могут осложнить его нормальное прохождение и иметь отдаленные негативные проявления, нарушая нормальную жизнедеятельность человека [75].

Зарубежные и отечественные ученые делали попытки обозначить биологические периоды в онтогенезе человека, составить схему возрастной

периодизации. Практическое применение нашла схема возрастной периодизации, предложенная А.А. Маркосяном, построенная на его понимании жизни человека, как непрерывного процесса развития, количественных и качественных изменений в организме, приводящих к повышению уровней сложности организации и взаимодействия всех его систем, к совершенствованию его морфофункциональных свойств и возможностей [83].

Субъективный возраст человека фактически описывает динамику возрастной идентичности. Он становится стержневой идеей, относительно которой человек воспринимает себя на жизненном пути, переживая удовлетворенность или неудовлетворенность собственной жизнью. Данный феномен, несмотря на интенсивные исследования по личностному восприятию жизни и временной перспективы, в отечественной психологии не изучают [102].

Следующим важным моментом для понимания и изучения возраста человека является понятие социально-психологического возраста. Социально-психологический возраст – это одновременно и субъективный, и социальный феномен. В его субъективной, психологической, составляющей проявлена самооценка человека, являющаяся по сути результатом самоотношения в результате восприятия и оценивания им самого себя как физического, психического и социального субъекта (образ физического Я, интеллектуального Я и пр.). Социальная составляющая, напротив, представлена оценкой человека социумом, т.е. конкретными его представителями, образованная результатами оценивания человека по его деятельности, поведению, общению, эффективности и пр. [39].

Б.Г. Ананьев, изучая жизненный путь человека, указывал, что этапы и его, и онтогенеза в целом, практически «накладываются друг на друга» [3], но при этом сохраняя различия, которые особенно становятся заметны в более зрелых возрастах, где человек по сути уже проявляется самореализующейся личностью, а реализация человека в мире в различных

аспектах и ролях гетерохронна и время реализации индивидуально и не совпадает по времени [3].

В.П. Зинченко, анализируя путь и процесс развития человека, становление его личности, выделяя последовательность и временную определенность формирования структур, свойств, индивидуальных особенностей, предлагает использовать понятие психологического времени человека [41]. Он обосновывает значимость этого термина тем, что аналогично времени жизненный путь человека последователен, имеет длительность, скорость протекания, а также многоплановую событийность, включённую во временной поток личности. Здесь же, в психологическом времени присутствует преемственность и направленность (есть прошлое и будущее), ощущение протяженности или одномоментности, осознание этапа жизненного пути, динамики возрастов, а все это вместе определяется в сознании человека как целостный жизненный путь [93, 41].

В.Ф. Петренко, А.П. Супрун указывают, что одной из фундаментальных категорий сознания, придающей динамику «картине мира» человека, является категория времени. Она выступает базовой в построении картины реальности в человеческой психике [85]. По мнению Е.И. Головахи и А.А. Кроника, время, как компонент и категория жизненного пути личности имеет важное функциональное значение, объединяя и упорядочивая прошлое и настоящее, и выделяя будущее как перспективу жизни [29]. Психологическое время это один из элементов содержания сознания человека, которое находит внешнее выражение в деятельности личности. Е.И. Головаха и А.А. Кроник помимо хронологической ленты психологического времени личности еще выделяют и масштабность происходящего с личностью на жизненном пути. Так, они говорят о ситуативном, биографическом и историческом в сознании человека, где ситуативное – это происходящее в актуальном поле жизни и воспринимаемое личностью непосредственно, биографическое – это относящееся ко всей жизни в целом, переживаемое человеком в аспекте собственной

субъектности и субъективности, а историческое – это существующее вне его реального присутствия в жизни (до рождения и после смерти) [29].

Помимо понятия «психологическое время» личности, в современной психологии выделяют и понятие психологический возраст личности. В работах Л.Ю. Демидовой, Н.В. Зобниной, Н.В. Дворянчикова, Г.Е. Введенского, М.Ю. Каменкова, Д.М. Купцовой обсуждается актуальность и даже необходимость введения данной категории. Сутью этого понятия, считают они, является субъективное определение собственного возраста в совокупности чувствами, испытываемые личностью по поводу собственного возраста. Причем, такого рода осознание носит довольно-таки оценочный характер, где оценка образуется посредством понимания значения возраста в аспекте существующих традиций, установок, убеждений и устоев в совокупности с самоощущением, наличием возрастных изменений, функциональных возможностей и пр. Психологический возраст – категория абсолютно субъективная и оценочная, и по мнению многих исследователей, эта категория актуализируется в сознании человека в моменты переживания кризисов, в частности, возрастных, которые разворачиваются при переходе человека с одного возрастного этапа на другой [33].

Возрастной кризис – понятие для психологии уже довольно устоявшееся. Этот аспект развития рассматривается, начиная с К.Г. Юнга в зарубежной психологии, и Л.С. Выготского в отечественной психологии.

В отечественной психологии возрастной кризис долго время изучался относительно детских периодов развития, где под ним понимался по сути «...кризис развития, переход к качественно новому этапу жизни, связанный с определенным возрастом человека...Возрастной кризис – это момент нарушения равновесия, появления новых потребностей, перестройки мотивационной сферы личности и возникновения связанных с личностными новообразованиями проблем адаптации...» [15].

Л.С. Выготский, анализируя этот этап развития, говорил о нем как о моменте «...целостного изменения личности ребенка...» [24], где

приобретенные новообразования и готовность к удовлетворению новых потребностей сменяет и социальную ситуацию развития, «разрушая предыдущую и актуализируя новую» [24]. По-другому говоря, психологическим содержанием возрастного кризиса являются качественные изменения, позитивные по своей сути, но напряженные и эмоционально дискомфортные по своему протеканию, которые и сдвигают личность на новую, более высокую ступень развития.

Не менее известный ученый, Л.И. Божович, занимающаяся проблемами детского развития, понимает кризис идентично, как переход человека от этапа к этапу. Она выделяла механизм или движущую силу возникновения кризиса, которым, по ее мнению, выступал комплекс новых потребностей, аффективно заряженный и тем самым имеющий большую силу, побуждающую личность к целенаправленной активности и изменениям [14]. Л.И. Божович считала новые потребности, возникающие у ребенка, и стимулятором развития новообразований, которые в переходный критический период образуют систему «нового», обеспечивающую возможность эффективного функционирования на новом этапе развития, создавая последовательность развития, его непрерывность и преемственность [14].

Большой вклад в понимание возрастного развития внесли и А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, М.И. Лисина, В.В. Давыдов, Д.Б. Фельдштейн и многие другие. Так, А.Н. Леонтьев на передний план выдвинул идею ведущей деятельности, которая, по сути, отражает и одновременно реализует существующее у ребенка на данный момент «отношения к миру и с миром», а изменение этого отношения меняет и ведущую деятельность, переводя личность на новую стадию развития, а момент перехода и является кризисным этапом [61].

Кризисы развития взрослых возрастов изучались в основном в западной психологии. Начиная с К.Г. Юнга, средний возраст привлекал внимание многих специалистов и было обусловлено это значимостью этапа

для всего жизненного пути личности. Средний возраст – это самый протяженный этап человека, где происходит его самоосуществление. При всей стабильности этого периода с точки зрения анатомо-физиологических изменений и динамических изменений качества психической деятельности, человек в этом возрасте проходит огромное количество изменений, которые связаны с социальной реализацией, с воплощением своих ценностей и идеалов в самом широком круге социальных взаимосвязей. Такая насыщенность и требуемая продуктивность однозначно порождает необходимость регулярного пересмотра и актуализации своих мотивов, ценностей, смыслов и пр. Человек в данный период, реализуясь в различных областях, очевидным образом испытывает стресс и имеет разного рода психологические сложности и проблемы, зачастую невротического и личностного характера [105]. Такие обстоятельства, с одной стороны, требования, с другой, и индивидуальные потребности, и амбиции личности, с третьей, очевидным образом задают необходимость рефлексии взрослого человека на себя, на продукт и результат своей активности, на оценку собственной эффективности, что и происходит в кризисные периоды среднего возраста. Именно в этот этап, в условиях внутриличностного напряжения и конфликта, происходит переоценка и переосмысление самого себя, своего отношения к миру и с миром, своих установок, убеждений, ценностей и приоритетов, целей и способов их достижений, и также выводит личность на новый качественный, более высокий уровень своего развития.

Кризис среднего возраста рассматривался многими учеными. Так, К.Г. Юнг на первый план для этого возраста ставил задачу индивидуации, становления «Самости», где требуется духовное становление человека, до которого он уже и дозревает на этом этапе. Именно это, по его мнению, порождает кризис середины жизни, где сталкиваются имеющиеся, но больше не удовлетворяющие личность, ценности и смыслы [130].

Э. Эриксон, автор теории кризисов идентичности, считал средний возраст тем этапом, где личность переживает неудовлетворенность

собственной самореализацией, а кризис по своей психологической сути является ощущением преград и препятствий для этой доминирующей потребности. Несмотря на то, что Э. Эриксон считал самым значимым для личности кризис, переживаемый подростком, кризис среднего возраста занимал в его исследованиях не менее значимое место. Он говорит, что человек, находясь в определённых объективно существующих условиях, может испытывать срыв удовлетворенности жизнью, а центром переживания является его внутренний конфликт – определение для себя перспектив и дальнейшей реализации, или отсутствия оных и бессмысленности собственного существования и движения в будущее. Это выражается, как говорит Э. Эриксон, в срыве продуктивности, которая с его точки зрения, является главной характеристикой личности взрослого периода жизни (в совокупности с творчеством и заботой) [129].

Проблемой возрастных кризисов личности среднего возраста занимались Дж. Левинсон [134], Г. Крайг [53], С. Гроф [32], Р. Ассаджиоли [8], А. Маслоу [70], Г. Шихи [126] и многие другие. Существующие исследования рассматривают кризис с точки зрения кризиса индивидуального развития, кризиса профессиональной реализации и кризиса отношений, в частности, внутрисемейных. Индивидуальное развитие личности и кризис в потоке жизни ставился во главу угла в исследованиях К.Г. Юнга, Э. Эриксона, Б. Ливехуда, а в отечественной психологии отражается в работах Б.С. Братуся и В.И. Слободчикова, которые на передний план выдвигают экзистенциальные переживания человека в этот переходный период и смещение смысла ценностей с сугубо индивидуальных на общечеловеческие [103].

Э.Ф. Зеер и Э.Э. Сыманюк на передний план в середине жизни выдвигают социальные и профессиональные аспекты жизнедеятельности личности. Они определяют основной причиной напряжения конфликт между достигнутой «вершиной», мастерством освоенной деятельности, и необходимостью, и потребностью дальнейшей самореализации, которая, как

понятно, субъективно не очень ясна и даже возможна. Причиной ощущения ограничения и невозможности, по мнению исследователей, становятся недовольство собой, своим профессиональным статусом, полная или частичная профессиональная деформация, разворачивающиеся в совокупности со снижением психофизических показателей, свойственных возрастному изменению человека, достигшего условной середины жизни [40].

Не смотря на различные взгляды, на разницу в понимание значения кризиса среднего возраста для личности, на сегодняшний момент достаточно подробно систематизированы признаки и доминирующие переживания, присущие человеку среднего возраста, испытывающему внутриличностное напряжение, вызванное кризисом середины жизни. Так как изменения в этом возрасте происходят на всех уровнях организма, психики и личности, то и проявления заметны как на психологическом и духовном уровне, так и на биологическом и психическом уровнях функционирования человека (Б. Ливехуд) [64].

Кратко охарактеризуем эти изменения. На физическом уровне и в психической деятельности индивида среднего возраста множественные исследования выделили снижение физиологических, психомоторных и психофизиологических показателей. Инволюционируют зрение, слух человека, частично снижаются его обоняние и вкусовые ощущения, отмечается спад физических возможностей (сила, выносливость, объем движения, скорость) [117]. При этом, по мнению И. Степановой, эволюционируют интеллектуальные функции человека, что проявляется в интеграции образно-логического мышления с практическим, делая мышление более гибким [107].

На психологическом и духовном уровне страдает эмоциональная сфера, Я-концепция личности и ценностно-смысловая сфера человека. Так, заметными становятся сниженный фон настроения, отсутствие спонтанной радости, негативная интерпретация событий жизни, повышение общей

тревожности и тревоги за детей и близких, сопровождаемая чувством усталости, как физической, так и психологической. Эти состояния сопровождаются апатичностью и потерей интереса ко многому, происходящему в жизни и мире, все становится скучным и не вызывает положительного эмоционального отклика в личности. При этом анализ зачастую показывает, что это определяется погруженностью человека в воспоминания о молодости и сравнением «тусклого настоящего с ярким и сверкающим прошлым». В самосознании человека этого возраста отмечается возрастание рефлексивности и, как следствие, снижение его самооценки и негативное отношение к своим способностям и потенциалам личности. Также актуализируются духовные переживания человека – актуальные ценности и смыслы жизни пересматриваются, зачастую обесцениваются прежние, а новые еще не оформлены в сознании человека, что понятным образом выражается в ощущении бессмысленности существования и потери надежды [121].

Таким образом, кризис середины жизни – это время переосмысления, где личность сталкиваясь с изменениями и переживая разочарование и общий спад (и физический, и психологический), приходит к пониманию необходимости изменений и даже их желательности, но которые уже должны произойти на индивидуальном уровне и выразиться в саморазвитии, самообучении, самовоспитании, самореализации. Все, что происходит с человеком на физическом и психологическом плане, должно осознаваться личностью и осмысляться ею, а результат этих процессов может как продвинуть личность на качественно новый уровень жизни и самоосуществления, так и низвергнуть в глубокие переживания, депрессии, неврозы и другие расстройства, не позволяющие человеку актуализировать себя в новом возрастном периоде.

Феномен возраста неотделим от понятий «идентичность» и «время». Нет субъективного времени самого по себе, кроме как в теоретическом рассмотрении и в созданных лабораторных условиях, но оно есть в сознании

каждого человека с нормальным развитием, которое он осознает через призму осмысления жизни, ситуации и своей роли в социуме. Кризис «середины жизни» характеризуется неудовлетворенностью человека жизнью и недовольством собой, даже если полученный результат соответствует запланированному, но не сопровождается достаточным количеством позитивных ощущений.

Кризис «середины жизни» особенно часто выделяют в сравнении с другими возрастными кризисами, поскольку психоэмоционально индивидуум переживает его наиболее трудно и нередко нуждается в профессиональной помощи психолога-консультанта.

То есть, кризис среднего возраста, при всей нормативности, по мнению многих авторов, совершенно не обязателен для каждого индивида и в своей сути этот период имеет позитивное значение для личностного роста и трансформации личности, однако, кризисные переживания для взрослого человека все же закономерны, довольно-таки тяжелы и требуют и внимания, и профессиональной психологической помощи.

1.2 Особенности протекания возрастного кризиса середины жизни в аспекте половых различий

Возрастной кризис и рассмотренные ранее характеристики его возникновения и протекания изучались, как было сказано, с разных сторон – как кризис индивидуальности, как профессиональный кризис, как кризис отношений и пр. Не меньший интерес при изучении кризиса середины жизни представляли и различия его протекания у людей разного пола и их гендерных особенностей.

Проблема половых и гендерных различий поведения, общения, деятельности, а также эмоционально-волевой сферы личности, познавательной, духовно-нравственной в совокупности с ценностно-мотивационной сферами личности давно привлекают внимание многих

исследователей и изучаются в различных науках и направлениях. В психологии систематизация половых и гендерных различий изучается в рамках дифференциальной психологии, но многие данные получены в рамках других отраслей психологии.

Долгое время в науке различия изучались только лишь в аспекте пола человека, но постепенно, накопленные данные, обозначили необходимость более тонкой дифференциации наблюдаемых различий на основании не биологического, а социально-психологического пола личности. В современной науке общепринятым стало понятием «пол» биологические особенности индивида, на основе которых человек определяется по принадлежности к мужскому или женскому полу. Гендер же означает психологический пол человека, который у него сформировался путем принятия им социокультурных норм, существующих в обществе. Связь и различие между понятиями пола и гендера проводит Е.С. Косых [52]. Она считает, что в категорийном плане пол состоит из двух элементов, образованных и биологией, и социумом.

Американский психолог Р. Столлер предложил грамматическую категорию «гендер» использовать для разделения биологического и социального аспектов сексуальности человека [43]. С введением понятия «гендер» психологические особенности мужчин и женщин, трактуемые как биологически детерминированные, стали рассматриваться в связи с процессами аккультурации и социализации. Термин «гендер» укореняется в понятийном аппарате психологии и охватывает такие психологические и социально-психологические феномены, как гендерная идентичность, гендерная схема, гендерные нормы, гендерные роли и др. В современных психологических исследованиях все более отчетливо утверждается многомерность гендера, где психологическое содержание определяется представлениями человека о том, «кто такие» мужчины или женщины, то есть «...индивидуальными когнитивными схемами в отношении личности людей разного пола и разных сексуальных предпочтений» [11].

Е.П. Ильин считает, что гендер означает ту социальную роль, которую человек выбирает, относительно независимо от своих биологических половых признаков. Пол – это то, что дано нам природой, гендер – то, что мы из себя делаем в процессе жизнедеятельности [43].

Известная французская писательница, философ, приверженец феминистского движения в Европе второй половины XX в. Симона де Бовуар очень точно сформулировала идею формирования женского гендера и обрела ее в лаконичную фразу «Женщиной не рождаются, женщиной становятся» [13]. Эту же логику можно отнести к объяснению становления гендерного пола личности, понимая, что становление происходит в процессе выработки и осуществления тех форм поведения, которые в данном конкретном обществе расцениваются как мужские или женские.

Необходимо дополнить, что в основу концепции С. Бовуар помещено экзистенциальное учение. Основным положением экзистенциализма Жана Поля Сартра является утверждение, что в человеке нет ничего заранее заданного, заложенного, поскольку в нем «существование предшествует сущности, где сущность человека складывается из его поступков, она – результат его сознательного выбора, точнее, нескольких выборов за всю жизнь» [96]. С точки зрения экзистенциалистов силой, побуждающей конкретный поступок личности, является «воля и стремление к свободе, и эти побудители сильнее общественных законов и всевозможных предрассудков» [76].

Другими словами, на современном этапе социально-психологический пол человека, то есть его гендер, определяется не его биологической принадлежностью к полу, а системой его социо-психологических отношений с социумом, условиями его личностного становления по ходу социализации и культурации, где человек осваивает социальные роли «путем научения и усвоения ценностей, норм и образцов» [124].

На сегодня в науке более представлен подход социального конструирования гендера П. Бергера и Т. Лукмана, где эта категория

рассматривается как объективно существующая в культуре и социуме и не зависящая от личности конструкция, но одновременно разворачивается и как субъективная, сконструированная личностью модель поведения [43].

