

Сиврикова Н.В.,
преподаватель
Челябинский
государственный
педагогический
университет,
Россия

Участник
конференции,
Национального
первенства по
научной аналитике

ОСОБЕННОСТИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ В НОРМАТИВНЫХ КРИЗИСАХ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ

В статье представлены результаты исследования особенностей смысложизненных ориентаций в нормативных кризисах во взрослом периоде. В ходе исследования удалось установить, что в нормативных кризисах у взрослых людей наблюдается снижение уровня актуальных смысловых состояний и показателей временной транспективы. Для разрешения кризиса необходимо формирование временной транспективы, основной чертой которой в возрасте 20 лет является стремление прожить жизнь здесь и сейчас (ориентация на настоящее), а в возрасте 30 лет становится стремление достигать результатов (ориентация на прошлое).

Ключевые слова: нормативные кризисы развития, смысложизненные ориентации, временная транспектива, кризис перехода к взрослости, кризис 30 лет.

In the article the author presents the results of researches of sense vital orientation in standard crises of adults. In the course of study it was found that the adults have reduction of the level for current meaning states and indicators of temporary transpective. To resolve the crisis it is necessary to form the temporary transpective the main feature of which is the desire to live Here and Now at age of 20 (focusing on the Present). At age of 30 the main feature is the desire to achieve results (focusing on the Past).

Keywords: standard development crisis, meaning-of-life orientations, temporary transpective, crisis of transition to adulthood, the age 30 crisis.

Актуальность исследования особенностей смысложизненных ориентаций в нормативных кризисах обусловлена отмечаемым разными авторами ростом числа обращений за психологической помощью со стороны взрослых людей [4, 10]. Именно это делает понимание содержания и динамики нормативных кризисов насущной проблемой психологической практики.

Наше исследование было посвящено изучению особенностей смысложизненных ориентаций в нормативных кризисах 20 и 30 лет.

В исследовании приняли участие 376 человек (168 мужчин и 211 жен-

щин). Из них 237 человек в возрасте от 17 до 24 лет и 160 человек в возрасте от 26 до 38 лет. Участниками исследования стали представители разных профессий (в основном помогающего характера: психологи, социальные работники, юристы, педагоги и т.д.) и студенты.

Для определения участников исследования, переживающих кризис, использовался опросник симптомов нормативного кризиса [10, С. 259]. Смысложизненные ориентации участников исследования определялись с помощью теста смысложизненных ориентаций (СЖО) [7].

С помощью первой методики были выявлены люди, находящиеся в

состоянии острого кризиса, и люди, не переживающие нормативный кризис на момент исследования. В исследуемой выборке оказалось 91 человек, переживающий кризис 20 лет, и 27 человек, переживающие кризис 30 лет. Среди людей в возрасте около 20 лет 84 человека не проявляли симптомов переживания нормативного кризиса, а среди людей в возрасте около 30 лет таких оказалось 80 человек. Эти люди составили сравнимые в исследовании группы. Результаты диагностики людей, набравших средний балл по опроснику симптомов нормативного кризиса, были исключены из дальнейшего анализа.

Таблица 1

Особенности смысложизненных ориентаций в нормативных кризисах

Шкалы СЖО	20 лет				30 лет			
	Средний ранг		эмпирическое значение U-критерия	уровень значимости различий	Средний ранг		эмпирическое значение U-критерия	уровень значимости различий
	вне кризиса	в кризисе			вне кризиса	в кризисе		
цели	94,3	82,2	3294,5	0,11	57,5	43,6	800	0,04
процесс	107,2	70,3	2210	0,00001	61,2	32,7	504	0,00003
результат	100,2	76,7	2797	0,002	62,8	28,0	378	0,0000002
локус контроля - Я	86,8	89,1	3718,5	0,755	54,4	53,0	1052	0,838
локус контроля -Жизнь	98,1	78,7	2977	0,01	57,9	42,5	770	0,026
общий балл	102,3	74,8	2624	0,0003	59	39,3	684	0,004

При обработке результатов диагностики смысложизненных ориентаций, полученные сырые баллы участников исследования переводились в нормализованный балл, что позволило сопоставлять результаты, полученные по разным шкалам между собой. На рисунке 1 представлены средние значения, характеризующие смысложизненные ориентации в исследуемых группах.

