

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК 159.922.73

Я. Н. Кащук

## ПЕРЕЖИВАНИЕ СМЫСЛОЖИЗНЕННОГО КРИЗИСА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

*Аннотация.* В статье дан анализ понятия «смысложизненный кризис» в рамках экзистенциально-феноменологического подхода. Определен состав переживаний смысложизненного кризиса, эксплицирующих специфику его проявления. Представлены результаты эмпирического исследования психологического содержания переживаний смысложизненного кризиса в юношеском возрасте.

*Ключевые слова:* экзистенциальный подход, переживание смысложизненного кризиса, юношеский возраст.

*Abstract.* The paper reveals the analysis of the «meaning of life crisis» concept within the framework of the existential-phenomenological approach. The structure of experiences explicating the specificity of their display is defined. The psychological content of experiences of the «meaning of life crisis» in adolescence is provided as the empirical research results.

*Index terms:* existential approach, the experience of the «meaning of life crisis», adolescence.

Одна из актуальных задач российского высшего образования заключается в подготовке высококвалифицированных специалистов, создании иерархии профессиональных ценностей. С одной стороны, динамичные, а с другой – нестабильные социально-экономические отношения создают постоянную конкуренцию, закрепляют в сознании смысловые ценности индивидуализма, ориентируют на карьерный рост, непрерывное получение знаний и материальные достижения. Стремление сохранить целостность и ценность личности в процессе обучения порождает необходимость исследования особенностей развития юношей и девушек в условиях образовательной среды.

По-разному определяя хронологические границы юности, психологи единодушны в том, что этот период характеризуется решением задач профессионального самоопределения, выработкой ценностных ориентаций и идеалов, устойчивого мировоззрения. По данным Г. С. Абрамовой, И. С. Кона, Э. Эриксона и др., в юношеском возрасте происходит переживание чувства «интимности»; планирование карьеры и вовлечение в профессиональную среду; выработка способности к личностному выбо-

ру, умения проявлять свободу и ответственность в отношении реализации жизненных целей и смыслов; формирование потребности в интегрировании разных проявлений жизни своего «Я», а также отношений, конкретизирующих экзистенцию человека [1].

Таким образом, реализация возрастных задач в юности способствует формированию субъективной системы координат, репрезентирующей устройство реальности в целом. Важную роль в этом процессе играет переживание кризиса, который означает не угрозу катастрофы, а поворотный пункт и тем самым онтогенетический источник как силы, так и недостаточной адаптированности [7].

Для рассматриваемого периода наиболее значимым является кризис смысла жизни, или смысложизненный кризис. Основу его переживания составляют поиск и определение смысла жизни – куда? почему? зачем? как? Соответственно, стремление ответить на эти вопросы задает и координирует еще одну задачу развития – формирование самостоятельного выбора индивидуальной линии жизни. С точки зрения теоретико-практической значимости, данная проблема обуславливает появление исследовательских вопросов: что и как определяет переживание смысложизненного кризиса? существует ли специфика его переживания? какова содержательная сторона этого феномена?

Анализ философских, методологических и психологических представлений о переживании смысложизненного кризиса позволяет выделить несколько подходов к определению его сущности. Гуманистический подход связывает переживание этого кризиса с развитием самоактуализации и метапотребностей человека, субъектно-деятельностный – с возрастными задачами, собственной активностью, жизненными событиями, экзистенциально-феноменологический – с экзистенцией человека, переживанием ценностей и экзистенциальности жизни.

Разносторонность исследований обуславливает противоречивость определения рассматриваемого феномена: во-первых, неоднозначность наполнения понятия «смысложизненный кризис», во-вторых, разные представления о его проявлениях. На наш взгляд, экзистенциально-феноменологический подход наиболее полно раскрывает и определяет феноменологию переживания смысложизненного кризиса в развитии человека.

