Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Кафедра общей психологии

ОСОБЕННОСТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ В ПЕРИОД КРИЗИСА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Направление «37.04.01 - Психология»

Магистерская программа «Психологическое консультирование»

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав.кафедройобщей психологии доктор психологических наук, профессор
Миниюрова
Светлана Алигарьевна
«___»_____2017г.
_____

Исполнитель:
магистрант 3 курса
Магистерская программа:
«Психологическое консультирование»
Незговорова Светлана Михайловна
_____

Руководитель ОПОП
кандидат психологических наук, доцентБелоусова
Наталья
Сагидулловна«___»_____2017г.
_____

Научный руководитель:
Маратканова Елена Викторовна, канд.педагогических наук, доцент кафедры общей психологии
«____»_____2017г.
_____

Екатеринбург 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…….2

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ В ПЕРИОД КРИЗИСА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

1.1.Самоактуализацияличности……...8

1.2. Кризис среднего возраста, как психологическая категория. Его характеристики……..18

1.3. Смысл жизни, как категория, объединяющая самоактуализацию и кризис среднего возраста…….……25**Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ В ПЕРИОД КРИЗИСА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

2.1. Организация и методы исследования. Характеристика выборки……..31

2.2. Разработка и описание тренинга самопознания и личностного роста…..35

2.3. Результаты исследования……..43

2.4. Выводы……58

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……...60

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……67

Приложения……..70

ВВЕДЕНИЕ

Основная потребность человека, согласно гуманистической теории личности, - это самоактуализация, стремление к самосовершенствованию и выражению самого себя.

В научном плане проблема самоактуализации имеет сложный междисциплинарный характер, но именно психология является ведущей в вопросах возможности и условий раскрытия потенциала человека.

В современной психологии самоактуализация личности рассматривается со стороны внутренней активности личности, максимального использования ресурсов для полного самоосуществления личности в процессе развития. Известный психолог Абрахам Маслоу говорил, что «если вы намеренно собираетесь стать менее значительной личностью, чем позволяют вам ваши способности, предупреждаю, вы будете глубоко несчастны всю жизнь»[17].

Понятие самоактуализация означает особый вид деятельности, реальный процесс развития и саморазвития человека. Имеются в виду те процессы, в которых человек как субъект активности осуществляет деятельность, направленную на развитие самого себя, через систематическое изменение представлений о себе и мире, жизненного плана, с целью полного раскрытия и реализации своего потенциала в интересах себя и общества. Эта деятельность осуществляется путем реализации сознательного выбора в пользу развития и роста в каждой жизненной ситуации, и действий на основании этого выбора. Главным критерием подлинности достижения, правильности выбора являются пиковые переживания, свидетельствующие об истинной ценности избранной жизненной стратегии.

Взгляды на феномен и природу самоактуализации, особенности ее проявления в жизни человека практически совпадают у таких зарубежных психологов как А.Маслоу, К.Роджерс, В Франкл.

В современной жизни стремление личности к самоактуализации, встречает на своем пути много препятствий внутреннего и внешнего характера, действие которых неизбежно приводит к росту

психоэмоционального напряжения, требует затрат адаптационных ресурсов личности. Современные темпы прогресса предъявляют повышенные требования к адаптационным возможностям личности, дополнительные напряжения адаптационных механизмов грозят личности переутомлением, ухудшением функционального состояния, нервными срывами, попытками уйти от реальности любым способом.

Кризис среднего возраста – переоценка ценностей, критический пересмотр своего «Я». Человек проходит через период критической самооценки и переоценки того, что было достигнуто в жизни к этому времени, анализа аутентичности образа жизни: решаются проблемы морали; человек проходит через недовольство уровнем служебного роста, появляются первые признаки ухудшения здоровья, потери красоты и физической формы, отчуждения в семье и в отношениях с повзрослевшими детьми.

Симптомы, характерные для кризиса, – скука, смена места работы и/или партнера, заметные проявления насилия, самоуничтожительные мысли и поступки, непостоянство в отношениях, депрессия, тревога и возрастающая навязчивость. За этими симптомами скрываются два факта: существование огромной внутренней силы, оказывающей очень сильное давление изнутри, и повторение прежних форм поведения, сдерживающих эти внутренние импульсы, при этом возрастает сопутствующая им тревога.

Каждый человек проживает период кризиса среднего возраста по-своему, так как у каждого человека свой характер, разнообразные способности, каждый носит в себе множество простых и сложных ролей. У каждого человека, есть свой внутренний мир, свои потребности, личностные ценности, которые придают смысл всему, с чем человек сталкивается, формируя отношения к ним и смысловые структуры. Конструктивное проживание кризиса среднего возраста венчается новым образованием личности – самоактуализацией.

Развитие личности на протяжении всего жизненного пути рассматривал Э.Эриксон в своей эпигенетической теории жизненного цикла.

В отличие от детских и подростковых кризисов кризис среднего возраста изучен значительно меньше. Его последствия нередко разрушительны: именно на этот период приходится наибольшее количество разводов, неврозов, профессиональных крахов, алкоголизма и даже суицидов. Серьезного сопровождения в нем практически нет. Развитие личности в период зрелости - одна из самых сложных и недостаточно исследованных проблем. Неоднозначность терминологии, размытость временных границ и описаний этапов взрослости и конкретно периода середины жизни указывают на сложность, неразработанность данной проблемы.

В связи с этим возрастает важность глубокого понимания особенностей самоактуализации в период кризиса среднего возраста, влияющих на конструктивность его проживания через процесс саморазвития.

Впсихологииперио дзрелостирассматриваетсякакнаиболеесоциально активныйипродуктивныйпериоджизнедеятельности человека.