Существовавшие изначально биологизаторские концепции, рассматривают детерминированность личности половыми особенностями и природообусловленность реализации человека в аспекте биологического пола, где женщина – есть мать, жена, а мужчина – защитник, добытчик. Все, выходящее за рамки установленного «природой» (деятельность, поведения, профессия и пр.) считалось отклонением от нормы, девиацией или анархическим протестом личности, то есть, либо болезнью, либо протестом против устоев. Приверженцами данной теории были многие видные ученые своего времени, например И. Кант и Г. Спенсер. В своих рассуждениях они отводили женщине только материнскую роль, считая размножение и сохранение единственными функциями, на которые она пригодна [90]. Родоначальник психоанализа З. Фрейд считал, что судьба женщины предопределена природой [120], а Ч. Ломброзо придерживался мысли, что женщины слабее мужчин во всем [65].

Современное развитие полоролевой подход получил в трудах Р. Бейлса и Т. Парсонса. По их мнению, полоролевая дифференциация необходима для сохранения общественной системы в целом, а прописанная в рамках пола «экспрессивная и инструментальная функции мужчин и женщин» обеспечит обществу функциональность в рамках организованной структуры (теория структурного функционализма общества). [84].

Проблема половых различий, гендерного пола личности в современном мире все еще порождает множество дискуссий, споров и даже конфликтов, разворачивающихся между сторонниками детерминированности социальной роли личности ее биологическим полом и сторонниками гендерных теорий личности. Те же тенденции напряжения можно наблюдать и в межличностном взаимодействии в социуме, где сталкиваются стереотипные представления о мужских и женских моделях реализации личности,

ожидаемое поведение мужчин и женщин (особенно женщин) в системе отношений, деятельности, общения и пр. с реальным поведением реального человека того или иного пола, где выбор им моделей обусловлен индивидуальностью, потребностями или необходимостью в аспекте выживания и реализации [51]. Эта мысль подтверждается в исследованиях Ю.В. Оболонского, И.С. Кожевникова [80], Д.А. Гараткиной и др. [28].

Значительную роль в гендерных исследованиях занимает понятие «гендерные стереотипы». Гендерные стереотипы – проблема, которая в большей степени стала стимулом для развития женских исследований, а впоследствии и гендерных в целом. Стоит отметить, что особую заинтересованность в изучении проблематики гендерных стереотипов проявили социологи западных стран в семидесятые годы XX в., но данная тема остается актуальной и в настоящее время. Интерес к данному феномену высок благодаря тому, что гендерные стереотипы очень отличаются от этнических стереотипов.

Описанию и изучению гендерных стереотипов посвящены многие исследования зарубежных и отечественных ученых. В понятии «социальный стереотип» раскрывается основание человеческого умозаключения, некритического вывода и, как следствие, обобщенной оценки явлений окружающего мира. Положительная роль социальных стереотипов – в способности в условиях недостаточной информированности мгновенно реагировать на совершающиеся модификации, тем самым ускоряя познавательный процесс. Однако стоит отметить, что социальные стереотипы не всегда являются отражением объективной действительности. Очень часто стереотипы проявляют консервативное влияние, формируя в человеке ошибочные представления, которые отрицательно сказываются при межличностном взаимодействии. Э. Аронсон пишет: «Мыслить стереотипно – значит приписывать идентичные характеристики любому человеку в группе, не обращая внимания на реальные различия между членами этой группы» [6]. Н. Карбовская определяет «гендерные стереотипы как один из

видов социальных стереотипов, основанный на принятом в обществе представлении о мужских и женских стратегиях социального поведения. Под социальным стереотипом обычно понимается стандартизированный, устойчивый, эмоционально насыщенный, ценностно-определенный образ» [46]. Обозначенные стереотипы проявляются во всех сферах жизни человека – самосознании, в межличностном союзе и межгрупповом взаимодействии.

Итак, проблемы гендерных различий широко исследованы в психологии. В основе гендерных различий также лежит стереотипное мышление и установки, соответственно предвзятое отношение для оценки своих принципов, идеалов, потребностей, ценностей в зависимости от гендера.

Исследования различий проживания кризиса среднего возраста проводились активно многими отечественными и зарубежными психологами. На сегодняшний момент доказано, что кризис середины жизни переживают и мужчины, и женщины, хотя в ранних работах (Л.С. Выготский, Д. Левинсон, К.Г. Юнг и др.) утверждалось, что кризис зрелости присущ только представителям мужского пола, объясняя эту принадлежность более активной социальной ролью мужчины в обществе. Сегодня же социальные роли и позиции сравнивались и связано это, в первую очередь, эмансипированность женщин в обществе привела их к личностной и профессиональной самореализации, ответственности, как в социальном пространстве, так и в пространстве семейно-бытовых отношений, не в меньшей степени, чем мужчин.

Тем не менее, все же сегодня следует говорить о выявленных различиях в переживании кризиса среднего возраста у мужчин и женщин. И в первую очередь, эти различия отмечаются в том, что помимо переживаний в аспекте индивидуации и профессиональной реализации, женщинам свойственна рефлексия по поводу реализации в сугубо личной жизни в плане отношений с партнёром, супружеством, семейной жизни, наличием детей и отношениями с ними и пр.

Эмпирические данные, полученные в исследованиях кризиса середины жизни первого десятилетия XXI в., показали, что 40 % респондентов вне зависимости пола, уровня успешности, карьерного роста и пр. показывают признаки кризисных переживаний. При этом было установлено, что сила проживания кризиса может быть самая разная (от слабого и быстропроходящего до длительного и маловыраженного), но довольно-таки типичной является картина переживаний. Исследования показали наличие у респондентов колебания самооценки, наличие выраженных показателей тревоги, снижение удовлетворенности жизнью, а также колебаниями смысложизненных ориентаций и снижением уровня осмысленности жизни [68]. Также, интересной особенностью людей, переживающих кризис, по данным исследований, является снижение уровня использования защитных механизмов и неконструктивных стратегий поведения. Испытуемые склонны были демонстрировать принятие тревожащих их мыслей, чувств, информации в целом, они в меньшей степени применяли замещающее поведение и пр. [68].

Анализируя эти данные, можно сделать вывод о готовности личности как мужчин, так и женщин, в той или иной степени, к позитивной переработке фрустрирующих переживаний, порожденных кризисом среднего возраста, и направленности на выход из него на более качественно высоком уровне личностного развития. Это подтверждает мнение многих ученых о положительной роли любого кризиса в онтогенезе человека.

1.3 Проблема ценностей и смысложизненных ориентаций личности в отечественной и зарубежной психологии

Человеческое сознание, его содержание, всегда стояло во главе интересов исследователей разных наук и научных направлений. Особое место в этих исследованиях занимало и занимает изучение мировоззрения

человека, как комплекса представлений личности о мире, его устройстве, закономерностях, ориентирах и движущих силах.

Ценности человека занимают значимое место в картине мира и мировоззрении личности, и они, естественно, являются предметом исследований многих научных направлений. В системе психологических наук под ценностями понимается «...отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров...» [98]. По мнению Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко ценности – это «важный компонент мировоззрения личности или групповой идеологии, выражающий (представляющий) предпочтения и стремления личности или группы в отношении тех или иных обобщенных человеческих ценностей (благополучие, здоровье, комфорт, познание, гражданские свободы, творчество, труд и т.п.)...В социологических концепциях ценностные ориентации нередко трактуются как социальные ценности, которые «вкладываются» в личность в процессе ее социализации и являются главным фактором, «регулирующим, детерминирующим» ее мотивацию и, следовательно, поведение...» [16].

Ценности, первоначально изучавшиеся в философии, уже практически столетие (20-е гг. XX в.) разносторонне исследуются в системе психологических наук. Так, У. Томас, проводя социологическое исследование, сформулировал идею о регуляторах одобряемого поведения и действий членов какой-либо группы людей, существующих в виде «правил», коими, по сути, по его мнению, и являются ценности этой группы [137]. последователями этой позиции относительно ценностей являются Т. Парсон, К. Клакхон, Ф. Знанецкий, Ф. Стродберг и др., которые рассматривают «ценностные стандарты», как регуляторы устойчивых и вполне предсказуемых отношений социума и личности, «ценностные ориентиры» личности – система правил, помогающая разрешать «типичные проблемы типичному человеку» [132].

Совершенно иначе к ценностям относились на западе в психологии. Еще в описательной психологии В. Дильтея указывается значение ценностей для «духа человека», где именно они задают эмоционально-чувственный мир личности, так как «ценностно для нас то, что пережито в чувствах...» [35].

Большой вклад в понимание ценностей личности сделали экзистенциальные и гуманистические психологи. Так, А. Маслоу, концепция которого построена на идее свободы человека, а именно свободе его выбора, считает, что личность не столько ориентирована на ценности, сколько выбирает их, а выбор определен потребностью человека в самоактуализации. Причем, А.Х. Маслоу, хоть и несколько идеалистично, считает, что в своем выборе личность направлена на высшие ценности и буквально «инстинктивно выбирает добро и истину» [70].

К.Р. Роджерс в своей гуманистической концепции самости личности указывает на то, что ценностями для человека становятся индивидуально переживаемые аспекты жизни относительно собственного Я, но вместе с тем «интроецируются» личностью и внешне существующие ценности, которые при этом также отфильтровываются посредством личного переживания. По мнению К. Роджерса доминирующим критерием при отборе ценностей в свою систему для человека является «полезность каждой из них для организма» [91].

В концепции В. Франкла экзистенциальные смыслы человека в его индивидуальном сознании представлены как уникальными, так и универсальными ценностями и смыслами, присущими человечеству в процессе цивилизации [118].

Большой вклад в исследование ценностей сделал немецкий психолог, философ Э. Шпрангер, сказавший о доминирующей функции ценностей в сознании человека. По его мнению, ценности служат регулятором познания мира личностью и занимают в личности такое значимое место, что «могут служить ее характеристикой» [89]. Развитие его взглядов можно проследить в работах Г. Олпорта, американского психолога, автора диспозиционной

теории личности, основная идея которой заключается в диспозиционной обусловленности поведения человека, где ценности играют немалую роль. Ценности и мораль, узнаваемые личностью по ходу жизни, преобразуются в личные, приобретая индивидуальную значимость, и находят свое отражение как в кардинальных и центральных диспозиционных чертах, так и влияя определенным образом на вторичные диспозиции личности [89].

Большое внимание ценностям человека было уделено в работах Г. Риккерта, У. Билски, Ш. Шварца, М. Вебера, М. Рокич и др., которыми была начата работа по систематизации ценностей личности и их категоризации. Большое внимание уделялось морально-нравственным ценностям, которые существуют как некие идеалы (Г. Риккерт), как регуляторы межличностных отношений (М. Вебер), а как комплекс регуляторов целей (группа терминальных ценностей) и способов поведения (инструментальные) человека (У. Билски, Ш. Шварц, М. Рокич) [125].

В отечественной психологии проблеме ценностей уделялось тоже огромное внимание. По мнению историков науки, особенностью исследований является их понимание в аспекте направленности личности, которая организует всю систему свойств и характеристик личности, определяя ее систему отношений с собой, миром и другими людьми. Еще в работах классиков отечественной психологии, С.Л. Рубинштейна, Л.И. Божович, Б.Г. Ананьева, Д.Н. Узнадзе, А.Н. Леонтьева, была обозначена и суть, и значение направленности в функционировании личности. Ими был сделан вывод так же и о содержании направленности, которая представлена «ценностным отношением личности к различным сторонам действительности» [58].

Большое количество исследований в отечественной психологии рассматривает социальную природу ценностей, интериоризированных личностью. Так, еще в трудах Л.С. Выготского была обозначена социальная ситуация развития, выступающая и как условие и как фактор личностных новообразований, элементом которых являются и ценности человека.

К.К. Платонов, развивая идею роли отношений в формировании индивидуальности, выделил содержательные характеристики направленности личности в виде комплекса убеждений, идеалов, смыслов, моральных ориентиров и пр., которые по своей сути представляют собой ценностные ориентиры, регулирующие отношения человека с миром [58].

В теории отношений В.Н. Мясищева, где личность определяется не столько опытом жизни, сколько отношением к нему, а это, в свою очередь, наполняет содержанием ценностность и осмысленность жизни человека, выражаясь в его направленности [77]. А в работах Б.Г. Ананьева отражено его мнение, что ценности человека обусловлены опытом его социальной жизни, выраженной в личной статусности в иерархической картине социума и чувством общности, имеющемся в его «мире» в ходе формирования личности. Роль отношений в становлении ценностной сферы личности была продолжена в исследованиях А.А. Бодалева, В.И. Мухиной, Б.Д. Парыгина, Г.М. Андреевой и многими другими [58].

Большой вклад в изучение ценностей был сделан А.Н. Леонтьевым, в теории деятельности которого было отведено ведущее место роли деятельности (а не только отношений) в становлении смыслообразующих категорий сознания человека, где они являются не только регуляторами, но и побудителями (мотивами) активности личности [61].

Ценности и их личностные смыслы изучались В.И. Слободчиковым, Б.С. Братусем, Б.В. Зейгарник, А.Г. Асмоловым и другими исследователями, а общим для них являлось понимание общественной природы ценностей, которые универсальны и типичны, и их индивидуальной представленностью в личности в виде смыслов, ориентирующих и направляющих потребности и мотивы личности. Ими же была высказана идея о иерархии ценностей, которая позволяет личности соподчинять мотивы и потребности, направляя свою активность в сторону более ценностных и приоритетных смыслов жизни [58].

Систематизируя исследования, можно сделать выводы о психологическом содержании ценностей в сознании человека, которые существуют как комплекс оценочных представлений (хорошо-плохо и пр.), убеждений и верований личности, обеспечивают избирательность и направленность активности в аспекте желательности и эталонности чего-либо (в частности, личного развития и его специфики), определяют значимость и важность (или отсутствие оногo) в происходящем, используя категории желательности и «правильности», а также определяют цели и смыслы жизни, и средства их достижения.

Феноменологическая картина ценностей человека находит свое отражение и в смыслах и смысложизненных ориентациях личности. Психология, изучая человека как субъекта своей жизни, то есть, как активную и несущую ответственность за результаты своей активности личность, смыслам придает значение одного из регуляторных механизмов, наряду с потребностями, мотивами и ценностями, которые определяют вектор активности и качеством ее результата.

Смысл как значение «всего сущего» в психологии изучается в плане смысловой сферы личности, которая не отличается категорически от ценностной, мотивационно-потребностной, т. е., сфер, содержащих регуляторные детерминанты в плане побудителей деятельности и ее направленности.

Для человека осмысленность его существования имеет доминирующее значение. Смысл жизни определяет доминирующие аспекты и сферы жизни личности и выступает в виде переживания осуществления собственной жизни собственным Я. Смысл имеет для личности огромное значение, так как человеку свойственно «придавать смысл» всему и оценивать в этом плане все, происходящее с ним на жизненном пути. В процессе жизнедеятельности личность, обретая смыслы, реализует себя в соответствии с ними. Они начинают выступать как некие принципы, согласно которым личность организует свою жизнь во всех сферах своей реализации.

В экзистенциальной психологии, которая рассматривает проблемы смыслов и их места в структуре личности, прямо ставится вопрос о необходимости для личности активного поиска смыслов в каждом моменте и элементе своей активности. При всей субъективности, смыслы, по мнению исследователей этого направления, вместе с тем и объективны – они существуют в рамках цивилизации, культуры. Этот феномен определяет направленность личности на поиск смысла и осмысленность своей деятельности в аспекте смыслообразующих ценностей человечества, и «изобретение» личных смыслов, как правило, не приносит удовлетворения личности.

Научные исследования смысла лишь в конце XX в. (80-е гг.) поставили проблему довольно-таки широко, системно, и стали изучать не сам смысл, а в целом смысловую сферу человека. Это стало возможным благодаря накопленному в науке опыту и знаниям по данной проблеме. Так, начиная с работ А.Н. Леонтьева, где он в рамках собственной теории деятельности обозначил зону личностных смыслов, были введены и изучены понятия смысловых конструктов, смысловой установки и пр., что и привело к возможности говорить о сфере в структуре личности, содержащей все элементы смысла и представляющей «динамическую смысловую систему» [63].

Исследования смысла, проведенные А.Г. Асмоловым, выделили в смысловой сфере личности некую категорию, функция которой, как было установлено, направить активность субъекта на совершение деятельности, которая побуждена мотивом и имеет смысловое значение для личности. Эту категорию А.Г. Асмолов назвал «смысловой установкой» сознания, причем поясняя, что «смысл в целом, содержащийся в сознании, посредством смысловой установки выражает себя в деятельности...» [7]. Е.Е. Насиновская, изучающая мотивы и мотивацию личности в деятельностной парадигме, в ходе исследований выделила роль и место смыслов жизни в жизнедеятельности человека. По ее мнению, «смысловое

образование – это психическое образование (представленное или не представленное сознанию), характеризующее собственно личностное развитие человека и определяющее личностно-смысловую сферу мотивации. Смысловые образования формируются в индивидуальной жизни субъекта, несут в себе субъективное отношение индивида к разнообразным объектам, являются одновременно и эмоционально-оценочными, и действенными образованиями. Основной признак смыслового образования – слитность с областью «Я»...» [78].

Изучение смысловой сферы личности в целом, выполненное Б.С. Братусем, систематизировало во-многом накопленную в науке информацию, что позволило увидеть и структуру смыслов, и их функции в личностной организации и ее активности. Так, по мнению Б.С. Братуся, именно активность человека в ходе своей жизни в аспекте опыта отношений, деятельности, специфики самореализации и личностной переработки этого опыта и порождает «смысловые образования», которые и организуют «ядро личности» [18]. Им же была предложена идея о структуре смыслов в смысловой сфере личности, где он выделял 4 уровня, каждый из которых существенно отличался от другого качественными характеристиками и местом Я в значимых смыслах. Так, если на низшем уровне приоритетны смыслы, порождаемые необходимостью решать задачи «сейчас и в конкретных условиях» («прагматические смыслы»), то следующий уровень связан уже с эго человека, где смыслом становятся личная выгодность, престиж, комфорт и удобство, которыми обуславливаются и отношения человека с другими, с миром, которые «помогают или, напротив, являются помехой» на пути удовлетворения эгоцентрических потребностей. Третий уровень смыслов в динамической смысловой сфере личности уже центрирован на значимой для себя, референтной, группе. И здесь человек уже может преодолеть прагматический и эгоистические смыслы, поставив смыслы группы выше собственных, но только в том случае, если он чувствует собственную принадлежность к группе и не является «чужим» для

группы. Последний уровень смысловых ориентаций – это уровень общечеловеческих ценностей, морали и нравственности, и при высоком уровне развития личности, человек руководствуется уже ими в организации своей жизни, в поведении, деятельности, отношениях, в целях и перспективах своей жизни [18].