Анализ работ представителей данного подхода позволяет установить основное содержание этого явления. У. Бенджамин характеризует неспособность найти смысл жизни как переживание бессмысленности, С. Кьеркегор – как духовное отчаяние, В. Франкл – как экзистенциальный невроз, «вакуум», который отличают такие признаки, как бесплановость, фаталистическая установка к жизни. С. Мадди рассматривает экзистенциальное отчуждение как переживание бессмысленности – неспособность

проникнуться истинностью, важностью, полезностью чего-либо, в чем человек участвует или может представить себя участвующим [4]. И. Ялом относит это ощущение бессмысленности к одному из фундаментальных вызовов жизни. А. Лэнгле утверждает, что к переживанию потери значимости жизни приводит блокирование экзистенции. Экзистенция есть наполненная смыслом, воплощаемая свободно и ответственно жизнь в создаваемом самим человеком мире, с которым он находится в отношениях взаимовлияния/взаимодействия и противоборств [3]. В. Карпинский в монографии «Смысложизненный кризис» на основании систематизации зарубежных и отечественных экзистенциальных концепций характеризует интересующее нас явление как системный кризис личностного бытия, поражающий структуры внутреннего мира личности и ее жизнедеятельность, блокирующий смысловую регуляцию и смыслообразование.

Такое широкое толкование оставляет проблематичной возможность психологического понимания смысложизненного кризиса и его значения для развития человека. Мы рассматриваем специфику психологического содержания смысложизненного кризиса через переживание.

Экзистенциально-феноменологический подход определяет переживание как способность вступать в контакт, устанавливая соотношение с жизнью, которое возможно благодаря эмоциональному резонансу с актуальной для человека ситуацией. Согласно концепции А. Лэнгла, мобилизация переживаний связана с тем, что «затрагивает» человека, – опорой в мире, ценностью жизни, поиском собственного пути [3]. По С. А. Рубинштейну, переживание первично, это прежде всего психический факт как «кусочек» собственного бытия человека, специфическое проявление его индивидуальной жизни [5]. В работах Ф. Е. Василюка переживание рассматривается как особая деятельность по преодолению некоторого «разрыва» жизни, как восстановительная работа, как то, что продуцирует смысл или осмысленность и является механизмом смыслообразования [2]. В процессе переживания человек постоянно наблюдает себя, возвращается к себе, к своему «Я», ценностно-смысловому ядру – с целью его изменения, перестройки, установления соответствия между сознанием и бытием, повышением осмысленности существования.

Рассматривая переживание как процесс взаимодействия человека с миром, направленный на осмысление существования в ситуации кризиса, необходимо сказать, что оно представляет собой интегративный механизм регуляции в отношении к жизни, ее проживанию, а также в ощущении себя творцом пространства «Я» и экзистенции. Переживая индивидуальные отношения с миром, человек обретает смысл своего бытия, находит только ему присущие способы поведения, наилучшим образом отвечающие психологическому содержанию его потребностей, интересов, ценностей.

Эмпирические исследования переживания смысложизненного кризиса ограничивались прежде такими характеристиками, как осознание жизни, удовлетворенность, интерес к жизни (Д. Леонтьев), личностный выбор (Е. Ю. Мандрикова), чувство надежды (К. Муздыбаев). Таким образом, содержательную сторону этого явления раскрывали лишь некоторые из перечисленных показателей, поэтому ее смысл и значение для периода юношества до сих пор недостаточно изучены.

В результате анализа теоретических подходов и имеющихся в литературе эмпирических данных нами были выделены характеристики переживания смысложизненного кризиса (табл. 1).