Результаты диагностики показали, что у участников исследования в кризисе перехода от юности к взрослости (кризис 20 лет) и в кризисе 30 лет ярче всех смысложизненных ориентаций выражен локус контроля Я. А у их сверстников, находящихся вне кризиса, эта ориентация является одной из наименее выраженных. В целом для людей, переживающих нормативный кризис, характерна тенденция к низкому уровню смысложизненных ориентаций, что согласуется с данными Е.Л. Солдатовой [10] и Ю.Н. Дмитриевой [4].

При анализе результатов, особого внимания заслуживает рассмотрение первых трех шкал теста СЖО как показателей того, в каком субъективном времени живет человек, как соотносит и оценивает свое прошлое, настоящее и будущее, поскольку, по мнению ряда авторов, именно психологическое время субъекта определяет во многом его способы жизнедеятельности [2, 3].

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в кризисах 20 и 30 лет наблюдается тенденция к недооцениванию смысла, как будущего, так и прошлого и настоящего. При этом будущее ценится все же несколько выше других времен. Таких людей, по данным А.В. Серого и А.В. Юпитовой [9], можно назвать «пржекторами», т.к. их планы не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. В.Н. Бородин считает, что когда в структуре временной трансспективы весомее становится будущее – человек чувствует себя моложе [2].

Возможно, ориентировка смыслового локуса на цели, выполняет в нормативном кризисе функцию защиты от реальных проблем, часто посредством ухода в иллюзорно-компенсаторную реальность. А.В. Серый

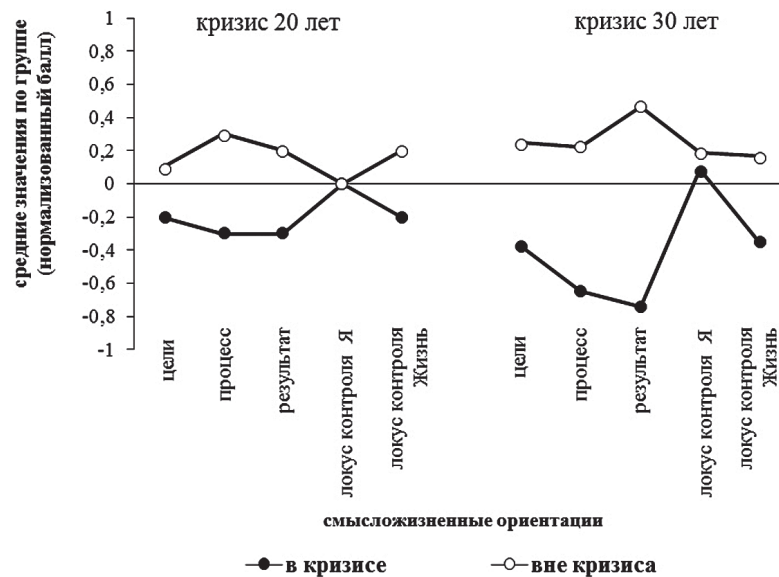


Рис.1. Смысложизненные ориентации в нормативных кризисах

и А.В. Юпитова считают, что при этом для людей характерна рационализация явлений объективной реальности и отреагирование вовне по внешнеобвиняющему типу, т.е. путем приписывания окружающим недоверчивости, непонимания и враждебности [9]. Такое состояние сопровождается низкими показателями локуса контроля жизни и средние – локуса контроля Я (что и наблюдается в нашем исследовании). Подобные предположения подтверждаются результатами исследования Н.В. Бобро, которая обнаружила, что в нормативных кризисах 20-ти и 30-ти лет будущее, являясь наиболее ценной категорией, теряет свой мотивационный потенциал [1].