Смыслы, как комплекс идей, убеждений и ценностей, которыми руководствуется и при помощи которых человек ориентируется в собственной жизни, активно изучался Д.А. Леонтьевым. Он в этой системе выделял две активно функционирующие подсистемы, одна из которых связывала активность личности, целенаправленность жизни и удовлетворенность этим самой личностью (внешний уровень), а другая соотносилась с ориентацией личности на контроль и управление собственной жизнью и даже в большей степени способность организовывать ее в соответствии с ценностями и смыслами жизни (локус-контроль). Также, Д.А. Леонтьев выделяет в смысложизненных ориентациях наличие временного континуума «прошлое-настоящее-будущее» [63]. Личностный смысл определяется Д.А. Леонтьевым как отношение личности к значимым для него объектам. Они выступают, с одной стороны, как источники важных человеку смыслов, с другой, как носители этих смыслов. От согласованности структур ценностей зависит успех развития личности. А разрушение системы ценностей провоцирует возникновение личностного кризиса, преодолеть который весьма сложно [63].

В последнее время благодаря гендерным исследованиям стали известны особенности смысловой сферы личности в аспекте ее пола. И.А. Галай, Р.И. Айзман, С.А. Богомаз выделили, что при всей универсальной типичности таких смыслообразующих ценностей, как хорошая работа, здоровье, материальная обеспеченность, любовь, карьера, семья, на уровне ранжирования можно отметить различное положение этих ценностей в их иерархической представленности у юношей и девушек. Ими было выявлено, что установка на создание семьи, стремление к ощущению безопасности,

желание самоутвердиться у девушек значительно выше, чем у юношей. А юношам свойственно определять как приоритетные такие ценности как профессиональный успех, полнота жизни и жизненное целеполагание. В меньшей степени для них оказались значимы социальные и духовные ценности и в большей степени они были сфокусированы на ценностях и установках, относящихся к категории материальных. Гендерные различия на данном уровне выявления ценностей позволяют предположить, что гендер, наряду с физиологическим и психологическим развитием личности оказывает влияние на установки и базисное формирование ценностей. Но, нельзя утверждать, что только гендер диктует личности, какие ценности будут близки именно ему. Конечно, социальная, экономическая и политическая ситуация влияет на все изменения и процессы внутри общества [27].

Половые различия в иерархии ценностей и смыслов были установлены также и в исследованиях Н.Е. Ждановой. Так, по сделанным ею выводам для девушек приоритетным, в отличие от юношей, является направленность на саморазвитие, но вместе с этим и сохраняется ориентация на семью, а также выражены ценности социального взаимодействия и помощи другим. Интересным фактом, выявленным в исследовании является ориентация девушек на достижение социального статуса и престижа. Такая тенденция, еще недавно считавшаяся маскулинной, сегодня может быть объяснена выравниванием представлений о возможностях и достоинствах людей обоих полов, развитием идей феминизма и феминистского движения за равенство полов и смещению устоявшихся гендерных стереотипов в современном социуме [37].

Смыслоразвивающиеся ориентации имеют и возрастные особенности. Смысловая сфера развивается по ходу развития и социализации личности, претерпевает свои кризисы и качественные изменения. В зрелом возрасте по мнению многих авторов человек заканчивает процессы «своего расширения в пространство жизни», количественные преобразования личности начинают

свое преобразование в свое новое качество и, как указывал К. Юнг, «внимание человека смещается к его Самости» [130].

Кризис, переживаемый личностью в середине жизни, во многом обусловлен погружением в рефлексивный анализ сделанных выборов и их результатов. Э. Эриксон считал, что в этот период человек сфокусирован опять же на выборе, но выбор его происходит между дальнейшей «продуктивностью и инертностью» [129]. Э. Эриксон объясняет суть этого выбора тем, что в этот период человек сталкивается с фактом того, что представления о себе и собственных достижениях предшествующего этапа жизни начинают восприниматься и оцениваться личностью с позиций реально существующих фактов его жизни, и, как правило, человек испытывает разочарование, тревогу из-за расхождения в желаемом, планируемом им и достигнутым. Ориентация личности при переживании кризиса на дальнейшее развитие, на личностный рост, хоть все еще желаемая, сталкивается зачастую с усталостью, апатией, потерей надежды и смыслов активности и напряжения сил. Здесь, по его мнению, и могут возникнуть эго-ориентации, то есть, ценностью и смыслом могут стать отдых, «потакание собственным желаниям и удовольствиям» [129]. Напротив, нахождение в своей активности смысла с ориентацией на общественную полезность, на универсальную ценностность, на заботу о других и помощь им, и является условием и движущей силой развития личности на этом этапе жизни, а также фактором, позволяющим продуктивно пережить кризисный возрастной период жизни [97].

Система смысложизненных конструкторов, определяющаяся еще в подростковом возрасте и развивающаяся в течении всей жизни человека, имеет динамические характеристики. Достигая зрелых возрастов, личность систему ценностей и смыслов во многом перестраивает. Трансформация эта происходит по принципам реалистичности, гибкости, индивидуализации, личной ответственности и моральности. Такие позиции делают возможным воспринимать ценностно-смысловую сферу личности и ее смысложизненные

ориентации как маркеры, позволяющие с одной стороны оценить достигнутую степень зрелости личности к периоду зрелости, к среднему возрасту, а с другой – определить задачи, поставленные личностью себе в этот период своей жизнедеятельности и самореализации.

Итак, жизненные ценности и смысл жизни в психологии понимаются как предпочитаемые ориентиры действий, которые являются маяком для саморазвития, построения своего отношения в различных сферах жизни с объективной реальностью. Ценностно-смысловая сфера связана с интеллектуальным развитием и мотивационной сферой личности, они являются регуляторами поведения человека. Основными факторами развития ценностно-смысловой сферы личности можно назвать потребности: биологические потребности, потребности социального взаимодействия и потребности в сохранении благополучия, эмоциональная окраска смысла ценности. Поэтому гендерные особенности смысложизненных ценностей, вместе с пониманием смысла жизни человека и ценностных ориентаций, формируются почти с одинаковых позиций, так как они имеют схожую структуру и выполняют схожие функции как конструкты поведения личности, потому что являются чисто субъективными критериями социализации и идентичности.

1.4 Психологическая помощь личности в период кризиса середины жизни в консультативной практике психолога

Изученная нами проблема возрастного кризиса личности среднего возраста показала, что в этот период личность сталкивается, с одной стороны, с закономерным спадом показателей активности на физическом и частично на психическом уровне, сталкивается на психологическом уровне с ощущением опустошенности, разочарования и апатии, а также переживает кризис ценностей и смыслов своей жизни, кризис Самости. Все это погружает человека в осмысление и рефлекссию, где критериями анализа и

оценок служат цели самореализации, поставленные личностью на предыдущих этапах жизнедеятельности. При нормативном протекании кризиса личность, переосмысляя достигнутое и имеющееся, приходит к качественным изменениям, к новой продуктивности, выражая это в трансформации целей, ценностей и смысложизненных ориентаций. Но, при других, негативных, вариантах человек, погружаясь в разочарования и переживания из-за неудовлетворенности собой, другими, существующей жизнью и миром в целом, попадает в зону невротизации личности, зачастую сопровождаемую развитием депрессий, неврозов и другими расстройствами. То есть, при всей необходимости и даже позитивности этого кризиса для личностного роста и трансформации личности, кризисные переживания личности требуют внимания и профессиональной психологической помощи.

Кризис «середины жизни» особенно часто выделяют в сравнении с другими возрастными кризисами, поскольку психоэмоционально индивидуум переживает его наиболее трудно и нередко нуждается в профессиональной помощи психолога-консультанта.

Для организации и оказания качественной и эффективной психологической помощи личности, переживающей кризис середины жизни, в мировой практике накоплен довольно-таки большой методологический, методический и технологический опыт. Большим преимуществом на этом этапе жизнедеятельности личности обладают когнитивно-поведенческие психотерапевтические модели помощи и разработки экзистенциальной психотерапии.

На этапе возрастного кризиса личности среднего возраста большими ресурсами обладает экзистенциальная психотерапия, основополагающая идея которой заключается в необходимости для личности осмысленности собственной жизни, организация ее в соответствии с личными ценностями и смыслами, которые способны на этом этапе привести человека к удовлетворенности собственной жизнью, проживая ее и реализуя себя на более качественном уровне.

Основные положения экзистенциальной психотерапевтической помощи личности построены на идеях о сущностном проживании своей жизни на всех ее этапах и формах, о свободном и осознанном выборе способов жизни и ответственности за свои выборы, а также осмысленности выборов и способов собственной реализации. Именно это, по мнению сторонников этого психологического направления, позволит человеку не испытывать тревогу и вину, а воплощать себя с учетом рисков и неопределённости жизни.

В современной экзистенциальной психотерапии можно выделить такие доминирующие подходы, как экзистенциальный анализ швейцарского психиатра Л. Бинсвангера [12], экзистенциальный анализ австрийского психотерапевта А. Лэнгле [67], логотерапия В.Э. Франкла [119], современный экзистенциальный подход – дазайн-анализ (Dasein- analysis) швейцарского психиатра М. Босса [136] и экзистенциальное консультирование американских психологов и психотерапевтов Р. Мэя, И. Ялома, Дж. Бьюдженталя [20].

Согласно взглядам экзистенциальной психотерапии, проблемы личности и ее невротизация возникают из-за субъективного ощущения невозможности быть свободным в выборах жизненного пути, что его жизнь жестко детерминирована внешними обстоятельствами, социумом, институтами власти и т. д., хотя на самом деле «проживание человеком жизни есть его свободное существование» [76]. В этом контексте реализуют свои стратегии психологической помощи и экзистенциальные терапевты.

Так, Л. Бинсвангер, объясняя принципы своего экзистенциального анализа, который корнями уходил в классический психоанализ, предлагал сконцентрироваться в большей степени не на анализе вытесненных переживаний, а на анализе того, что содержится в сознании человека, что он вполне осознает, что им переживается в актуальном состоянии. Он считал, что материалом для анализа должны стать идеи, суждения, убеждения человека, согласованность этого с его жизнью, поведением, особенностью

взаимодействия с социумом. Важное значение в работе приобретает поиск эффективности личности и удовлетворяющего ее опыта. Именно такое исследование позволит человека преодолеть субъективное понимание противостоящего ему мира, увидеть осмысленность происходящего, выделить смыслы как основание своих выборов и выстроить в итоге картину будущего, построенную на основании ценностей и смыслов [12].

Модель экзистенциального анализа А. Лэнгле основана на идее единства «тела и души», на целостности и непротиворечивости физического, психического и духовного в человеке. Именно это позволит личности обрести целостность с неконфронтирующими сферами и слоями личности, что определит ее психическое здоровье и психологическое благополучие. Его психотерапевтический анализ был направлен на поиск «конфронтирующих сторон», а противодействие и конфликты он видел в мотивационной системе человека – на каждом уровне мотивационных конструктов и между ними. В своем анализе он опирался на разработанную им уровневую структуру мотивов личности, где мотивы располагаются от мотивов адаптации и приспособления к миру до высших, смысловых, наполняясь в этом континууме мотивами чувства жизни и самооценности Я. Прорабатывая с клиентом такие вопросы, как «Могу ли я быть в этом мире?», «Нравится ли мне это и в какой степени?», «Какой я и могу ли быть таким, каков есть?» и «Что я с этим должен делать? Какой в этом смысл?» [67], происходит последовательное и постепенное преодоление мучительных конфликтов, формируется внутренняя согласованность и, как следствие, целостность личности и осмысленное и ответственное проживание жизни [67].

Известное направление в экзистенциальной психотерапии – логотерапия, разработанная В. Франклом, построено было на его понимании доминирующего чувства «современного человека», которое он называл «чувством экзистенциального вакуума». Именно потерю смысла существования он считал источником неврозов и депрессий, появления чувства бессмысленности и безнадежности. По его мнению, «ноэтическая»

часть в структуре личности, «возвышаясь над телесным Я и психическим», способна организовать гармонично функционирование целостной личности путем «обретения духовности, свободы и ответственности» [119]. Логотерапия, по сути, представляет собой метод помощи в достижении свободы и смысла посредством последовательного постижения и осознания наличия вариантов для создания собственной жизни в соответствии со своими целями, ценностями и смыслами. То есть, в ходе работы человек ищет «возможность воплощения лучшего себя в именно в том мире, который у него сейчас есть» [119].

Дазайн-анализ (Dasein-анализ) М. Босса построен на понимании значимости мира только в контексте индивидуального понимания этой значимости для конкретного человека. Большое внимание М. Босс уделял психологическим защитам личности, которые совершают работу, устраняя из сознания человека многие аспекты его жизни и жизнедеятельности, тем самым делая невозможным переработку событий жизни в полной мере и лишая человека возможности принятия конструктивных решений о своей жизни и самом себе. В ходе работы М. Босс предлагает «возвращать утраченный мир», восстанавливая чувство собственной значимости, естественность взаимодействия с миром, чувство доверия и безопасности, и на этой основе пробуждать подавленные потенциалы личности. Именно на этой основе, говорит М. Босс, может проводиться реконструкция моделей поведения личности, заменяя пассивные, существующие по принципу реагирования, паттерны, в большей степени приспособления, чем жизни, на активное, выбирающее поведение, где выбор и принятие решений о своем воплощении может происходить по принципу «Почему бы нет?» [136].

Большое применение в современных условиях жизни нашли модели экзистенциального консультирования, разработанные Дж. Бьюдженталем, Р. Мэйем, И. Яломом. Их психотерапевтический подход был разработан на стыке экзистенциальной и гуманистической психологии, которые видят в человеке потребность в актуализации себя в мире и свободе выбора способов

и маршрутов собственной самореализации, готовность быть ответственным за свою жизнь и необходимость в осмысленности жизни.

Джеймс Бьюдженталь, определяя направление психологической помощи и выделяя ее суть, говорил, что доминирующей причиной порождения психологических проблем личности является потеря смысла жизни. Именно это понимание определяет цели консультирования, в ходе которого человек определяется по отношению к себе (кто я?), к миру (какой он?) и к личным возможностям жизни в этом мире. Конкретизируя цели в виде результата, Дж. Бьюдженталь считает, что в результате психотерапии «человек должен обрести аутентичность, внутреннюю целостность и тождественность самому себе...» [19].

И. Ялом, другой известный автор модели экзистенциального консультирования, для объяснения своего подхода выделяет четыре категории во внутреннем мире личности – изоляция, смерть, свобода, внутренняя пустота, которые и являются источником психологических проблем личности. При оказании помощи И. Ялом считает самым важным ориентацию на индивидуальность личности и его субъективное отношение и переживание универсально значимых категорий, порождающих проблемы, а также условия, в которых эта помощь будет оказываться, то есть, специфические отношения, складывающиеся в системе «психотерапевт-клиент» [131].

Р. Мэй, американский психотерапевт с мировой известностью, рассматривая проблемы человека и возможности оказания ему психологической помощи, также понимал, что человек по ходу своей жизни происходит путь постоянного развития, где развитие всегда есть напряжение, столкновение новой потребности с «устаревшим Я» и неудовлетворяющими личность стратегиями и смыслами. Такая ситуация делает закономерным и даже нормативным наличие переживаний, конфликтов, разочарований и ощущения «пустоты жизни», а цель психотерапевтического консультирования помочь человеку осознать и принять тревогу, страхи,

вину, увидеть в них не опасность, а естественность переживания человеком трудностей бытия, и жить с этим, не ограничивая себя в собственной реализации [76].

Выводы по первой главе

Таким образом, жизненные ценности и смысл жизни в психологии понимаются как предпочитаемые ориентиры действий, которые являются маяком для саморазвития, построения своего отношения в различных сферах жизни с объективной реальностью. Ценностно-смысловая сфера связана с интеллектуальным развитием и мотивационной сферой личности, они являются регуляторами поведения человека. Смыслжизненные ориентации изучаются учеными неразрывно с анализом понятий смысла жизни и ценностных ориентаций человека. Смысл жизни, понимание своего предназначения, цели, мотива и то, ради чего живет человек, а также смыслжизненные ориентации, являются особенностью, характеризующей человека.

Проблемы пола и гендерных различий широко исследованы в психологии. В основе гендерных различий также лежит стереотипное мышление и установки, соответственно предвзятое отношение человека в оценке своих принципов, идеалов, потребностей, ценностей - в зависимости от гендера.

Гендерные особенности смыслжизненных ценностей, вместе с пониманием смысла жизни человеком и его ценностных ориентаций, формируются почти с одинаковых позиций, так как они имеют схожую структуру и выполняют схожие функции как конструкты поведения личности, поскольку являются чисто субъективными критериями социализации и идентичности.

Феномен возраста неотделим от понятий «идентичность» и «время». Нет субъективного времени самого по себе, кроме как в теоретическом

рассмотрении и в созданных лабораторных условиях, но оно есть в сознании каждого человека с нормальным развитием, которое он осознает через призму осмысления жизни, ситуации и свою роль в социуме.

В научной литературе жизнь человека нередко рассматривают как сложный процесс, разделенный на отдельные возрастные периоды, которые сопровождаются кризисами. Кризис «середины жизни» характеризуется неудовлетворенностью человека жизнью и недовольством собой, даже если полученный результат соответствует запланированному, но не сопровождается достаточным количеством позитивных ощущений.

Кризис «середины жизни» особенно часто выделяют в сравнении с другими возрастными кризисами, поскольку психоэмоционально индивидуум переживает его наиболее трудно и нередко нуждается в профессиональной помощи психолога-консультанта.

Глава 2 Экспериментальное исследование смысложизненных ориентаций мужчин и женщин в период кризиса середины жизни

2.1 Организация и методы исследования

Опытно-экспериментальное исследование особенностей смысложизненных ориентаций у мужчин и женщин в период кризиса «середины жизни» в консультативной практике психолога проходило на базе кабинета психологической помощи с зарегистрированной частной психологической практикой в рамках индивидуального предпринимательства («Индивидуальный предприниматель С.В. Саратовский»). Психологическая помощь в рамках частной практики оказывается как в очной (контактной), так и в дистанционной форме. Дистантное консультирование проводится с использованием интернет-платформы и сайта психолога, расположенного по адресу URL: <http://svsaratov.ru/> Официальный сайт содержит данные о направлениях профессиональной и общественной деятельности психолога-консультанта Саратовского Сергея Владимировича, опубликованы

документы об образовании, авторские научные статьи и интервью для СМИ, размещен раздел «Вопрос-ответ», указаны режим работы и контактные данные. Информационное наполнение официального сайта и авторского Youtube-канала осуществляется непосредственно руководителем организации, прием ведется в формате онлайн, либо в очном формате. Прием граждан осуществляется в индивидуальном порядке в кабинете с отдельным входом.

Основные направления деятельности:

– семейная психология (семейные проблемы, взаимное непонимание, вопросы расставания с близким человеком, проблема разводов и измен, ревность в отношениях);

– педагогическая психология (вопросы по проблемам образования, сотрудничество с медицинскими учреждениями и организациями опеки и попечительства, психологические исследования, интерпретация результатов тестирования, индивидуальные консультации по вопросам, касающимся различных проблем, связанных с учебной деятельностью, выбором профессии (профориентирование) и личностной адаптацией человека);

– саморазвитие (разработка программ достижения цели, помощь в вопросах, лежащих в основе деловой сферы, личной жизни или здоровья);

– этническая психология.