Таблица 1

Психологическое содержание переживания смысложизненного кризиса

Теоретические характеристики	Эмпирические характеристики	Методики исследования
1	2	3
Удовлетворенность жизнью	Ощущение счастья. Интерес к проживанию жизни. Результат жизни	Шкалы теста «Смысложизненные ориентации» в адаптации Д. А. Леонтьева. Субъективная шкала счастья (С. Любомирски)
Временная направленность	Позитивное прошлое. Негативное прошлое. Фаталистическое настоящее. Гедонистическое настоящее. Будущее	Опросник временной перспективы (ZTRI) (Ф. Зимбардо, А. Гонзалес) в адаптации А. Сырцовой
Эмоциональное состояние	Тревожность. Фрустрация. Ригидность. Агрессивность. Эмоциональный комфорт	Тест «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк). Шкалы опросника социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд)
Экзистенциальная «исполненность»	Локус «Я». Локус жизни. Ответственность. Свобода Самотрансценденция. Самодистанцирование. Персональность. Экзистенциальность. Экзистенция. Принятие себя. Принятие других. Адаптация. Интернальность. Стремление доминировать. Эскализм	Шкалы теста «Смысложизненные ориентации» в адаптации Д. А. Леонтьева. Шкалы опросника социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд). Шкала «экзистенции» (А. Лэнгле, С. В. Кривцова, И. Н. Майнина)

Окончание табл. 1

1	2	3
Экзистенциальная «включенность»	Жизнестойкость. Вовлеченность. Контроль. Принятие риска. Жизненные цели. Осознанность жизни	Шкалы теста «Смысложизненные ориентации» в адаптации Д. А. Леонтьева. Опросник «Жизнестойкость» (С. Р. Мадди)

Нами было проведено исследование среди студентов второго курса очного обучения Российского государственного профессионально-педагогического университета г. Екатеринбурга. Выборку составили 63 человека (85,7% женщин и 14,2% мужчин) в возрасте от 17 до 27 лет (средний возраст – 18,5 года). Правомерность выделения данных групп обусловлена тем, что учащимся гуманитарных факультетов (психологам, лингвистам, юристам), возможно, в большей степени присущи размышления о смысле жизни, рефлексия и самоанализ, чем студентам технических факультетов.

Исследование основывалось на гипотезе о том, что специфика психологического содержания смысложизненного кризиса имеет сопряженность с особенностями переживаний удовлетворенности жизнью, временной направленности, эмоциональных состояний, экзистенциальной «исполненности» и экзистенциальной «включенности», а также о том, что уровневая выраженность переживания смысложизненного кризиса в юношеском возрасте обеспечивается разным соотношением изменчивости его характеристик.

В математической обработке данных применялись следующие статистические процедуры: 1) описательная статистика для проверки распределения значений переменных; 2) корреляционный анализ коэффициента Спирмена; 3) оценка достоверности различий по критерию Крускала-Уоллиса (с использованием программы SPSS 13.0).

Смысложизненный кризис в общей выборке испытуемых имеет следующую выраженность: низкий уровень – 17,4%, средний – 68,2%, высокий – 14,2%. В юношестве смысложизненный кризис может переживаться достаточно «явно», так как это возраст активного выбора и «закладывания» траектории жизненной направленности, когда личные планы и цели разворачиваются как значимые для дальнейшего развития индивидуального жизненного пути. С позиции многих исследователей – А. Лэнгла, Д. Леонтьева, Р. Мэя, В. Франкла, И. Ялома и др., категория смысла жизни рассматривается как врожденная мотивационная тенденция, которая может быть как сознательной, так и бессознательной.

В результате корреляционного анализа выявлено, что смысложизненный кризис имеет сопряженность с выделенными нами характери-

стиками его переживания (см. табл. 1). Применив критерий Крускала-Уоллиса, мы установили различия между этими характеристиками у испытуемых с разным уровнем выраженности кризиса (табл. 2).

Таблица 2

Сравнение средних рангов выраженности психологических особенностей переживаний смысложизненного кризиса