Кроме того, на наш взгляд стремление быть моложе, на которое указывает более высокое положение ориентации на будущее в структуре временной трансспективы, может рассматриваться как отражение защитного механизма регрессии у людей, переживающих нормативный кризис.

Характеризуя людей, находящихся вне кризиса, можно отметить, что временная трансспектива у них более сформирована, чем у людей, переживающих нормативный кризис. Если соотнести эти результаты с данными А.В. Левченко [6], то можно сделать вывод, что эти люди обладают достаточно высоким уровнем самоактуализации, т.е. благополучно пережили свой нормативный кризис.

Описывая основные возрастные тенденции, обнаруженные в ходе исследования, можно отметить, что в 20 лет люди, не переживающие кризис, больше всего ценят настоящее, несколько меньше ценят прошлое, а будущее ценится ими меньше всего. Можно сказать, что система личностных смыслов в этом возрасте направлена на то, чтобы жить. Эти результаты соответствуют характеристике самоактуализирующейся личности, которую дает А.В. Левченко на основании исследования студенчества, как особой социальной общности людей, находящихся на пересечении юности и зрелости [6].

В 30 лет люди, не переживающие кризис, больше всего ценят прошлое, несколько меньше будущее и настоящее. Можно сказать, что эти люди считают свою жизнь результативной. В их жизни прошлые впечатления, события и собственные действия не выступают как покоящиеся пласты опыта. Они становятся предметом отношения человека, его действий, и поэтому меняют свой вклад в личность.

Статистически значимые различия в уровне выраженности смысложизненных ориентаций у людей, переживающих нормативный кризис, и людей, находящихся вне кризиса, проводился с помощью U-критерия Манна-Уитни. Расчеты проводились с помощью статистического пакета IBM SPSS Statistics 19. Результаты ма-

тематических расчетов представлены в таблице 1.

Значимые различия по общему баллу методики СЖО, свидетельствуют о том, что в нормативных кризисах уровень актуальных смысловых состояний ниже, чем вне кризисов ($U_{\text{эмп } 20 \text{ лет}}=2624$; $p=0,0003$; $U_{\text{эмп } 30 \text{ лет}}=648$; $p=0,004$). У людей, переживающих нормативные кризисы 20 и 30 лет субъективная значимость процесса ($U_{\text{эмп } 20 \text{ лет}}=2210$; $p=0,00001$; $U_{\text{эмп } 30 \text{ лет}}=504$; $p=0,00003$) и результата ($U_{\text{эмп } 20 \text{ лет}}=2797$; $p=0,002$; $U_{\text{эмп } 30 \text{ лет}}=378$; $p=0,000002$) ниже, чем у их сверстников, не переживающих кризис. Это может быть интерпретировано, как неудовлетворенность своим настоящим и прошлым. В кризисе 30 лет также отмечается и более низкая оценка своего будущего ($U_{\text{эмп } 30 \text{ лет}}=800$; $p=0,04$).

Меньше, чем у людей, находящихся вне кризиса у переживающих нормативный кризис людей выражен и locus контроля – Жизнь ($U_{\text{эмп } 20 \text{ лет}}=2977$; $p=0,01$; $U_{\text{эмп } 30 \text{ лет}}=684$; $p=0,004$), что указывает на неуверенность в способности контролировать свою жизнь. Подобный эффект ранее был обнаружен Е.А. Ипполитовой при изучении симптомов возрастного кризиса 30-ти лет у одиноких женщин [5]. С нашей точки зрения его можно объяснить особенностями протекания кризиса. В кризисные периоды жизни происходит разрушение сложившейся системы отношений между личностью и ее окружением (социальная ситуация развития), что требует внутренних изменений. В такой период кажется, что жизнь становится неуправляемой, мало зависит от воли самого человека. Возможно, именно поэтому меняется временная перспектива личности: прошлое обесценивается, настоящее не понимается.