Для достижения цели исследования и проверки гипотезы была сформирована группа испытуемых. В исследовании приняли участие 80 человек от 38 до 40 лет, среди которых были 40 мужчин и 40 женщин указанного возраста [81].

Все они являются участниками исследования, прошедшими регистрацию (предварительную запись) на сайте организации «Индивидуальный предприниматель «Саратовский С.В.» (частная психологическая практика). Количественное распределение участников исследования по полу и возрастам представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Возрастная и половая представленность испытуемых

Пол	Возраст					
	38 лет		39 лет		40 лет	
мужчины	18 чел	45 %	10 чел	25 %	12 чел	30 %
женщины	23 чел	57,5 %	7 чел	17,5 %	10 чел	25 %

Нами был проанализирован социальный статус испытуемых. Все испытуемые заняты трудовой деятельностью и имеют профессиональную реализацию. Также, все участники исследования по семейному положению имеют статус «женаты/замужем» и имеют детей. Большинство участников исследования имеют высшее образование.

Все участники выразили добровольное согласие на участие в исследовании с условием сохранения конфиденциальности относительно личных данных, но с возможностью опубликования эмпирических данных, полученных в ходе экспериментального исследования.

Целью нашего исследования явилась необходимость изучения особенностей смысложизненных ориентаций у мужчин и женщин в период кризиса среднего возраста. Данная цель была сформулирована нами на основании гипотезы о том, что в период кризиса среднего возраста изучение смысложизненных ориентаций личности, выделение их специфики у мужчин и женщин, будет способствовать более конструктивному анализу состояний и содержания переживаний при оказании психологической помощи личности в рамках консультативной практики психолога, что явится условием для продуктивного разрешения кризиса человека среднего возраста, осознания целей и смыслов собственной жизни, их переориентации и успешной самореализации.

Для эффективного решения задач исследования и проверки гипотезы нами было организовано исследование, в ходе которого необходимо было получить эмпирические данные об особенностях состояний личности, наличия или отсутствия смысложизненного кризиса, а также содержательных

характеристик смысложизненных ориентаций личности. Помимо этого, мы посчитали необходимым изучить степень удовлетворённости жизнью у людей среднего возраста и выявить восприятие себя в аспекте своего возраста.

Для этого нами были отобраны психодиагностические методики, направленные на решение указанных задач:

– методика «Определение психологического и социального возраста личности»: Методика 1. (автор С.С. Степанов) [106];

– методика «Ваш психологический возраст»: Методика 2. (автор С.С. Степанов) [106];

– опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ), автор Н.Н. Мельникова [73];

– тест смысложизненных ориентаций (методика СЖО), Дж. Крамбо, Л. Махолика, адаптация Д.А. Леонтьева [62];

– опросник смысложизненного кризиса, автор К.В. Карпинский [47].

Обоснуем выбор данных психодиагностических средств.

Методика «Определение психологического и социального возраста личности».

Данная методика представляет собой опросник с набором утверждений, где по каждому респондент должен выразить согласие, указав его степень в четырёх позициях – от «полностью согласен» до «не согласен» с промежуточными значениями. Опросник представлен в двух методиках. Методика 1 «Определение психологического и социального возраста личности» позволяет определить качество самоотношения личности (принятие себя, положительное отношение к себе) и отношение к жизни и тому временному (жизненному) периоду, в котором личность в данный момент реализуется (уровень оптимизма, активности, доброжелательности). Результаты показывают отношение личности к актуальному периоду жизнедеятельности. Результаты определяются путем подсчета баллов, присваиваемых каждому ответу испытуемых – выраженное согласие с

утверждением оценивается в 5 баллов, частичное согласие – в 3 балла, частичное несогласие – в 2 балла, а полное несогласие оценивается в 0 баллов. Чем выше набранная сумма баллов, тем позитивнее личность оценивает себя и период жизни [106].

Методика 2 данного опросника позволяет получить данные по поводу отношения испытуемого к прошлому и будущему. Методика построена по принципу самооценивания таких параметров, как насыщенность жизни событиями в определенные ее периоды, используя оценки от 1 до 10. Испытуемым для получения данных об отношении человека к жизни, прошлому и перспективам предлагают при оценивании вспоминать (относительно прошлого) или представлять (относительно будущего) в целом событийную насыщенность социальной жизни и окружающего мира, насыщенность и трансформацию внутренних личностных аспектов (система убеждений, чувства, эмоции, значимые переживания), состояние здоровья, профессиональные и трудовые аспекты жизни, насыщенность и специфику межличностных отношений и пр. Респондентам для работы предлагается бланк, где в первую очередь они должны указать представление о перспективах срока своей жизни, а затем уже оценивать насыщенность относительно каждого пятилетия своей жизни и своей будущей жизни (до отмеченного возраста). Психологический возраст оценивается по формуле. Полученные данные позволяют увидеть отношение человека к перспективам своей жизни и при превышении психологического возраста возраст астрономический, предполагается, что у испытуемого размыта картина своего будущего, отсутствуют временные перспективы и, как правило, не выражены цели жизни в отношении будущей реализации. Обратные показатели, а также значительное снижение психологического возраста показывают неадекватное представление о временных перспективах и возможном «откладывании» жизни на потом [106].

Опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ), автор Н.Н. Мельникова.

Методика представляет собой опросник, направленный на изучение степени удовлетворенности личности жизнью на момент жизнедеятельности субъекта. Опросник представлен утверждениями, с которыми испытуемый должен согласиться в определенной степени или выразить свое несогласие (так же в разной степени). Утверждения подобраны таким образом, чтобы получить информацию по категориям, отражающим компоненты, образующие качественные характеристики отношений человека к жизни и с жизнью. В методике категории представлены в виде 4-х факторов, один из которых содержит положительное отношение к жизни, а три других – негативное, существующее в сознании человека как неудовлетворенность своей жизнью. Факторы обобщены в категории «жизненная включенность», «разочарование в жизни», «усталость от жизни» и «беспокойство о будущем» [Мельникова Н. Н. Диагностика социально-психологической]. Обработка результатов производится по принципу факторного анализа, при обработке подсчитывается общий коэффициент удовлетворенности и используется подсчет стандартных величин при помощи переводы сырых баллов в станайны (по разработанным шкалам перевода). Опросник содержит 46 утверждений, а результаты дифференцируются по уровням удовлетворенности жизнью – ниже среднего, средний и выше среднего [73].

Тест смысложизненных ориентаций (методика СЖО), Дж. Крамбо, Л. Махолика, адаптация Д.А. Леонтьева.

Методика является адаптацией теста Purpose-in-Life Test, PIL (Цель в жизни), которая в России была адаптирована в двух вариантах - К Муздыбаевым (первый вариант) Д.А. Леонтьевым (второй вариант). Нами для исследования взята версия Д.А. Леонтьева. Автор определяет опросник как средство выявления уровня осмысленности жизни личности. Опросник содержит 20 пар утверждений-антагонистов, которые испытуемый должен оценить при помощи квантификатора. Все утверждения и ответы на них оцениваются в системе субшкал, каждая из которых отражает актуальность указанного параметра жизни и наличие ориентации на него в своей активной

жизнедеятельности. Субшкалы распределены таким образом, чтобы можно было изучить наличие целей в жизни личности, степень насыщенности жизни в аспекте интереса к ней и эмоциональности, удовлетворенность жизнью, выраженной наличием в ней личной результативности, а также выявить понимание личностью возможности контролировать себя, и управлять и выбирать жизнь («Локус контроля – Я», «Локус контроля – жизнь») [62].

Опросник смысложизненного кризиса, автор К.В. Карпинский.

Данная методика разработана в двух вариантах – исследовательском и диагностическом. Для решения задач нашего исследования нами был использован диагностический вариант теста, представленный 50-ю вопросами. Опросник предназначен для изучения субъективного отношения респондентов к собственной жизни в аспекте как переживаний человека, так и его поведения. Опросник ориентирован на получение информации о степени негативных проявлений в жизни человека, обусловленных потерей смысла жизни, которые в совокупности могут свидетельствовать о наличии «кризиса осмысленности жизни». При обработке данных теста необходимо учитывать возможную недостоверность результатов, которая определяется по количеству некорректных ответов на предложенные вопросы - более 3 % вопрос без ответа или с несколькими ответами. В данном случае результаты опросника не обрабатываются. Количественные суммарные показатели ответов испытуемых отражают уровень переживаний и кризиса осмысленности у личности, где более высокие баллы соответствуют более выраженному кризису личности [47].

Таким образом, отобранные нами методики позволят получить диагностическую информацию о состоянии смысловой сферы личности мужчин и женщин среднего возраста, проживающих кризис середины жизни.

2.2 Эмпирическое изучение смысложизненных ориентаций мужчин и женщин и их представлений о психологическом возрасте в период кризиса середины жизни

На этом этапе исследования нами были реализованы диагностические процедуры, позволяющие собрать и проанализировать данные о смысложизненных ориентациях испытуемых, их представлениях о себе относительно психологического возраста, о степени их удовлетворённости жизнью, а также установить наличие или отсутствие критического уровня переживаний об осмысленности собственной жизни.

На предварительном этапе нами была проведена беседа, где были раскрыты и обсуждены понятия смысложизненных ориентаций, подняты проблемы возрастной динамики личности и особенности периода средней взрослости. Также испытуемые были информированы по поводу сути кризиса среднего возраста и его протекании (деструктивное и конструктивное проживание указанного кризиса).

Здесь же, на предварительном этапе, испытуемые были ознакомлены с диагностическими методиками, которые будут использоваться в работе. Участники были предупреждены о возможных психологических изменениях в процессе исследования. Также с ними были обсуждены вопросы конфиденциальности и сохранения анонимности личности испытуемых, и было получено согласие на публикацию данных экспериментального исследования. Протоколы индивидуальной диагностики представлены в Приложении А (данные испытуемых-мужчин) и Приложении Б (данные испытуемых-женщин).

Представим полученные нами данные по методикам исследования.

Методика «Определение психологического и социального возраста личности».

При изучении качества самоотношения личности и отношения ее к жизни и тому временному (жизненному) периоду, в котором человек в

данный момент реализуется по методике 1 нами были получены следующие результаты (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели социально-психологического возраста испытуемых

	Уровень					
	низкий		средний		высокий	
мужчины	4 чел	10 %	18 чел	45 %	18 чел	45 %
женщины	6 чел	15 %	21 чел	52,5 %	13 чел	32,5 %

Представленные в таблице 1 данные получены в результате обработки бланков ответов испытуемых и их первичного количественного анализа. Результаты диагностики по каждому испытуемому мужского пола представлены в приложении 1 и в приложении 2 – испытуемых женского пола.

Для наглядности представим полученные результаты на гистограмме (Рисунок 1).

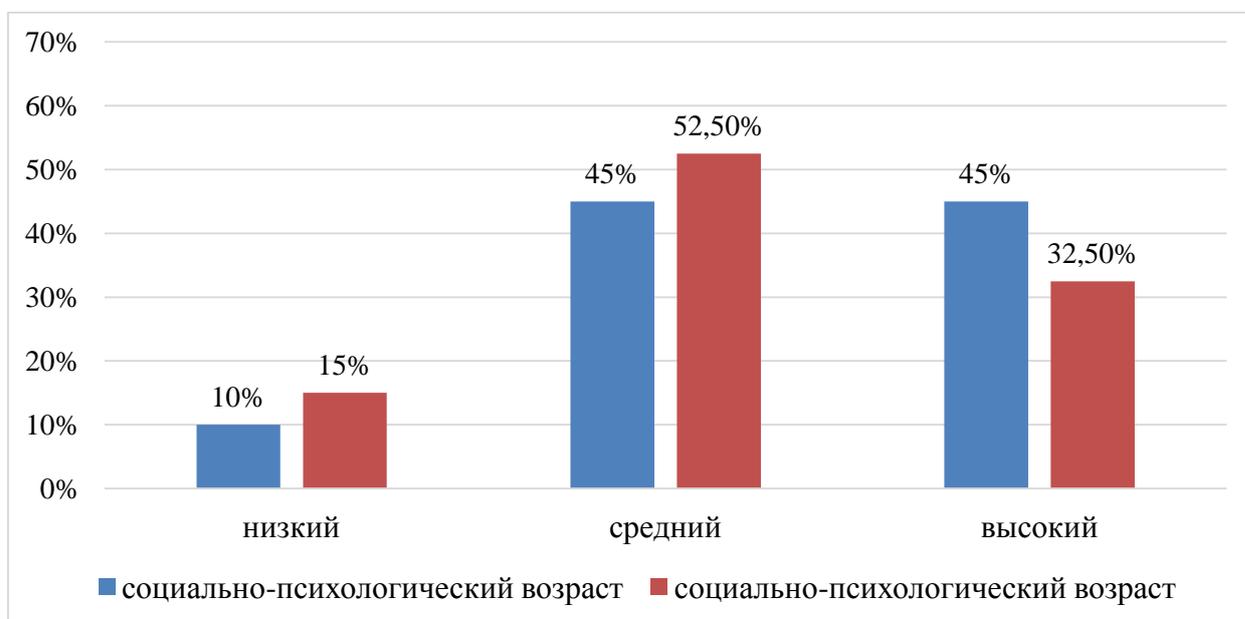


Рисунок 1 – Уровень социально-психологического возраста мужчин и женщин по методике С.С. Степанова, методика 1

Проанализируем полученные результаты.

В соответствии с интерпретационными нормами методики, испытуемые, набравшие большее количество баллов более позитивно относятся к себе, миру, к способам проживания собственной жизни. Этим людям свойственен большой оптимизм, у них больше жизненной энергии, они более положительно относятся к себе, принимают свою индивидуальность и способы реализации.

Исходя из этого можно видеть, что лишь небольшая часть испытуемых, и мужчин (10 %), и женщин (15 %), имеют сниженный тонус, мало оптимистичны, не испытывают положительных чувств по отношению к себе, миру и к перспективам собственной жизни, т.е., имеют особенности, присущие людям более старшего возраста (пожилой, старческий возраст).

Остальные испытуемые распределились на среднем и высоком уровне социально-психологического возраста. Однако, следует отметить, что женщинам в меньшей степени, чем мужчинам свойственно максимально оптимистично относиться к себе, своим перспективам и пр. Лишь третья часть испытуемых-женщин (32,5 %) демонстрируют показатели, свойственные высокому уровню социально-психологического возраста. Среди мужчин, по сравнению с женщинами, больше тех, кто исполнен жизненных сил, веры в себя, оптимистичен и доброжелателен.

По методике 2, направленной на изучение самоотношения испытуемых к своему прошлому, настоящему и будущему и выявления представлений о перспективах жизни, как показателя психологического возраста личности, нами были получены следующие результаты (таблица 3).

Таблица 3 – Показатели психологического возраста испытуемых

	Психологический возраст					
	старше		моложе		адекватно	
мужчины	11 чел	27,5 %	28 чел	70 %	1 чел	2,5 %
женщины	6 чел	15 %	31 чел	77,5 %	3 чел	7,5 %

Представим полученные результаты о психологическом возрасте испытуемых мужчин и женщин для наглядности на гистограмме (рисунок 2).

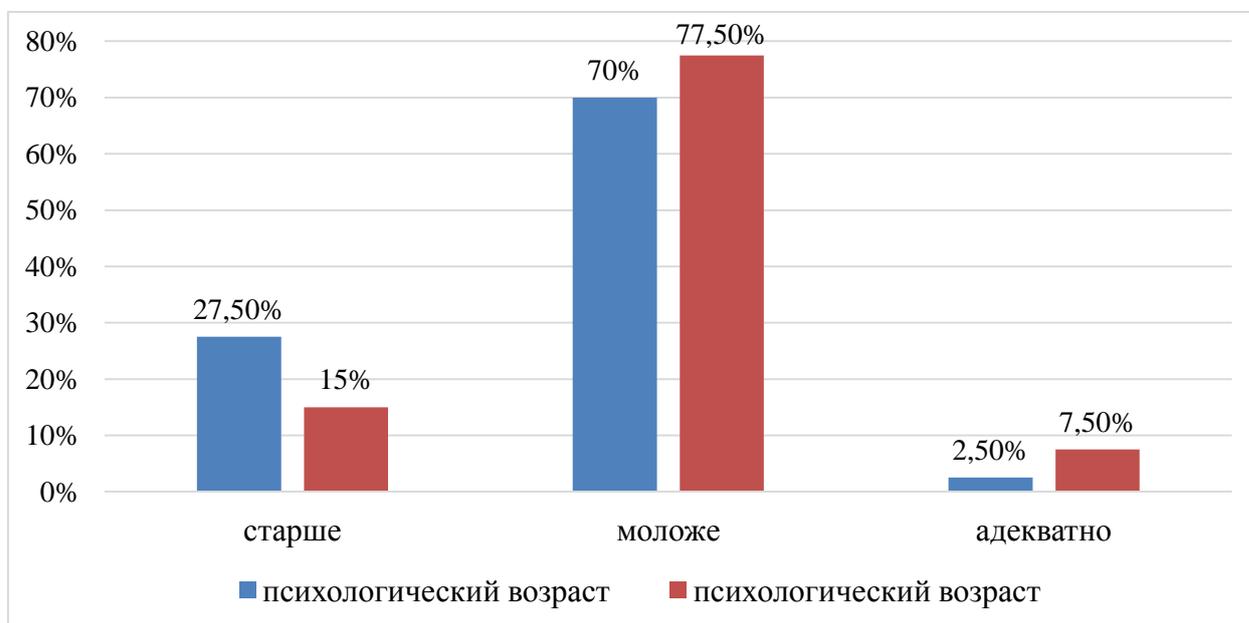


Рисунок 2 – Представленность испытуемых по уровню психологического возраста (методика 2)

Проанализируем полученные результаты.

Согласно методике, человек, который чувствует себя старше своего возраста, обычно не видит перспектив своей жизни, не имеет целей, ориентированных в будущее, не строит планов и имеет сниженный фон настроения. Людям же, чувствующим себя намного моложе своего хронологического возраста присущ, напротив, слишком оптимистичный настрой относительно самого себя и перспектив своего будущего, что лишает его возможности трезво планировать свое будущее и координировать планы жизни с учетом требующихся на их воплощение временных затрат, им может быть свойственной откладывать собственную реализацию «на завтра», объясняя себе это тем, что «все еще успею...».

Анализируя тенденции, обнаруженные у испытуемых, можно сказать, что среди мужчин, более адекватно оценивающих свой психологический

возраст, оказался всего лишь один человек (2,5 %) с реалистичным восприятием себя. Среди женщин таких людей оказалось трое (7,5 %).

Большинство испытуемых – мужчин 70 %, женщин 77,5 % психологически чувствуют себя моложе. Им свойственно видеть перспективы своего будущего более радужно и насыщено, их будущее переполнено планами, которые будут воплощаться ими «когда-нибудь, но позже», они слишком оптимистичны по отношению к своим возможностям (физическим, социально-психологическим, профессиональным). Такое самоощущение, при всей его положительности, может иметь негативные последствия в виде откладывания дел и целей на более позднее воплощение, тем самым, не насыщая сегодняшний период продуктивной активностью.