Характеристики переживания	Уровень			Хи-квadrat	p
	высокий	средний	низкий		
1	2	3	4	5	6
<i>Удовлетворенность жизнью</i>					
Удовлетворенность процессом жизни	18,17	29,22	40,80	8,588	–
Удовлетворенность результатом в жизни	14,72	29,06	44,50	14,921	.001
Ощущение счастья	19,50	28,37	42,90	9,698	–
<i>Временная направленность</i>					
Позитивное прошлое	26,67	27,22	37,85	3,487	–
Негативное прошлое	49,67	26,53	19,8	17,914	.000
Гедонистическое настоящее	44,06	26,83	23,70	9,127	–
Фаталистическое настоящее	49,33	27,76	15,40	20,548	.000
Будущее	17,39	31,13	31,35	5,588	–
<i>Эмоциональное состояние</i>					
Тревожность	40,39	30,73	14,90	11,565	.003
Фрустрация	43,56	30,46	13,10	15,952	.000
Ригидность	36,44	30,14	20,75	4,310	–
Агрессивность	31,33	29,90	26,30	0,493	–
Эмоциональный комфорт	6,78	29,20	40,20	22,594	.000
<i>Экзистенциальная «исполненность»</i>					
Самодистанцирование	26,19	26,53	32,67	1,181	–
Самотрансценденция	20,00	25,11	44,00	12,639	.002
Свобода	12,63	28,80	35,39	9,697	–
Ответственность	13,00	27,23	41,50	13,975	.001
Персональность	21,88	25,43	41,00	8,313	–
Экзистенциальность	10,44	28,07	40,33	15,479	.000
Экзистенция	13,81	26,69	43,00	14,915	.001
Локус «Я»	18,17	28,82	42,35	10,037	–
Локус жизни	17,94	28,51	43,75	11,519	.003
Адаптация	8,83	27,91	42,85	22,267	.000
Самопринятие	17,17	25,73	43,00	14,093	.001
Принятие других	19,33	25,03	43,50	13,670	.001
Эскализм	35,78	29,56	12,85	11,890	.003
Интернальность	9,00	28,36	41,15	20,136	.000

Окончание табл. 2

1	2	3	4	5	6
Стремление к доминированию	18,00	27,66	35,50	5,895	–
<i>Экзистенциальная «включенность»</i>					
Жизнестойкость	6,00	30,13	45,40	27,261	.000
Вовлеченность	10,94	29,75	42,40	17,337	.000
Контроль	5,56	30,86	43,05	25,671	.000
Принятие риска	8,33	31,14	39,45	18,679	.000
Цель в жизни	14,44	30,23	40,20	11,323	.003
Осознанность жизни	13,56	28,94	46,05	17,698	.000

Итак, из выделенных нами 34 характеристик переживания смыслового кризиса 12 не имеют достоверных различий – интерес к проживанию жизни, ощущение счастья, позитивное прошлое, гедонистическое настоящее, будущее, ригидность, агрессивность, самодистанцирование, свобода, локус «Я», стремление к доминированию.

В группе испытуемых с высоким показателем переживания смыслового кризиса выявлены следующие особенности: неудовлетворенность прожитой частью жизни, отношение к прошлому как негативному, восприятие настоящего как рокового стечения обстоятельств, противоречивость личностных убеждений, взглядов на жизнь, ценностей. В отношениях с другими эти люди испытывают эмоциональный дискомфорт. Эмоциональное реагирование на жизненные ситуации проявляется в форме фрустрации, которая несет информацию о конфликтном, стрессовом или кризисном состоянии человека. В переживании экзистенциальной «исполненности» нет ощущения персональной «включенности» в жизнь. Человек застывает в позиции ожидания и является в основном зрителем, с трудом принимает решения, отличается неуверенностью, склонностью действовать на основании внешних побуждающих причин без соотнесения с внутренними. Реализовать экзистенцию мешает «зацикленность» на себе и эмоциональная неспособность к диалогу. Экзистенциальная «вовлеченность» переживается как неготовность действовать, брать на себя ответственность и противостоять онтологической тревоге – тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности» (М. Хайдеггер).

Испытуемые со средним показателем переживания смыслового кризиса обнаружили умеренный уровень выраженности эмоциональности, «переходное состояние», возрастающее понимание значимости своей жизни, ее смысла. Неопределенность свойственна их оценке удовлетворенности прошлым, ощущения его продуктивности и собственной реализации, хотя прошлое переживается скорее как положительное. Растущим показателем является переживание экзистенциальной «исполненности»: ответст-

венность, решимость и включенность увеличиваются, человек больше «за-  
тронут» соотношением с жизнью. Адаптивность в системе межличностных  
отношений возрастает, т. е. отношение к себе и другим становится более  
положительным и принимающим. Повышается уровень интернальности,  
что отражает, в какой степени человек ощущает себя активным в собст-  
венной деятельности. В переживании экзистенциальной «включенности»  
увеличивается жизнестойкость, появляется готовность «быть» в жизни,  
включающая способность к риску и контролю собственной активности.