Полученные результаты подтверждают представления о том, что в нормативных кризисах взрослого человека происходит внутренняя работа, направленная на осознание человеком своего места в жизни, которая сопровождается сложными переживаниями. В эти переломные моменты развития личности актуализируется процесс поиска внутренних ориентиров. Однако, следует учитывать, что локализация личностных смыслов в кризисные периоды носит временный характер,

и в ходе кризиса будет приобретать черты, способствующие переходу на следующий этап развития. Т.е., согласно полученным данным, уровень смысло-жизненных ориентаций людей будет возрастать, свидетельствуя о преодолении нормативного кризиса.

Таким образом, анализ смысло-жизненных ориентаций в нормативных кризисах 20 и 30 лет позволил сделать следующие выводы:

В нормативных кризисах у взрослых людей актуализируется процесс поиска внутренних ориентиров, что приводит к временному снижению уровня актуальных смысловых состояний.

В кризисные периоды планы людей не имеют реальной опоры в настоящем, прошлом или будущем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию.

Для разрешения кризиса необходимо формирование временной трансспективы, основной чертой которой в возрасте 20 лет является стремление проживать жизнь здесь и сейчас (ориентация на настоящее), а в возрасте 30 лет становится стремление достигать результатов (ориентация на прошлое).

Полученные данные согласуются с данными об общих закономерностях изменения временной трансспективы в онтогенезе (уменьшения стремления к будущему с возрастом [11] и представлениями о динамике нормативных кризисов зрелой личности (о том, что феноменология кризиса 30 лет связана с рефлексивной оценкой пройденного пути и осознанием возможностей и перспектив дальнейшего развития [5, 8, 10, 12]). Они представляют теоретический и практический интерес в рамках организации психологического сопровождения взрослых людей, переживающих нормативные кризисы.

Литература:

1. Бобро Н.В. Отношение к своему прошлому, настоящему и будущему в кризисах зрелости // Психолого-педагогические проблемы работы с детьми и подростками в условиях детского оздоровительного учреждения санитарно-курортного типа: сборник научных и методических материалов/

под ред. Н.А. Соколовой, Л.А. Челпановой.– Челябинск: ИИУМЦ «Образование», 2008.– С. 8-13

2. Бородина В.Н. Особенности восприятия субъективного времени военнослужащими по призыву // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И.Герцена. Аспирантские тетради. (Педагогика психология, теория и методика обучения). – 2008. – № 28(63). – С.37-45.

3. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. - Киев: Наукова думка, 1984. – 209 с.

4. Дмитриева Ю.Н. Особенности стратегий поведения педагогов при переживании возрастного кризиса// Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2010.– № 1. – С. 39-42

5. Ипполитова Е.А. Представления о жизненных перспективах одиноких женщин в период кризиса 30 лет // Известия Алтайского государственного университета. – 2009. – № 2. – С. 65-68.

6. Левченко А.В. Временная трансспектива самоактуализирующейся личности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 6. – С. 97-101.

7. Леонтьев Д. А. Тест смысло-жизненных ориентаций.– 2-е изд. - М.: Смысл, 2000. –18 с.

8. Ливехуд Б. Кризисы жизни - шансы жизни.- Калуга: Духовное познание, 1994. – 224 с.

9. Серый А.В, Юпитов А.В. Применение теста смысло-жизненных ориентаций к диагностике актуальных смысловых состояний (новая концептуализация) // Сибирская психология сегодня : сб. науч. тр. Кемерово; 2003.– С 55-72.

10. Солдатова Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к зрелости: монография. - Челябинск: ЮУрГУ, 2007.– 267с.

11. Чуева Е.Н. Особенности восприятия жизненного пути в разные периоды зрелости// Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки.– 2011.–№ 2.– С. 98-107.

12. Шихи Г. Возрастные ступени личностного роста.- СПб: Речь, 2005.– 434с.