Среди испытуемых, чувствующих себя старше, почти треть мужчин (27,5 %) не видят перспектив своей жизни, не строят планы, не имеют долгосрочных целей. Среди женщин таких всего 15 %.

Опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ), автор Н.Н. Мельникова.

При изучении уровня удовлетворенности жизнью нами были получены следующие результаты (таблица 4):

Таблица 4 – Показатели удовлетворенности жизнью у испытуемых

	Факторы удовлетворенности жизнью								Уровень удовлетворенности и жизнью
	Беспокойство о будущем		Усталость от жизни		Разочарование в жизни		Жизненная включенность		
	стандарт	уровень	стандарт	уровень	стандарт	уровень	стандарт	уровень	
мужчины	4,33	сред	4,4	сред	4,55	сред	5,23	сред	средний
женщины	4,35	сред	4,05	сред	4,13	сред	4,83	сред	средний

Для наглядности представим полученные данные на гистограмме (Рисунок 3).

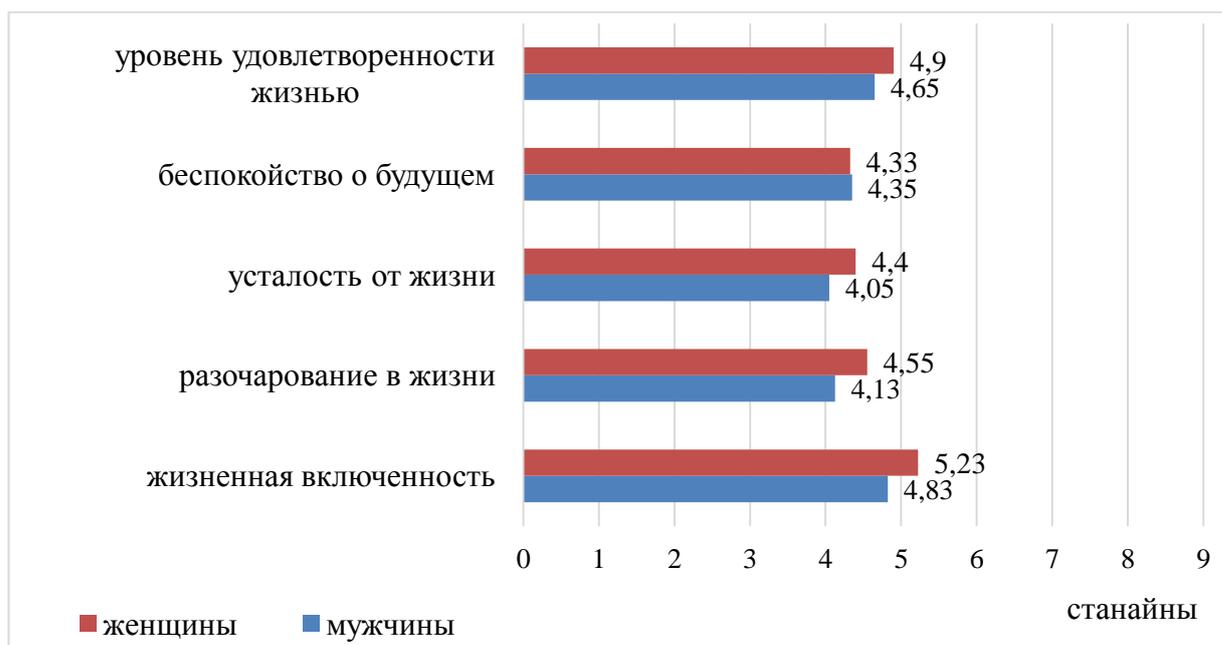


Рисунок 3 – Показатели уровня удовлетворенности жизнью у испытуемых

Анализируя полученные показатели удовлетворенности испытуемых жизнью, можно выделить такую тенденцию, как наличие изучаемого феномена на уровне средних показателей. То есть, и мужчины, и женщины субъективно оценивают свою жизнь как «нормальную», а на большинство вопросов теста склонны отвечать в диапазоне «редко» и «периодически». Ни один испытуемый не показал результатов ни высокой, не низкой удовлетворенности жизнью. Однако, детальный анализ показателей в станах демонстрирует уровень удовлетворенности жизнью с приближением к нижней границе среднего уровня, хотя у женщин субъективная оценка себя и своей жизни несколько выше (4,9), чем у мужчин (4,65).

Анализ данных по отдельным факторам, представляющим те или иные критерии удовлетворенности, можно выделить самую низкую удовлетворенность в категории «усталости от жизни» и «беспокойстве о будущем», а у мужчин и в категории «разочарование в жизни».

Фактор «жизненная включенность» показывает более высокие значения у испытуемых, причем у женщин выделена тенденция к более высоким показателям удовлетворенности жизнью в этом аспекте. Это свидетельствует о том, что женщины ощущают насыщенность и полноту жизни в большей степени, у них высока активность и желание что-то делать, они чувствуют удовольствие и радость от жизни в большей степени, чем мужчины. Мужчины же показывают более низкие показатели удовлетворенности по этому параметру.

Выражена у испытуемых и усталость от жизни. Это означает, что им свойственно чувствовать себя уставшими, «измотанными», апатичными, мало ориентированными на удовлетворение желаний и достижение целей.

Интересным фактом по выявленным показателям является то, что при высокой активности и жизненной включенности, женщины более разочарованы в жизни, что свидетельствует о чувстве досады, обиды, ощущении несправедливости из-за расхождения желаемого с действительным, неудовлетворенность деятельностью и реализацией, ощущении отсутствия результатов. Интерпретируя данные по этим двум факторам, можно предположить, что не смотря на разочарование, женщинам свойственно сохранять более высокий уровень жизненной включенности. Мужчинам же свойственна линейная связь показателей разочарованности, беспокойства о будущем, усталости с понижением уровня жизненной включенности.

Представим показатели общей удовлетворенностью жизнью наглядно (рисунок 4).

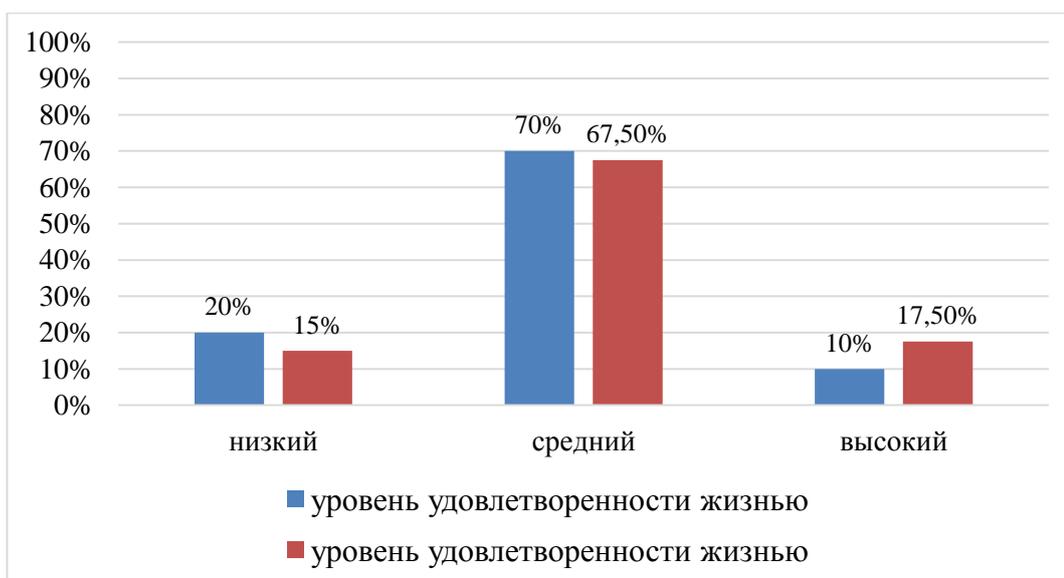


Рисунок 4 – Уровень удовлетворенности жизнью у мужчин и у женщин

Проведенный анализ демонстрирует удовлетворенность жизнью, как мы уже говорили, в пределах среднего уровня у большинства мужчин и женщин. Высокий уровень удовлетворенности жизнью больше среди женщин – 17,5%, а низкий уровень больше среди мужчин (20%). Можно предположить, что 20% мужчин на грани кризиса, либо уже в кризисе 40 лет.

Тест смысложизненных ориентаций (методика СЖО), Дж. Крамбо, Л. Махолика, адаптация Д.А. Леонтьева.

Результаты этого теста позволили нам получить показатели значимости отдельных аспектов жизни для личности испытуемых в совокупности с активностью человека в своей жизнедеятельности в этом значимом для себя направлении. Методика позволяет увидеть наличие целей в жизни человека, интерес к ней и степень насыщенности жизни активностью. Также в ходе анализа можно обнаружить показатели удовлетворенности собственной результативностью и представление личности о способности контролировать свою направленность и продуктивную жизнедеятельность («Локус контроля – Я», «Локус контроля – жизнь») [62].

В ходе анализа нами были получены следующие результаты (таблица 5).

Таблица 5 – Средние значения выраженности субшкал по методике смысложизненных ориентаций у испытуемых

	Субшкалы									
	Цели		Процесс		Результат		Локус контроля Я		Локус контроля Жизнь	
	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень
мужчины	30,63	сред	28,15	сред	25,5	сред	20,3	сред	25,65	сред
женщины	33,2	сред	29,15	сред	27,38	высок	23,6	сред	30,9	сред

Для наглядности представим результаты, полученные по методике смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева на гистограмме (рисунок 5).

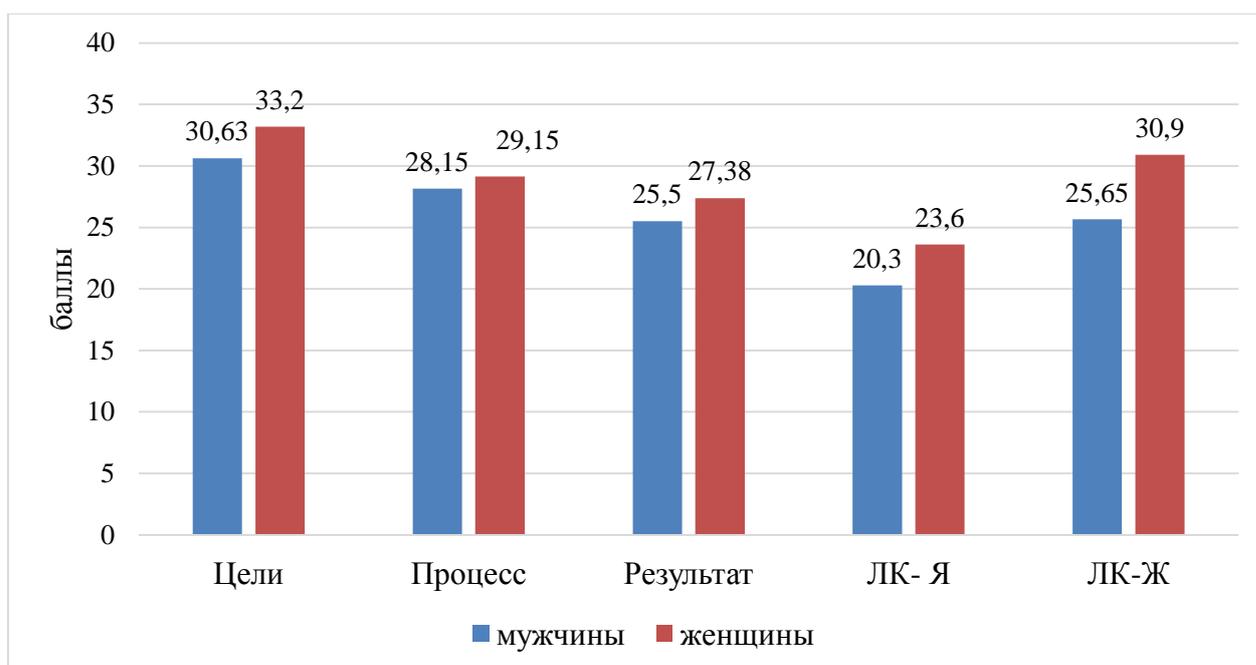


Рисунок 5 – Средние значения показателей субшкал теста смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева у мужчин и женщин

Проанализируем полученные результаты. Представленные нами данные показывают, что средние значения по всем шкалам выше у женщин, чем у мужчин. Это означает, что женщинам свойственна большая целеустремленность, причем без прожектерства (так как показатели не достигают верхних значений высокого уровня). Скорее всего им присуща ответственность за реализацию значимых целей своей жизни.

Показатели по субшкале «Процесс жизни» и у женщин, и у мужчин соответствуют среднему уровню выраженности, но у женщин они немногим больше, чем у испытуемых-мужчин. Всем испытуемым присуща погруженность в непосредственный процесс жизни, они вполне довольны настоящим, их жизни вполне осмысленна и субъективно интересна.

По субшкале «Результативность в жизни» мужчины показали результаты, соответствующие среднему уровню удовлетворенности собственной самореализацией (25,5), а женщины же более довольны своей продуктивностью и их результаты соответствуют высокому уровню удовлетворенности (27,38). И те и другие оценивают свою продуктивность на предыдущих этапах жизни вполне высоко.

Особенно отличаются средние значения по субшкалам локуса контроля – «Локус контроля – Жизнь» и «Локус контроля Я», а также по субшкале «Цели в жизни».

В общем, не смотря на одинаковую тенденцию в смысложизненных ориентациях у мужчин и женщин, можно выделить все же ряд отличий. Так, женщины склонны в большей степени считать себя сильными личностями и контролировать свою жизнь, им присуща решительность и свобода при принятии решений, а также при воплощении их в жизнь. Интересным здесь является то, что женщинам в большей степени свойственна ориентация в своей жизненной активности на результат, что говорит о рационализме и

прагматичности, а также о потребности быть эффективным в достижении поставленных целей.

Сравним уровни смысложизненных ориентаций у обеих групп и отразим это на гистограмме (рисунок 6).

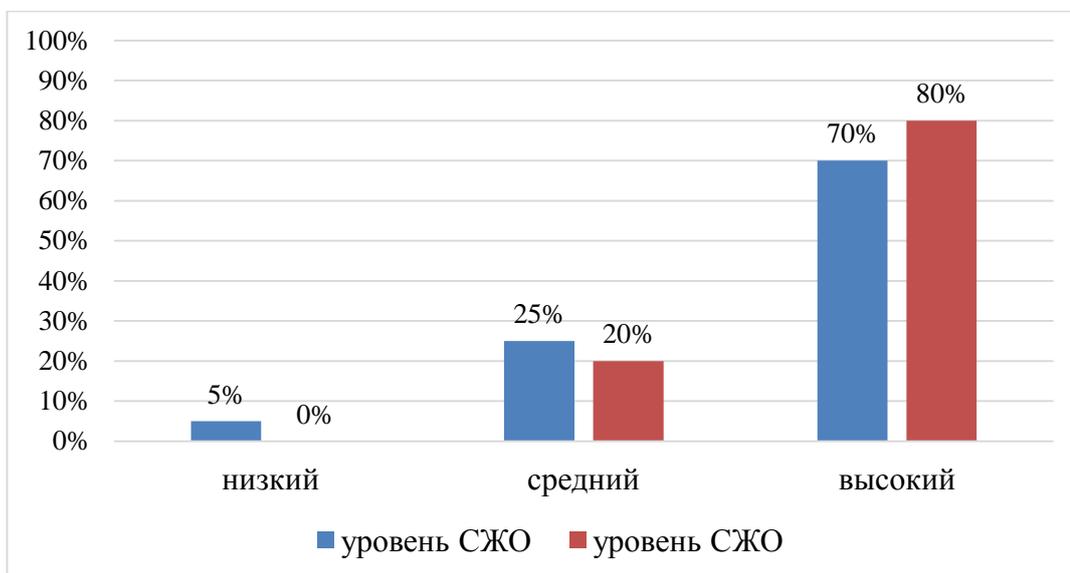


Рисунок 6 – Сравнительные показатели уровня смысложизненных ориентаций мужчин и женщин

Сравнительный анализ данных показывает, что высокий уровень смысложизненных ориентаций проявлен у 80% женщин и у 70% мужчин. Низкий уровень выявлен только у 5 % мужчин. Средний уровень СЖО выявлен у большего числа мужчин. Отсюда следует, что среди мужчин и женщин большинство контролируют свою жизнь, позиционируют себя в качестве сильных личностей, дают высокую оценку пройденного отрезка своей жизни и ощущают продуктивность и осмысленность прожитой ее части.

Опросник смысложизненного кризиса, автор К.В. Карпинский.

Результаты, полученные при помощи данного опросника, позволяют получить представление о субъективном эмоциональном отношении испытуемых к жизни, к себе, к событиям своей жизни, а также данные,

свидетельствующие о негативных проявлениях в жизни человека, обусловленных потерей смысла жизни. В совокупности такие данные позволят судить о наличии кризиса осмысленности жизни и степени его проявленности у испытуемых [47].

Анализ данных показал следующие результаты (таблица 6).

Таблица 6 – Показатели выраженности смысложизненного кризиса у испытуемых

	Уровень смысложизненного кризиса					
	Низкий		Средний		Высокий	
	кол-во	доля (%)	кол-во	доля (%)	кол-во	доля (%)
мужчины	13	32,50 %	15	37,50 %	12	30 %
женщины	11	27,50 %	16	40 %	13	32,50 %

Представим полученные результаты диагностики по опроснику смысложизненного кризиса К.В. Карпинского наглядно на гистограмме (рисунок 7).