Испытуемых с низким показателем переживания смысложизненно-  
го кризиса отличают достаточно умеренное и последовательное отноше-  
ние к жизни, удовлетворенность самореализацией, оценка прожитого от-  
резка жизни как продуктивного. Жизненные ситуации и события вос-  
принимаются ими как положительные. Представители этой группы адап-  
тированы к настоящей жизни, чувствуют себя эмоционально комфортно,  
у них преобладают положительные эмоции и ощущение благополучия. Эк-  
зистенциальная «исполненность» характеризуется последовательной от-  
ветственностью, аутентичным поведением и чувством долга. Имеется  
четкое, связанное с собственным решением, деятельное отношение к ми-  
ру. В реализации своей экзистенции они ощущают себя открытыми, вос-  
приимчивыми, готовыми к действию. Им свойственны доверие к себе  
и положительная самооценка, принятие людей, одобрение их жизни,  
ожидание позитивного отношения к себе окружающих, понимание, что  
происходящие с ними события являются результатом их деятельности.

С точки зрения экзистенциально-гуманистического подхода, человек  
с развитой экзистенциальностью находится в диалоге с миром и тем самым  
приводит к исполнению свою сущностную структуру [6]. Экзистенциальная  
«включенность» характеризуется жизнестойкостью, которая позволяет пере-  
живать тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не  
прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы [4]. Человек  
сам выбирает собственную деятельность, свой путь, рискует и действует,  
развивается благодаря активному усвоению знаний из опыта.

Итак, теоретико-методологический анализ существующих подходов  
к изучению смысложизненного кризиса в юношеском возрасте позволил  
выбрать в качестве основы нашего исследования экзистенциально-фено-  
менологический подход как наиболее содержательно раскрывающий по-  
нятие «смысложизненный кризис». Рассматривая смысложизненный кри-  
зис в соотношении с переживанием жизни, мы выделили наиболее суще-  
ственные характеристики этого процесса: удовлетворенность жизнью,  
временная направленность, эмоциональное состояние, экзистенциальная  
«исполненность» и экзистенциальная «включенность».



Согласно результатам проведенного исследования, в юношеском возрасте смысложизненный кризис имеет дифференцированную выраженность. Установлено, что выделенные нами характеристики сопряжены и между собой, и с переживанием кризиса, а также имеют значимые различия в зависимости от уровня его выраженности. Это позволило описать феноменологическую специфику психологического содержания переживания рассматриваемого явления.

Полученные результаты могут быть полезны для образовательного процесса, поскольку раскрывают более целостно понимание индивидуальных, ценностно-смысловых и духовных потребностей и выборов человека в юношеском возрасте.

### Литература

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. М.: Юрайт, 2010. 811 с.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
3. Лэнгле А. Экзистенциально-аналитическая теория личности: сб. ст.: пер. с нем. / вступ. ст. С. В. Кривцовой. М.: Генезис, 2005. 159 с.
4. Мадди С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психол.журн. 2005. № 6. С. 87–101.
5. Рубинштейн С. А. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003. 512 с.
6. Франк В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
7. Erikson E. *Childhood and Society*. 2nd ed. N. Y., 1963.

УДК 371.12:37.015

Н. Ю. Марчук

## ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПЕДАГОГА

*Аннотация.* В статье вводится термин «профессионально-личностная направленность», рассматривается структура этого конструкта, описываются результаты исследования направленности педагогов, предлагаются пути ее оптимизации.

*Ключевые слова:* профессиональная деятельность, профессионально-личностная направленность, эффективность, деформация, оптимизация.

*Abstract.* The paper introduces the term of «teacher's professional-personal orientation», the structure of this construct is considered, the research results of teacher's orientation being described, the ways of its optimization offered.

*Index terms:* professional activity, professional-personal orientation, efficiency, deformation, optimization.