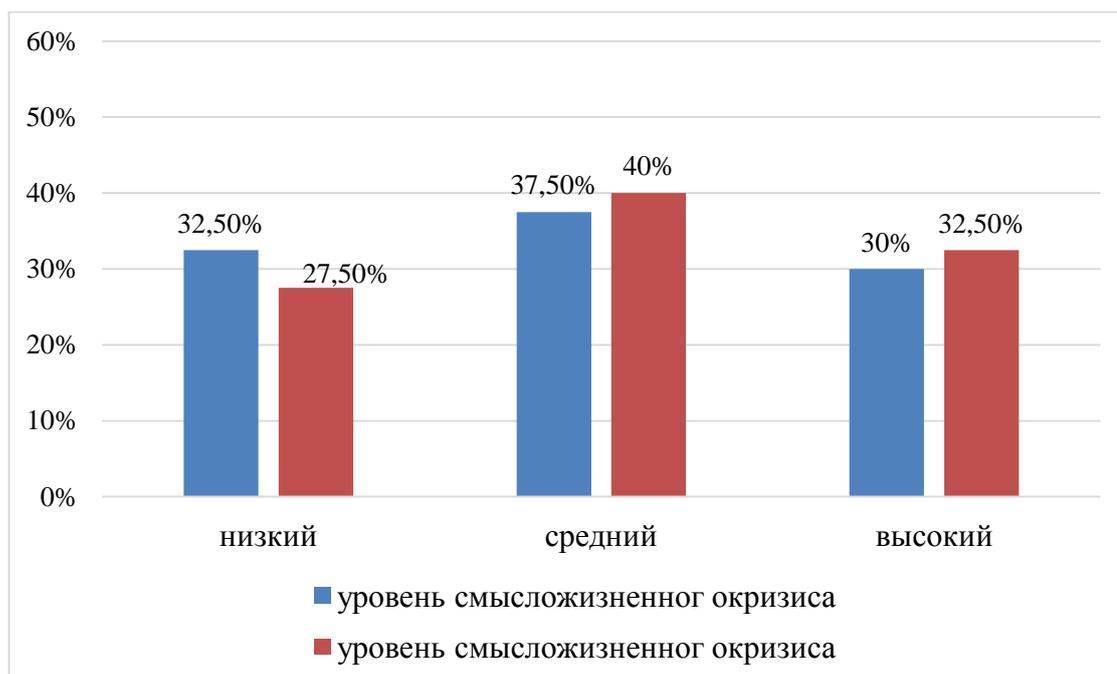


Рисунок 7 – Результаты диагностики участников исследования по опроснику смысложизненного кризиса К.В. Карпинского

Проанализируем полученные данные о выраженности смысложизненного кризиса у испытуемых. Общей тенденцией в выраженности кризиса как у мужчин, так и у женщин является их примерно равномерное распределения по уровням, но большая часть испытуемых показала средний уровень выраженности кризиса – 40 % женщин и 37,5 % мужчин показали указанный результат. Треть мужчин (30 %) и женщин (32,5 %) продемонстрировали высокий уровень смысложизненного кризиса. Также примерно третья часть испытуемых – 32,5 % мужчин и 27,5 % женщин – оказали низкий уровень напряжения в связи с потерей смысла жизни.

При выявленной типичности данных можно выделить и установленные различия. Большая выраженность переживания по поводу утраты смысла жизни присущ женщинам, у которых преобладают показатели среднего и высокого уровня напряжения. Им присущи переживания потери смысла их жизненной активности, обесценивание прежде значимых ценностей и смыслов, столкновение во внутреннем плане параметров значимых ценностей с возможностями их реализации в реальной жизни. Такие переживания, возможно, порождают снижение удовлетворенности собой и жизнью, приводят к чувству опустошенности, что проявляется в снижении активности и ориентации на будущее. Это, как правило, сопровождается негативной оценкой собственной продуктивности и не позволяет личности реконструировать свою жизнь и поведение с ориентацией на желаемое будущее.

Те же тенденции выявлены и у испытуемых-мужчин, но женщины глубже и острее переживают кризис смысла жизни, чем мужчины. У мужчин же зачастую происходит избегание кризисных переживаний, или отсутствуют показатели, свидетельствующие об их наличии. Несвоевременность кризиса, низкие показатели его выраженности могут

интерпретироваться как признак искажения или задержки развития личности, что очень часто происходит с мужчинами.

Таким образом, на этом этапе исследования нами были получены и проанализированы эмпирические данные, свидетельствующие о степени проявленности кризиса среднего возраста у испытуемых, о наличии которого могут свидетельствовать выявленные нами показатели удовлетворённости жизнью, степени структурированности смысложизненных ориентаций личности и наличие кризисных переживаний утраты смысловой ориентации в актуальный период жизнедеятельности испытуемых.

Полученные данные, помимо проведенного нами количественного и качественного анализа, необходимо подвергнуть математико-статистической проверке, результаты которой мы представим на следующем этапе исследования.

2.3 Статистический анализ результатов эмпирического исследования и выявление особенностей смысложизненных ориентаций мужчин и женщин

На данном этапе исследования нами был проведен статистический анализ полученных данных. Вначале мы применили метод описательной статистики, позволяющий систематизировать все, полученные нами в ходе исследования, эмпирические данные [25].

Итак, ознакомимся с результатами описательной статистики результатов исследования у испытуемых.

Описательную статистику по данным, полученным у мужчин и женщин, представим отдельно.

Описательную статистику эмпирических данных исследования мужчин представим в таблице 7.

Таблица 7 – Описательная статистика показателей у испытуемых-мужчин

Показатели	Среднее значение	Стандартное отклонение	Медиана	Стандартная ошибка среднего	Минимум	Максимум	Размах вариации
Социально-психологический возраст	75,5	24,839	76	3,927	26	115	89
Психологический возраст	35,975	5,6376	35,45	0,8914	25	48,1	23,1
Жизненная включенность	4,83	1,615	5	0,255	2	8	6
Разочарование в жизни	4,13	1,453	4	0,23	2	7	5
Усталость от жизни	4,05	1,26	4	0,199	2	8	6

Продолжение таблицы 7

Показатели	Среднее значение	Стандартное отклонение	Медиана	Стандартная ошибка среднего	Минимум	Максимум	Размах вариации
Беспокойство от жизни	4,35	1,272	4	0,201	2	7	5
Удовлетворенность жизнью	4,65	1,331	4	0,21	2	7	5
Цели	30,63	5,736	32	0,907	14	39	25
Процесс	28,15	6,262	28	0,99	14	39	25
Результат	25,5	4,873	26	0,77	12	32	20

Локус контроля-Я	20,3	3,891	20	0,615	12	26	14
Локус контроля-Ж	25,65	5,182	25	0,819	18	38	20
Уровень СЖО	130,23	19,552	134	3,091	75	169	94
Уровень смысложизненного кризиса	5,13	2,09	5	0,33	1	8	7

Такую же первичную статистическую обработку всех данных проведем по испытуемым-женщинам. Результаты описательной статистики результатов исследования у женщин представим в таблице 8.

Таблица 8 – Описательная статистика показателей у испытуемых-женщин

Показатели	Среднее	Стандартное отклонение	Медиана	Стандартная ошибка среднего	Минимум	Максимум	Размах вариации
Социально-психологический возраст	71,05	24,769	78,5	3,916	28	121	93

Продолжение таблицы 8

Показатели	Среднее	Стандартное отклонение	Медиана	Стандартная ошибка среднего	Минимум	Максимум	Размах вариации
Психологический возраст	32,855	6,9073	33,4	1,0921	19,7	46,7	27
Жизненная включенность	5,23	1,577	5	0,249	2	9	7
Разочарование в жизни	4,55	1,239	5	0,196	2	7	5
Усталость от жизни	4,4	1,499	4,5	0,237	2	8	6

Беспокойство от жизни	4,33	1,347	4	0,213	2	7	5
Удовлетворенность жизнью	4,9	1,317	5	0,208	3	7	4
Цели	33,2	6,607	36	1,045	19	42	23
Процесс	29,15	6,002	29,5	0,949	19	41	22
Результат	27,38	4,661	27	0,737	14	35	21
Локус контроля-Я	23,6	3,128	24	0,495	14	30	16
Локус контроля-Ж	30,9	6,113	31	0,967	14	41	27
Уровень СЖО	144,23	21,673	150	3,427	98	181	83
Уровень смысложизненного кризиса	5,48	1,601	5	0,253	3	8	5

Далее сравним показатели по всем шкалам у мужчин и у женщин с помощью U-критерия Манна-Уитни. В таблице 9 представлены результаты проведенного ранжирования.

Таблица 9 – Результаты ранжирования данных для расчета U-критерия Манна-Уитни

Показатели	Группа	Средний ранг	Сумма рангов
Социально-психологический возраст	мужчины	43,05	1722
	женщины	37,95	1518
Психологический возраст	мужчины	45,65	1826
	женщины	35,35	1414
Жизненная включенность	мужчины	37,59	1503,5
	женщины	43,41	1736,5
Разочарование в жизни	мужчины	36,53	1461
	женщины	44,48	1779
Усталость от жизни	мужчины	37,53	1501
	женщины	43,48	1739

Беспокойство от жизни	мужчины	41,01	1640,5
	женщины	39,99	1599,5
Удовлетворенность жизнью	мужчины	38,45	1538
	женщины	42,55	1702
Цели	мужчины	34,58	1383
	женщины	46,43	1857
Процесс	мужчины	39,05	1562
	женщины	41,95	1678
Результат	мужчины	36,51	1460,5
	женщины	44,49	1779,5
Локус контроля-Я	мужчины	30,46	1218,5
	женщины	50,54	2021,5
Локус контроля -Жизнь	мужчины	30,43	1217
	женщины	50,58	2023
Уровень СЖО	мужчины	32,35	1294
	женщины	48,65	1946
Уровень смысложизненного кризиса	мужчины	39,34	1573,5
	женщины	41,66	1666,5

На основании ранжирования полученных данных произведем расчет критерия U-критерия Манна-Уитни (таблица 10).

Таблица 10 – Результаты расчета U-критерия Манна-Уитни

Показатели	Статистика U-критерия Манна-Уитни	Z	Асимпт. знч. (двухсторонняя)
Социально-психологический возраст	698	-0,982	0,326
Психологический возраст	594	-1,982	0,047
Жизненная включенность	683,5	-1,14	0,254
Разочарование в жизни	641	-1,568	0,117
Усталость от жизни	681	-1,178	0,239
Беспокойство от жизни	779,5	-0,203	0,839

Удовлетворенность жизнью	718	-0,809	0,418
Цели	563	-2,286	0,022
Процесс	742	-0,559	0,576
Результат	640,5	-1,542	0,123
Локус контроля Я	398,5	-3,885	0,001
Локус контроля Жизнь	397	-3,884	0,001
Уровень СЖО	474	-3,139	0,002
Уровень смысложизненного кризиса	753,5	-0,454	0,65

Из данных, представленных в таблице 10, видно, что женщины от мужчин статистически достоверно отличаются в показателях психологического возраста ($p\ 0,047 < 0,05$), целей в жизни ($p\ 0,022 < 0,05$), локуса-контроля Я ($p\ 0,001 < 0,01$), локуса-контроля жизни ($p\ 0,001 < 0,01$) и уровня смысложизненных ориентаций ($p\ 0,002 < 0,01$). Это означает, что женщины иначе, нежели мужчины, относятся к своему возрасту, к жизни и к смыслу жизни.

Выводы по второй главе

Эмпирическое исследование в рамках магистерской диссертации было направлено на выявление у испытуемых самоотношения к собственному возрасту и оценки психологического возраста личности мужчин и женщин, установлению у них уровня удовлетворенности жизнью, а также определения особенностей, присущих смысложизненным ориентациям испытуемых и наличия и степени выраженности у них смыслового кризиса.

Анализ результатов показал, что среди мужчин больше тех, кто исполнен жизненных сил, веры в себя, оптимистичен и доброжелателен, так как результаты их опросников выявили больше согласия с утверждениями

методики, то есть у мужчин выше социально-психологическая оценка своего возраста.

Лишь немногие среди мужчин и женщин воспринимают и относятся к своему возрасту в соответствии с его хронологическими показателями. Среди женщин больше тех, кто чувствует себя моложе, а среди мужчин больше тех, кто ощущает себя старше.

Уровень удовлетворенности жизнью выше у женщин, показатель находится в пределах среднего уровня у большинства лиц обоего пола. Среди женщин выше средние показатели по шкале «жизненная включенность». Эти значения показывают, что они ощущают насыщенность и полноту жизни, у них высока активность и желание что-то делать, они чувствуют удовольствие и радость от жизни. У мужчин данный показатель несколько снижен.

Разочарование в жизни немного выше у женщин (средний уровень), нежели у мужчин. Можно предположить, что они в большей степени чувствуют досаду, обиду, ощущают несправедливость из-за расхождения желаемого с действительным. Они в большей степени неудовлетворены собственной деятельностью и собственной реализацией, сильнее ощущают отсутствие результатов по сравнению с мужчинами.

Интересным фактом по выявленным показателям является то, что при высокой активности и жизненной включенности, женщины более разочарованы в жизни, что свидетельствует о чувстве досады, обиды, ощущении несправедливости из-за расхождения желаемого с действительным, неудовлетворенность деятельностью и реализацией, ощущении отсутствия результатов. Интерпретируя данные по этим двум факторам, можно предположить, что не смотря на разочарование, женщинам свойственно сохранять более высокий уровень жизненной включенности. Мужчинам же свойственна линейная связь показателей разочарованности, беспокойства о будущем, усталости с понижением уровня жизненной включенности.

Женщины более целеустремленные люди. Они живут сегодняшним днем и получают удовольствие от процесса жизни. Они считают себя сильными личностями, ощущают свою способность контролировать свою жизнь, свободно принимают решения и воплощают их в жизнь. Особенно отличаются средние значения по шкалам локуса контроля-Жизнь и цели в жизни.

Хорошие показатели у испытуемых осмысленности жизни, выраженные в нормативности по уровню смысложизненных ориентаций – у 80 % женщин и у 70 % мужчин. Низкий уровень выявлен только у 5 % мужчин. Средний уровень СЖО выявлен у большего числа мужчин. Отсюда следует, что среди мужчин и женщин большинство контролируют свою жизнь, позиционируют себя в качестве сильных личностей, дают высокую оценку пройденного отрезка своей жизни и ощущают продуктивность и осмысленность прожитой ее части.

Не смотря на одинаковую тенденцию в смысложизненных ориентациях у мужчин и женщин, можно выделить все же ряд отличий. Так, женщины склонны в большей степени считать себя сильными личностями и контролировать свою жизнь, им присуща решительность и свобода при принятии решений, а также при воплощении их в жизнь. Интересным здесь является то, что женщинам в большей степени свойственна ориентация в своей жизненной активности на результат, что говорит о рационализме и прагматичности, а также о потребности быть эффективным в достижении поставленных целей.

Среди большего числа мужчин выявлен низкий уровень смысложизненного кризиса. Высокий уровень смысложизненного кризиса немногим больше выявлен среди женщин. Т.е. женщины глубже и острее переживают кризис смысла жизни, чем мужчины. Следует отметить, что низкие показатели выраженности кризиса могут иметь в данном контексте негативные значения. Такие показатели могут означать наличие процессов вытеснения личностью переживаний из сознания, что не позволяет человеку

своевременно пережить кризис и реориентировать жизненные смыслы и ценности с учетом следующих этапов жизни и своей дальнейшей самореализации. Другой причиной отсутствия кризиса может выступить личностная задержка развития, своего рода психологический инфантилизм, где личностная незрелость не позволяет актуализировать задачи возрастной трансформации, личностного роста, мешая продуктивной жизни человека в середине жизни.

Математический анализ показал, что женщины от мужчин статистически достоверно отличаются в показателях психологического возраста, цели жизни, локуса-контроля Я, локус контроля-Жизнь и уровня смысложизненных ориентаций. Т.е. женщины в значительной мере иначе относятся к своему возрасту, к жизни, к смыслу жизни. Отсюда можно сделать вывод, что выявление особенностей смысложизненных ориентаций у мужчин и женщин в периоды возрастного нормативного кризиса «середины жизни» станет условием, способствующим более эффективной работе по оказанию психологической помощи в рамках консультирования личности в осознании целей и смыслов собственной жизни и их переориентации.

Заключение

Проведя исследование особенностей смысложизненных ориентаций у мужчин и женщин в период кризиса «середины жизни» в консультативной практике психолога, можно сделать следующее заключение.

В научной литературе определяют биологический и хронологический (паспортный, календарный) возрасты, в психологии добавляют психологический и социально-психологический возраст, а также выделяют в новых исследованиях субъективный возраст. В силу своего существования феномен возраста неотделим от понятий «идентичность» и «время». Нет субъективного времени самого по себе, кроме как в теоретическом рассмотрении и в созданных лабораторных условиях, но оно есть в сознании каждого человека с нормальным развитием.

Проблемы гендерных различий широко исследованы в психологии. Есть различия у мужчин и женщин в понимании эмоций других, и в проявлении своих. В основе гендерных различий также лежит стереотипное мышление и установки, соответственно предвзятое отношение для оценки своих принципов, идеалов, потребностей, ценностей выше оппонента в зависимости от гендера.

Жизненные ценности и смысл жизни в психологии понимаются как предпочитаемые ориентиры действий, которые являются маяком для саморазвития, построения своего отношения в различных сферах жизни с объективной реальностью. Ценностно-смысловая сфера связана с интеллектуальным развитием и мотивационной сферой личности, они являются регуляторами поведения человека. Основными факторами развития ценностно-смысловой сферы личности можно назвать потребности: биологические потребности, потребности социального взаимодействия и потребности в сохранении благополучия, эмоциональная окраска смысла ценности. Поэтому гендерные особенности смысложизненных ценностей, вместе с пониманием смысла жизни человека и ценностных ориентаций,

формируются почти с одинаковых позиций, так как они имеют схожую структуру и выполняют схожие функции как конструкты поведения личности, потому что являются чисто субъективными критериями социализации и идентичности.

Изученность гендерных аспектов отношения к своему возрасту в литературе почти не освещена. Можно сказать лишь о том, что обширно изучается временная и жизненная перспективы мужчин и женщин, осмысление ими жизни и своей идентичности.

В научной литературе жизнь человека рассматривается как сложный процесс развития, становления и реализации личности. Весь процесс жизнедеятельности человека принято разделять на определенные возрастные периоды, где переход с этапа на этап сопровождается личностными кризисами развития.

Кризис «середины жизни» характеризуется неудовлетворенностью человека жизнью и недовольством собой, даже если полученный результат соответствует запланированному, но не сопровождается достаточным количеством позитивных ощущений.

Кризис «середины жизни» особенно часто выделяют в сравнении с другими возрастными кризисами, поскольку психоэмоционально индивидуум переживает его наиболее трудно и нередко нуждается в профессиональной помощи психолога-консультанта.

Для достижения цели исследования нами было организовано и проведено эмпирическое исследование, направленное на выявление у испытуемых самоотношения к собственному возрасту и оценки психологического возраста личности мужчин и женщин, установлению у них уровня удовлетворенности жизнью, а также определению особенностей, присущих смысло-жизненным ориентациям испытуемых и наличия и степени выраженности у них смыслового кризиса.

Анализ результатов показал, что среди мужчин больше тех, кто исполнен жизненных сил, веры в себя, оптимистичен и доброжелателен, у

мужчин выше социально-психологическая оценка своего возраста. Лишь немногие среди мужчин и женщин воспринимают и относятся к своему возрасту в соответствии с его хронологическими показателями. Среди женщин больше тех, кто чувствует себя моложе, а среди мужчин больше тех, кто ощущает себя старше.

Уровень удовлетворенности жизнью выше у женщин, показатель находится в пределах среднего уровня у большинства лиц обоего пола. Среди женщин выше средние показатели по шкале «жизненная включенность». Эти значения показывают, что они ощущают насыщенность и полноту жизни, у них высока активность и желание что-то делать, они чувствуют удовольствие и радость от жизни. У мужчин данный показатель несколько снижен.

Разочарование в жизни немного выше у женщин (средний уровень), нежели у мужчин. Можно предположить, что они в большей степени чувствуют досаду, обиду, ощущают несправедливость из-за расхождения желаемого с действительным. Интересным фактом по выявленным показателям является то, что при высокой активности и жизненной включенности, женщины более разочарованы в жизни. Это позволяет предположить, что не смотря на разочарование, женщинам свойственно сохранять более высокий уровень жизненной включенности. Мужчинам же свойственна линейная связь показателей разочарованности, беспокойства о будущем, усталости с понижением уровня жизненной включенности.

Женщины более целеустремленные люди. Они живут сегодняшним днем и получают удовольствие от процесса жизни. Они считают себя сильными личностями, ощущают свою способность контролировать свою жизнь, свободно принимают решения и воплощают их в жизнь. Особенно отличаются средние значения по шкалам локуса контроля-Жизнь и цели в жизни.

Хорошие показатели у испытуемых по осмысленности жизни. Большинство мужчин и женщин контролируют свою жизнь, позиционируют себя в качестве сильных личностей, дают высокую оценку пройденного

отрезка своей жизни и ощущают продуктивность и осмысленность прожитой ее части.

Не смотря на одинаковую тенденцию в смысложизненных ориентациях у мужчин и женщин, обнаруживается все же ряд отличий. Так, женщины склонны в большей степени считать себя сильными личностями и контролировать свою жизнь, им присуща решительность и свобода при принятии решений, а также при воплощении их в жизнь. Интересным здесь является то, что женщинам в большей степени свойственна ориентация в своей жизненной активности на результат, что говорит о рационализме и прагматичности, а также о потребности быть эффективными в достижении поставленных целей.

Анализ смысложизненного кризиса у испытуемых показал, что женщины глубже и острее переживают кризис смысла жизни, чем мужчины. То есть, им свойственно проживание такого естественного и, более того, совершенно необходимого для нормального личностного роста, явления, как кризис развития.

Математико-статистический анализ, проведенный нами, показал, что женщины от мужчин статистически достоверно отличаются в показателях психологического возраста, цели жизни, локуса-контроля Я, локуса-контроля жизни и уровня смысложизненных ориентаций, в общем. Женщины в значительной мере иначе относятся к своему возрасту, к жизни, к смыслу жизни. Отсюда можно сделать вывод, что выявление особенностей смысложизненных ориентаций у мужчин и женщин в периоды возрастного нормативного кризиса «середины жизни» станет позитивным условием оказания своевременной консультативной психологической помощи в осознании целей и смыслов собственной жизни и их переориентации.

Таким образом, задачи исследования решены, гипотеза подтверждена.

Список используемой литературы

1. Абрамова Г. С. Практикум-хрестоматия по возрастной психологии. М.: Прометей, 2018. 384 с.
2. Абульханова К. А. Время личности и ее жизненного пути // Институт психологии Российской академии наук. Человек и мир. 2017. № 1. С. 165- 200.
3. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2016. 288 с.
4. Андронникова О. О. Гендерная дифференциация в психологии. М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2013. 264 с.
5. Анциферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М.: Институт психологии РАН, 2006. 512 с.
6. Аронсон Э. Общественное животное. Введение в социальную психологию. 8-е международное издание. М.: Прайм-Еврознак, 2006. 416 с.
7. Асмолов А. Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развитие человека. Учебник. М.: Смысл, 2019. 448 с.
8. Ассаджиоли Р., Гроф С., Гроф К. Духовный кризис. Когда преобразование личности становится кризисом. М.: Ганга, 2018. 468 с.
9. Баксанский О. Е., Скоробогатова А. В. Философский и психологический аспекты изучения смысложизненных ориентаций личности в отечественной и зарубежной литературе [Электронный ресурс] // Коллекция гуманитарных исследований. 2019. №4 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/filosofskiy-i-psihologicheskii-aspekty-izucheniya-smyslozhiznennyh-orientatsiy-lichnosti-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-literature>
10. Балтес П. Всевозрастной подход в психологии развития: исследование динамики подъемов и спадов на протяжении жизни // Психологический журнал. 1994. №1 (15). С. 63.
11. Бендас Т. В. Гендерная психология. Учебное пособие. СПб. : Питер, 2017. 431 с.

12. Бинсвангер Л., Кун Р. Экзистенциальный анализ. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017. 272 с.
13. Бовуар С. Жизнь женщины. Том 2 // Второй пол. В двух томах. СПб.: Азбука, 2018. 736 с.
14. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2018. 400 с.
15. Большая Российская Энциклопедия. В 30-ти томах. Том 5. М.: Издательство «Большая Российская Энциклопедия», 2006. 784 с.
16. Большой психологический словарь / Под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. 816 с.
17. Большунова Н. Я. Кризис детства или кризис взрослости: проблема отношений детского и взрослого общества в современном мире // Развитие человека в современном мире. 2019. 31. С. 7-17.
18. Братусь Б. С. Аномалии личности. Психологический подход. М.: Никая, 2019. 912 с.
19. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым. СПб.: Корвет, 2017. 332 с.
20. Ван Дорцен Э. Экзистенциальное консультирование и психотерапия на практике. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2020, 368 с.
21. Винокурова А. Л. Самосознание и особенности ценностно-смысловой сферы личности в профессиональной деятельности (на примере сотрудников государственных и коммерческих организаций) // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2008. №2. С. 123-127.
22. –Волкова Т. Г. Психология самосознания. М.: Директ-Медиа, 2013. 296 с.
23. Выготский Л. С. Лекции по психологии. М.: Перспектива, 2018. 148 с.
24. Выготский Л. С. Психология развития. Избранные работы. М.: Юрайт, 2019. 281 с.

25. Высоков И. Е. Математические методы в психологии. Учебник и практикум. М.: Юрайт, 2019. 431 с.

26. Гаврилова Е. И. Психологическое консультирование в работе со смыслом жизни [Электронный ресурс] // Психологические проблемы смысла жизни и акме. 2020. №XXV. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-konsultirovanie-v-rabote-so-smyslom-zhizni>

27. Галай И. А., Айзман Р. И., Богомаз С. А. Гендерные особенности субъективной оценки значимости базовых ценностей и возможности их реализации у студентов первого курса педагогического вуза // Сибирский психологический журнал. 2015. № 56. С. 167-176.

28. Гараткина Д. А. Гендерные различия межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта у студентов [Электронный ресурс] // Сборник трудов конференции «От истоков к современности. 130 лет организации психологического общества при Московском университете»: в 5 томах. 2015. С. 269-271. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24855752>

29. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. М: Смысл, 2008. 272 с.

30. Горбатова Е. А. Психологическое сопровождение клиентов, переживающих кризис среднего возраста // Ученые записки СПГИПиСР. 2020. №1. С. 70-77.

31. Григорьева И. А. Пожилые женщины: «вниз по лестнице» возраста и гендера // Женщина в российском обществе. 2018. № 1 (86). С. 5-18.

32. Гроф С., Гроф К. Неистовый поиск себя. Руководство по личностному росту через кризис трансформации. М.: Ганга, 2018. 544 с.

33. Демидова Л. Ю., Зобнина Н. В., Дворянчиков Н. В., Введенский Г. Е., Каменсков М. Ю., Купцова Д. М. Измененное восприятие возраста при педофилии / педофильном расстройстве // Клиническая и специальная психология. 2020. Том 9. № 1. С. 104-120.

34. Демина Л. Д. Психологическое здоровье личности: монография. Барнаул: Изд-во АлтГУ, 2014. 140 с.
35. Дильтей В. Описательная психология. М.: Рипол-Классик, 2018. 290 с.
36. Думнова Э. М. Специфика самоидентификации социального субъекта в условиях транзитивного общества // Идеи и идеалы. 2017. №3. С. 73-80.
37. Жданова Н. Е. Исследование ценностных ориентаций студентов в условиях профессионально-образовательного пространства вуза // Образование и наука. 2014. № 7 (116). С. 75–86.
38. Журавлева Н. А. Психология социальных изменений. М.: Институт психологии РАН, 2013. 528 с.
39. Захарова Л. Ю. Возраст человека как идентификационный признак // Энциклопедия судебной экспертизы. 2017. №2. С. 88-94.
40. Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Э. Психология профессиональных деструкций. М.: Академический проект, 2005. 240 с.
41. Зинченко В. П. Восприятие и визуальная культура. М.: ЦГИ, 2018. 600 с.
42. Зотова О. Ю. Психологическое благополучие личности: монография. Екатеринбург.: Гуманитарный университет, 2017. 312 с.
43. Ильин Е. П. Пол и гендер. СПб: Питер, 2010. 688 с.
44. Ильин Е. П. Психология взрослости. СПб.: Речь, 2012. 544 с.
45. Илюшина И. Н. Проблема ценностей и ценностных ориентаций в психологии [Электронный ресурс] // Вестник ГУУ. 2012. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-tsennostey-i-tsennostnyh-orientatsiy-v-psiologii>
46. Карбовская Н. Основные стратегии и методологии гендерного интегрирования. К.: Украинский Женский Фонд, 2008. 214 с.

47. Карпинский, К. В. Опросник смысложизненного кризиса. Монография [Электронный ресурс]. Гродно: издательство ГрГУ, 2008. 108 с. URL: <http://bayer.dp.ua/karpinskiy.pdf>
48. Клецина И. С. Гендерная социализация в пожилом возрасте // Социальная психология и общество. 2020. Том 11. № 3. С. 22-34.
49. Ключников С. Ю. Консультация психолога по теме кризис среднего возраста [Электронный ресурс]. URL: <http://kluchnikov.ru/temy-konsultaczij/sczenarii-zhizni-vozzrastnye-krizisy/>
50. Ковалев В. И. Личностное время и жизненный путь человека // Психология личности и время: Тезисы Всес. конф. Т. 1. Черновцы, 1991. С. 5-15.
51. Козлов В. В. Гендерная психология. Саратов.: Вузовское образование, 2014. 177 с.
52. Косых Е. С. Использование гендерной методологии в изучении истории [Электронный ресурс] // Инновационная наука. 2017. №4-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-gendernoy-metodologii-v-izuchenii-istorii>
53. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. СПб.: Питер, 2019. 940 с.
54. Красиков В. И. Синдром существования. Москва - Берлин: Directmedia, 2015. 261 с.
55. Краснова О. В., Козлова Т. З. Старшее поколение: гендерный аспект. М.: ИС РАН, 2007. 220 с.
56. Крысин Л. П. Современный словарь иностранных слов. М.: АСТ-Пресс, 2020. 416 с.
57. Кублицкине Л. Ю. Организация времени личности как показатель ее активности // Гуманистические проблемы психологической теории. М., 2016. С. 185-192.
58. Куликов Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб.: Питер, 2009. 464 с.

59. Куриленко Ю. А. Смысловая сфера как структурный элемент личности [Электронный ресурс] // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2014. №2 (57). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/smyslovaya-sfera-kak-strukturnyy-element-lichnosti>

60. Леванова Е. А. Жизненный путь личности как психолого-педагогический феномен // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. 2012. Т. 18. № 3. С. 175-177.

61. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. М.: Смысл, 2020. 527 с.

62. Леонтьев Д. А. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО). 2-ое изд. М.: Смысл, 2006. 18 с.

63. Леонтьев Д. А. Психология смысла. М.: Смысл, 2007. 512 с.

64. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью. М.: Духовное познание, 2012. 224 с.

65. Ломброзо Ч., Блох И. Женщина – преступница и проститутка. М.: Родина, 2019. 496 с.

66. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1999. 349 с.

67. Лэнгле А. Воплощенная экзистенция. Развитие, применение и концепты экзистенциального анализа. М.: Гуманитарный центр, 2019. 462 с.

68. Манукян В. Р. К вопросу о кризисе середины жизни [Электронный ресурс] // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2008. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-krizise-serediny-zhizni>

69. Марова В. А. Кризисы среднего возраста, объективность существования феномена в разных психологических теориях [Электронный ресурс] // Вопросы науки и образования. 2018. №7 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/krizisy-srednego-vozhraasta-obektivnost-suschestvovaniya-fenomena-v-raznyh-psihologicheskikh-teoriyah>

70. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2019. 400 с.

71. Махнач А. В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. 459 с.
72. Мелехин А. И., Сергиенко Е. А. Субъективный возраст как предиктор жизнедеятельности в поздних возрастах // Современная зарубежная психология. 2015. Т. 4. № 3. С. 6–14.
73. Мельникова Н. Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: Учебное пособие [Электронный ресурс]. Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2004. 57 с. URL: <http://window.edu.ru/resource/339/71339/files/Социально-психологическая%20адаптация%20личности.pdf>
74. Моросанова В. И. Самосознание и саморегуляция поведения. М.: Институт психологии РАН, 2013. 214 с.
75. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития. М.: Академия, 2019. 656 с.
76. Мэй Р. Экзистенциальная психология. Экзистенция. Новое измерение психиатрии и психологии. М.: Эксмо Апрель-Пресс, 2001. 624 с.
77. Мясищев В. Н. Психология отношений. М.: МОДЭК, 2011. 400 с.
78. Насиновская Е. Е. Вопросы мотивации личности с позиций деятельностного подхода // Психология в вузе. №1-2. М.: Исследовательская группа «Социальные науки», 2003. С. 216-226.
79. Новикова О. С. Возрастная идентичность в современной Японии – социально-философский аспект // Идеи и идеалы. 2018. № 4. С. 207–218.
80. Оболонский Ю. В., Кожевников И. С. Депрессия как индикатор психики человека [Электронный ресурс] // Живая психология, 2015. Т: 2. №1 (5). С. 83-88. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25275677>
81. Образцов П. И. Методы и методология психолого-педагогического исследования. СПб.: Питер, 2014. 325 с.
82. Овсянник О. А., Фоминова А. Н. Особенности жизнестойкости женщин у разных возрастных групп // Вестник МГОУ. 2015. №2. С. 28-33.

83. Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков / под ред. А.А. Маркосяна. М.: Медицина, 1969. 574 с.
84. Парсонс Т. Муж и жена. М.: Гелеос, 2007. 448 с.
85. Петренко В. Ф., Супрун А. П. Сознание и время // Мир психологии. 2018. №2. С. 58-76.
86. Писчиков В. С., Холин М. М. Идентичность личности как проблема современного общества [Электронный ресурс] // Актуальные проблемы духовности. URL: <http://www.stattionline.org.ua/>
87. Позняков В. П. Изучение феномена субъективного (психологического) времени и концепция психологических отношений [Электронный ресурс] // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2016. № 3. С. 27-31.
88. Половина Е. В. Пол и гендер: проблемы изучения гендерных различий в прошлом столетии [Электронный ресурс] // Гуманитарные науки: вопросы и тенденции развития. 2014. С. 33-37. URL: <http://elibrary.ru/>
89. Психология личности. Хрестоматия. В 2-х томах. Под ред. Д. Я. Райгородского. Самара: Бахрах-М, 2021. 1056 с.
90. Рассел Б. История западной философии. М.: АСТ, 2020. 1024 с.
91. Роджерс К., Мэй. Р., Маслоу А. Теория и практика экзистенциальной психологии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018. 336 с.
92. Ролдугина В. Н. Представления о ценностных ориентациях в отечественной и зарубежной психологии [Электронный ресурс] // Вестник Московского информационно-технологического университета – Московского архитектурно-строительного института. 2018. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavleniya-o-tsennostnyh-orientatsiyah-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-psihologii>
93. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2019. 713 с.

94. Рябова Т. Б. Гендерные стереотипы и гендерная стереотипизация: методологические подходы [Электронный ресурс]. URL: <https://womaninrussiansociety.ru/>
95. Сапогова Е. Е. Кризис среднего возраста: понимание, переживание, преодоление // Человек, искусство, вселенная. 2016. №1. С. 291-299.
96. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто. М.: АСТ, 2020. 1072 с.
97. Сахарова Т. Н. Содержание и направленность смысложизненных ориентаций личности в зрелом возрасте [Электронный ресурс] // Вестник ГУУ. 2012. №13-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-i-napravlennost-smyslozhiznennyh-orientatsiy-lichnosti-v-zreлом-vozhraste>
98. Свенцицкий А. Л. Краткий психологический словарь. М.: Проспект, 2021. 512 с.
99. Селезнева Е. В. Грани самоосуществления: от самоотношения к самореализации: монография. М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. 404 с.
100. Сенин И. Г. Разработка модифицированного варианта «Опросника терминальных ценностей» // Психология и практика. Ежегодник РПО. Ярославль, 1998. Т. 4. №1. С. 287-288.
101. Сергиенко Е. А. Субъективный возраст в контексте системно-субъективного подходы // Ученые записки Казанского университета. 2011. Т. 153. С. 89-101.
102. Сергиенко Е. А. Субъективный и хронологический возраст человека [Электронный ресурс]. Психологические исследования, 2013, 6(30), 10. URL: <http://psystudy.ru/>
103. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе. Учебное пособие. М.: Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет, 2014. 400 с.
104. Солодников В. В., Солодникова И. В. «Кризис среднего возраста»: теоретическая интерпретация переживаемого опыта [Электронный ресурс] // Мониторинг. 2009. №4 (92). URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/krizis-srednego-vozrasta-teoreticheskaya-interpretatsiya-perezhivaemogo-opyta>

105. Старшенбаум Г. В. Большая книга психологических кризисов. Программа помощи от 3 до 103. М.: АСТ, 2019. 640 с.

106. Степанов С. С. Законы психологии. Советы психолога-консультанта. СПб: Питер, 2000. 160 с.

107. Степанова Е. И. Психология взрослых: экспериментальная акмеология. Монография. СПб.: Алетейя, 2000. 288 с.

108. Судебно-медицинская экспертиза возраста. Критерии определения возраста человека [Электронный ресурс]. URL: <http://helpiks.org/>

109. Таннен Д. Гендер и дискурс. Oxford University Press, 1996. 232 с.

110. Терешонок Т. В., Айснер Л. Ю. Особенности самооценки женщин среднего возраста с разным социальным статусом // Социально-экономический и гуманитарный журнал Красноярского ГАУ. 2016. №4. С. 173-190.

111. Титаренко Е. Н. Основные понятия возрастной антропологии. // Избранные вопросы судебно-медицинской экспертизы. Хабаровск, 2009. С. 78-82.

112. Титаренко Е. Н. Состояние вопроса определения возраста человека. // Избранные вопросы судебно-медицинской экспертизы. Хабаровск, 2009. С. 82–85.

113. Тихомирова С. В. Становление психологической темпометрии как нового научного направления в психологии // Знание. Понимание. Умение. 2015. № 4. С. 177-186

114. Узлов Н. Д., Молчанова М. П. Три возраста женщин в субъективных оценках себя и в сравнении с мужчинами на основе семантического дифференциала // Женское психическое здоровье. Материалы Всероссийского научно-практического конгресса с международным участием. 2018. С. 168-170.

115. Федосеенков А. В. Философия жизни: экзистенциальный аспект социальной маргинальности. Ростов н/Д, 2014. 138 с.
116. Федосеенков А.В. Антропология возраста [Электронный ресурс]. URL: <https://scientific-conference.com/>
117. Фомина А. Н. Психологические ресурсы человека: возрастной аспект. Монография. М.: Прометей, 2021. 294 с.
118. Франкл В. Э. Воля к смыслу. М.: Альпина нон-фикшн, 2020. 228 с.
119. Франкл В. Э. Страдание от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия. Новосибирск: Сибирское университетское издание, 2021. 95 с.
120. Фрейд З. Женственность. Лекция 33 // Введение в психоанализ. Лекции. М.: АСТ, 2020. 608 с. С. 532-556.
121. Холлис Д. Обретение смысла во второй половине жизни: Как наконец стать по настоящему взрослым. М.: Когито-Центр, 2017. 334 с.
122. Хрипунова О. Г. Поляруш А. А., Селиванова Е. В., Лунева Е. В. Гендерные особенности развития ценностных ориентаций студенческой молодежи // Science for Education Today. 2019. Т. 9, № 5. С. 24–36.
123. Чернобровкина С. В. Гендерные особенности переживания и преодоления кризиса середины жизни [Электронный ресурс] // ОмГУ. 2014. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-osobennosti-perezhivaniya-i-preodoleniya-krizisa-serediny-zhizni>
124. Чуркина Н. А. Гендер и пол человека [Электронный ресурс] // Манускрипт. 2016. № 6-2 (68). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gender-i-pol-cheloveka>
125. Шатене К. Психология ценностей. М.: Гуманитарные исследования, 2021. 244 с.
126. Шихи Г. Возрастные кризисы. М.: Каскад, 2005. 448 с.
127. Шмагина Ю. Д. Проблема кризиса среднего возраста в отечественной и зарубежной науке [Электронный ресурс] // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика.

Психология. Социокинетика. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-krizisa-srednego-vozrasta-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-nauke>

128. Шошина А. Р. Роль влияния и гендера на ценностные ориентации и установки в юношеском возрасте // Психологическое пространство личности. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2020. С. 128-133.

129. Эриксон Э. Трагедия личности. М.: Алгоритм, 2019. 256 с.

130. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени. СПб: Питер, 2019. 336 с.

131. Ялом И. Дар психотерапии. М.: Эксмо, 2021. 352 с.

132. Hills M. D. Kluckhohn and Strodtbeck's Values Orientation Theory. Online Readings in Psychology and Culture, 4(4), 2002. URL: <https://scholarworks.gvsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1040&context=orpc>

133. Johnson M.K., Mollborn S. Growing up Faster, Feeling Older: Hardship in Childhood and Adolescence, 2009, page(s): 39-60.

134. Levinson D. J., Levinson J. D. Seasons of a Woman's Life. New York, NY: Alfred A. Knopf, 1996. 438 p.

135. Parry C., Chesler M.A. Thematic Evidence of Psychosocial Thriving in Childhood Cancer Survivors. QualitativeHealthResearch. 2005; 15(8):1055–73.

136. Paulat U. Medard Boss und die Daseinsanalyse - ein Dialog zwischen Medizin und Philosophie im 20. Jahrhundert. B.: Tectum-Der Wissenschaftsverlag, 2011. 136 с.

137. Thomas W., Znaniecki F. The Polish peasant in Europe and America // University of California Libraries. New York: Alfred A. Knopf, 1927. URL: <https://archive.org/details/polishpeasantine01thom>

138. West Candace, Zimmerman Don H. Doing gender // Gender and Society. Vol. 1No. 2, June 1987 – 125-151 p.

Приложение А

Протоколы диагностики ценностно-смысловой сферы личности мужчин

Таблица А.1 – Индивидуальные показатели психологического и социального возраста испытуемых-мужчин

Личный код респондента	Баллы	Уровень социально-психологического возраста	Личный код респондента	Баллы	Уровень социально-психологического возраста
1	42	средний	21	34	низкий
2	59	средний	22	29	низкий
3	61	средний	23	100	высокий
4	73	средний	24	94	высокий
5	80	средний	25	93	высокий
6	74	средний	26	89	высокий
7	62	средний	27	101	высокий
8	56	средний	28	104	высокий
9	78	средний	29	115	высокий
10	55	средний	30	90	высокий
11	69	средний	31	94	высокий
12	70	средний	32	88	высокий
13	50	средний	33	102	высокий
14	44	средний	34	106	высокий
15	66	средний	35	97	высокий
16	48	средний	36	89	высокий
17	73	средний	37	95	высокий
18	62	средний	38	107	высокий
19	26	низкий	39	96	высокий
20	35	низкий	40	114	высокий

Продолжение Приложения А

Таблица А.2 – Индивидуальные показатели психологического возраста испытуемых-мужчин

Личный код респондента	Возраст	Средний возраст	Психологический возраст	Личный код респондента	Возраст	Средний возраст	Психологический возраст
1	38	39,4	старше	21	39	39,6	старше
2	38	38,3	старше	22	39	42	старше
3	38	30,9	моложе	23	39	35,7	моложе
4	38	47,5	старше	24	39	30,4	моложе
5	38	33,4	моложе	25	39	37,8	моложе
6	38	30,6	моложе	26	39	32	моложе
7	38	25	моложе	27	39	40,9	старше
8	38	39,1	моложе	28	39	31,9	моложе
9	38	42,5	старше	29	40	34,3	моложе
10	38	36,2	моложе	30	40	39,7	моложе
11	38	33,8	моложе	31	40	35,2	моложе
12	38	36,7	моложе	32	40	46,4	старше
13	38	43,2	старше	33	40	48,1	старше
14	38	37,1	моложе	34	40	32,7	моложе
15	38	26,4	моложе	35	40	43,4	старше
16	38	27,9	моложе	36	40	29,8	моложе
17	38	31,6	моложе	37	40	31,5	моложе
18	38	33,6	моложе	38	40	34,2	моложе
19	39	31,5	моложе	39	40	30,3	моложе
20	39	38,4	моложе	40	40	40	адекватно

Продолжение Приложения А

Таблица А.3 – Индивидуальные показатели удовлетворенности жизнью испытуемых-мужчин

Личный код респондента	Факторы удовлетворенности жизнью					Общий уровень удовлетворенности жизнью
	жизненная включенность	разочарование в жизни	усталость от жизни	беспокойство от жизни	стены	
1	6	4	3	4	6	средний
2	7	7	4	4	6	средний
3	4	6	7	6	4	средний
4	8	3	3	3	4	средний
5	7	4	3	3	4	средний
6	6	3	4	3	5	средний
7	6	2	3	4	5	средний
8	8	3	3	2	6	средний
9	4	4	5	5	7	высокий
10	5	5	4	4	4	средний
11	6	3	4	3	3	низкий
12	6	2	3	4	2	низкий
13	8	3	3	2	3	низкий
14	3	2	4	4	3	низкий
15	5	4	3	4	6	средний
16	6	3	3	5	5	средний
17	6	3	3	3	3	низкий
18	3	6	5	5	4	средний
19	3	5	6	5	5	средний
20	5	3	2	4	3	низкий
21	3	4	3	4	4	средний
22	5	4	5	5	5	средний
23	5	6	6	6	6	средний
24	3	2	4	4	3	низкий
25	5	4	3	5	4	средний

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.3

Личный код респондента	Факторы удовлетворенности жизнью					Общий уровень удовлетворенности жизнью
	жизненная включенность	разочарование в жизни	усталость от жизни	беспокойство от жизни	стены	
26	4	7	5	6	6	Средний
27	7	7	8	6	7	высокий
28	4	3	3	4	4	средний
29	5	3	4	5	4	средний
30	3	4	3	2	3	низкий
31	3	4	4	3	4	средний
32	2	5	3	4	4	средний
33	3	4	4	6	4	средний
34	4	3	4	3	4	средний
35	6	7	4	6	6	средний
36	4	5	5	7	5	средний
37	5	4	4	4	5	средний
38	4	4	5	5	6	средний
39	3	4	4	6	7	высокий
40	3	6	6	6	7	высокий

Таблица А.4 – Индивидуальные показатели смысложизненных ориентаций испытуемых-мужчин

Личный код респондента	Субшкалы смысложизненных ориентаций					Общий показатель СЖО	Уровень
	Цели	Процесс	Результат	Локус контроля Я	Локус контроля Жизнь		
1	14	14	12	12	23	75	низкий
2	24	29	30	19	28	130	высокий
3	26	21	20	13	30	110	средний
4	37	39	30	25	38	169	высокий

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.4

Личный код респондента	Субшкалы смысложизненных ориентаций					Общий показатель СЖО	Уровень
	Цели	Процесс	Результат	Локус контроля Я	Локус контроля Жизнь		
5	36	29	27	25	32	149	высокий
6	31	28	26	25	31	141	средний
7	35	35	26	16	35	147	высокий
8	26	21	20	13	30	110	средний
9	32	24	25	20	19	120	высокий
10	37	34	30	25	33	159	высокий
11	30	28	30	24	19	131	высокий
12	39	25	28	23	28	143	высокий
13	32	27	18	18	26	121	высокий
14	26	25	24	14	23	112	средний
15	32	38	29	20	25	144	высокий
16	30	36	31	23	20	140	высокий
17	36	31	32	24	25	148	высокий
18	38	27	24	22	33	144	высокий
19	34	24	30	24	19	131	высокий
20	33	26	25	22	22	128	высокий
21	36	32	21	20	28	137	высокий
22	33	24	28	17	20	122	высокий
23	34	34	32	26	21	147	высокий
24	30	18	20	21	23	112	средний
25	29	37	28	24	30	148	высокий
26	32	33	30	20	32	147	высокий
27	36	31	30	22	28	147	высокий
28	32	35	28	20	24	139	высокий
29	34	30	22	20	31	137	высокий
30	33	31	25	20	18	127	высокий

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.4

Личный код респондента	Субшкалы смысложизненных ориентаций					Общий показатель СЖО	Уровень
	Цели	Процесс	Результат	Локус контроля Я	Локус контроля Жизнь		
31	24	20	19	19	18	100	средний
32	34	35	30	21	24	144	высокий
33	32	38	29	20	25	144	высокий
34	18	27	26	20	18	109	средний
35	27	28	23	24	23	125	высокий
36	26	25	25	14	23	113	средний
37	26	21	20	20	30	117	средний
38	28	18	20	21	23	110	средний
39	36	29	31	24	25	145	высокий
40	17	19	16	12	23	87	низкий

Таблица А.5 – Индивидуальные показатели смысложизненного кризиса испытуемых-мужчин

Личный код респондента	Баллы	Уровень смысложизненного кризиса	Личный код респондента	Баллы	Уровень смысложизненного кризиса
1	7	высокий	21	2	низкий
2	6	средний	22	4	низкий
3	7	высокий	23	1	низкий
4	6	средний	24	3	низкий
5	6	средний	25	5	средний
6	5	средний	26	4	низкий
7	4	низкий	27	5	средний
8	8	высокий	28	8	высокий

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.5

Личный код респондента	Баллы	Уровень смысложизненного кризиса	Личный код респондента	Баллы	Уровень смысложизненного кризиса
9	7	высокий	29	5	средний
10	7	высокий	30	6	средний
11	7	высокий	31	1	низкий
12	6	средний	32	7	высокий
13	8	высокий	33	4	низкий
14	5	средний	34	3	низкий
15	5	средний	35	5	средний
16	8	высокий	36	5	средний
17	7	высокий	37	2	низкий
18	2	низкий	38	6	средний
19	3	низкий	39	6	средний
20	1	низкий	40	8	высокий

Приложение Б

Протоколы диагностики испытуемых-женщин

Таблица Б.1 – Индивидуальные показатели социально-психологического возраста испытуемых-женщин

Личный код респондента	Баллы	Уровень социально-психологического возраста	Личный код респондента	Баллы	Уровень социально-психологического возраста
1	65	средний	21	61	средний
2	69	средний	22	91	высокий
3	47	средний	23	94	высокий
4	83	средний	24	100	высокий
5	80	средний	25	110	высокий
6	79	средний	26	92	высокий
7	81	средний	27	87	высокий
8	62	средний	28	86	высокий
9	53	средний	29	86	высокий
10	49	средний	30	100	высокий
11	50	средний	31	114	высокий
12	70	средний	32	121	высокий
13	84	средний	33	87	высокий
14	80	средний	34	93	высокий
15	65	средний	35	32	низкий
16	57	средний	36	30	низкий
17	82	средний	37	36	низкий
18	46	средний	38	29	низкий
19	52	средний	39	33	низкий
20	78	средний	40	28	низкий

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.2 – Индивидуальные показатели психологического возраста испытуемых-женщин

Личный код респондента	Возраст	Средний возраст	Психологический возраст	Личный код респондента	Возраст	Средний возраст	Психологический возраст
1	38	26	моложе	21	38	23,7	моложе
2	38	25,7	моложе	22	38	28,6	моложе
3	38	23,2	моложе	23	38	35,1	моложе
4	38	45,1	старше	24	39	41,6	старше
5	38	38	адекватно	25	39	35,2	моложе
6	38	30,7	моложе	26	39	30,7	моложе
7	38	35,7	моложе	27	39	46,7	старше
8	38	38,3	моложе	28	39	23,4	моложе
9	38	41,5	старше	29	39	30,7	моложе
10	38	46,7	старше	30	39	33,2	моложе
11	38	25,4	моложе	31	40	34,8	моложе
12	38	26,8	моложе	32	40	35,6	моложе
13	38	20,9	моложе	33	40	41	старше
14	38	19,7	моложе	34	40	32,9	моложе
15	38	34,8	моложе	35	40	27,1	моложе
16	38	35,2	моложе	36	40	30,5	моложе
17	38	33,6	моложе	37	40	27,4	моложе
18	38	35,6	моложе	38	40	40	адекватно
19	38	36,2	моложе	39	40	32,7	моложе
20	38	38	адекватно	40	40	26,2	моложе

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.3 – Индивидуальные показатели удовлетворенности жизнью испытуемых-женщин

Личный код респондента	Факторы удовлетворенности жизнью					Общий уровень удовлетворенности жизнью
	жизненная включенность	разочарование в жизни	усталость от жизни	беспокойство от жизни	стены	
1	7	3	3	3	3	низкий
2	5	4	3	4	5	средний
3	5	5	6	5	5	средний
4	7	3	3	3	4	средний
5	6	6	5	5	7	высокий
6	6	4	5	4	6	средний
7	8	3	3	3	4	средний
8	9	3	2	2	3	низкий
9	6	3	3	4	5	средний
10	6	4	4	3	6	средний
11	6	4	6	4	7	высокий
12	4	6	5	4	5	средний
13	4	5	6	5	4	средний
14	4	6	6	5	5	средний
15	4	5	5	4	6	средний
16	4	6	5	5	7	высокий
17	6	3	3	3	4	средний
18	6	5	6	5	7	высокий
19	6	4	3	3	5	средний
20	7	4	3	2	6	средний
21	7	6	6	7	7	высокий
22	4	6	5	5	5	средний
23	8	6	6	7	7	высокий
24	7	5	6	7	6	средний
25	5	5	5	5	5	средний
26	4	4	5	4	4	средний

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.3

Личный код респондента	Факторы удовлетворенности жизнью					Общий уровень удовлетворенности жизнью
	жизненная включенность	разочарование в жизни	усталость от жизни	беспокойство от жизни	стены	
27	4	6	4	4	5	средний
28	3	5	4	4	4	средний
29	5	6	4	4	5	средний
30	3	3	4	4	4	средний
31	7	7	8	7	7	высокий
32	2	4	2	3	3	низкий
33	4	3	2	3	3	низкий
34	3	2	3	2	3	низкий
35	5	5	2	4	4	средний
36	5	4	3	6	5	средний
37	4	3	4	6	4	средний
38	4	5	6	5	3	низкий
39	4	6	6	5	4	средний
40	5	5	6	5	4	средний

Таблица Б.4 – Индивидуальные показатели смысложизненных ориентаций испытуемых-женщин

Личный код респондента	Субшкалы смысложизненных ориентаций					Общий показатель СЖО	Уровень
	Цели	Процесс	Результат	Локус контроля Я	Локус контроля Жизнь		
1	39	34	31	26	41	171	высокий
2	33	25	25	22	31	136	высокий
3	39	41	33	27	41	181	высокий
4	40	25	26	25	34	150	высокий
5	36	33	26	23	35	153	высокий

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.4

Личный код респондента	Субшкалы смысложизненных ориентаций					Общий показатель СЖО	Уровень
	Цели	Процесс	Результат	Локус контроля Я	Локус контроля Жизнь		
6	37	33	26	24	29	149	высокий
7	23	19	14	14	28	98	средний
8	34	32	30	22	34	152	высокий
9	35	41	33	22	34	165	высокий
10	39	30	28	23	30	150	высокий
11	30	35	24	22	27	138	высокий
12	34	30	26	28	32	150	высокий
13	32	32	34	26	30	154	высокий
14	36	34	34	30	36	170	высокий
15	31	24	28	23	26	132	высокий
16	41	38	30	26	39	174	высокий
17	36	36	22	22	29	145	высокий
18	25	31	32	26	29	143	высокий
19	42	38	30	26	38	174	высокий
20	37	27	25	25	37	151	высокий
21	37	27	25	25	37	151	высокий
22	40	37	35	28	28	168	высокий
23	38	30	25	26	24	143	высокий
24	37	26	26	24	31	144	высокий
25	36	29	28	24	39	156	высокий
26	38	29	29	25	35	156	высокий
27	42	26	34	23	35	160	высокий
28	30	30	30	22	25	137	высокий
29	36	30	34	28	29	157	высокий
30	37	27	25	25	37	151	высокий
31	26	19	31	22	14	112	средний
32	19	20	24	21	20	104	средний

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.4

33	21	23	26	18	21	109	средний
34	24	19	19	22	26	110	средний
35	23	21	22	19	25	110	средний
36	40	36	29	26	35	166	высокий
37	33	27	24	22	31	137	высокий
38	25	23	21	18	24	111	средний
39	28	25	30	24	36	143	высокий
40	19	24	21	20	24	108	средний

Таблица Б.5 – Индивидуальные показатели смыслового кризиса испытуемых-женщин

Личный код испытуемого	Баллы	Уровень смыслового кризиса	Личный код испытуемого	Баллы	Уровень смыслового кризиса
1	5	средний	21	8	высокий
2	7	высокий	22	3	низкий
3	7	высокий	23	4	низкий
4	8	высокий	24	5	средний
5	6	средний	25	4	низкий
6	5	средний	26	4	средний
7	8	высокий	27	7	высокий
8	7	высокий	28	5	средний
9	7	высокий	29	5	средний
10	5	средний	30	4	низкий
11	6	средний	31	3	низкий
12	7	высокий	32	3	низкий
13	5	средний	33	3	низкий
14	8	высокий	34	5	средний
15	8	высокий	35	4	низкий

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.5

16	7	высокий	36	4	низкий
17	5	средний	37	5	средний
18	6	средний	38	4	низкий
19	7	высокий	39	6	средний
20	6	средний	40	3	низкий