ТакА.Маслоуименноэтотвозрастсвязываетсвозможнымдостижениеммак симальногоинтеллектуальногоиличностногоразвитиячеловека. Взрелостинапервыйпланвыходитпотребностьвреализациисвоихпотенциальн ыхвозможностей,всвершениисвоегопризвания,тоестьвсамоактуализации.Вэто тпериодлюдинаиболееполновключенывжизньобщества,поэтомуихособенност ивотношениисамоактуализацииявляютсязначимымидлясостояниеобщества.В ысокая степень личностной зрелости, душевное здоровье и степень самоактуализации являются ключевыми факторами, определяющими качество жизни в этот период, самого активного, работоспособного состояния человека, расцвет его умственной продуктивности.

Сами проявления кризиса среднего возраста (обращение «внутрь себя», анализ достижений, пересмотр жизненных целей и планов и пр.) говорят о том, что самоактуализация личности в этот период должна иметь свои особенности. Однако современных исследовательских данных

об этих особенностях немного, и они носят фрагментарный характер, являясь побочными результатами исследований других, близких проблем.

Таким образом, все это и является свидетельством актуальности темы данной работы.

Основные вопросы, которые мы ставили перед собой в данном исследовании следующие: Каковы особенности самоактуализации современных людей в период проживания кризиса среднего возраста? Какова взаимосвязьсмысложизненных ориентацийи самоактуализацииличности в этот сложный кризисный период жизни?

На основе проведенного теоретического анализа были разработаны цель и задачи эмпирического исследования.

Цель данной работы – выявить особенности самоактуализации в периодкризиса среднего возраста, которые могут являться ключевыми для конструктивности его проживания.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. Изучить теоретические аспекты самоактуализации и кризиса среднего возраста.
2. На теоретическом уровне описать феномен самоактуализации личности в период кризиса среднего возраста
3. Подобрать методики, направленные на изучение характеристик кризиса середины жизни и определения уровня самоактуализации
4. На эмпирическом уровне выявить особенности самоактуализациив период кризисасередины жизни и их взаимосвязь со смысложизненной ориентацией.

Объект исследования: ценностно-смысловая сфера личности зрелого возраста.

Предмет исследования: самоактуализация личности.

Гипотеза данного исследования:

1. В период кризиса среднего возраста самоактуализация имеет особенности, которые проявляются в таких когнитивных компонентах, как

самопонимание, потребность в познании, взгляд на природу человека, которые могут являться ключевыми для конструктивности его проживания.

2. Участиев социально-психологическом тренинге самопознания и личностного роста позволяет конструктивно проживать кризис среднего возраста.

Теоретико-методологическая основа исследования:экзистенциальный, гуманистический и когнитивный подходы, эпигенетическая теория развития личности Э.Эриксона, концепция становления и развития человека Э.Фромма, теория мотиваци А.Маслоу, теория личности К.Роджерса, теория жизненных смыслов В.Франкла, теория личностных конструктов Дж. Келли.

Для решения поставленных задач в работе были использованы теоретические, эмпирические методы, а так же методы количественной обработки данных:

1. Теоретические методы (анализ, систематизация психологических сведений по теме исследования).
2. Эмпирические методы:

2.1.Методика Е.Б. Фанталовой «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах»,

2.2. Модифицированный опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ в адаптации Н. Ф. Калиной,

2.3.Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) в адаптации Д.А. Леонтьева.

Обработка собранных данных проводилась методами описательной статистики. Были обобщены первичные результаты; данные сгруппированы по их значениям; применен метод расчета достоверности показателей; осуществленкорреляционный анализ; определено процентное соотношение некоторых показателей; проведен графический анализ.

Для определения сдвига значений в экспериментальной группе использовался непараметрический критерий оценки сдвига значений Т. Вилкоксона.

Для определения достоверности различий между экспериментальной и контрольной выборками использовался непараметрический U-критерий Манна — Уитни.

Для выявления взаимосвязи показателей смысложизненых ориентаций со шкалами самоактуализации использовался непараметрический метод ранговой корреляции Спирмена.

Надежность и достоверность результатов исследования обеспечивалась исходными методологическими позициями, которые соответствовали цели и задачам исследования и адекватностью использованных методов исследования, а также использованием статистических методов.

База исследования: филиалы Свердловского регионального отделения Фонда социального страхования РФ. В исследовании приняло участие 30 человек.

Выпускная квалификационная работа содержит введение, теоретическую главу, в которой рассматриваются сущность ипризнаки кризиса среднего возраста, аспекты самоактуализации, методы определения и измерения уровня самоактуализации и признаков кризиса среднего возраста. Во второй главе работы произведены исследования личностей, с признаками кризиса среднего возраста, выявлены особенности самоактуализации в период кризиса среднего возраста изависимость ряда показателей смысложизненных ориентаций личности и самоактуализации. В заключение работы подведены итоги и сформулированы выводы исследования. Приложения включают протоколы описательной статистики, диагностический инструментарий, программу тренинга.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ В ПЕРИОД КРИЗИСА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

1.1. Самоактуализация личности

Усиление внимания к феномену самоактуализации на наш взгляд обусловлено все более растущим пониманием ее определяющей роли в жизнедеятельности личности в современном быстроразвивающемся мире.

Самоактуализация в психологии – это комплексное качество личности, подразумевающее полное выявление и раскрытие человеком своего внутреннего потенциала, реализация своих талантов во всех сферах жизнедеятельности.

Понятие самоактуализации все более активно входит в нашу повседневную жизнь. Все больше людей всерьез задумываются над тем, как в полной мере реализовать заложенный в них потенциал. Современная психологическая наука доказала, что действительные возможности человека неисчерпаемы и безграничны. Мы часто не подозреваем, какая внутренняя сила скрывается в нас, какое значительное духовное начало требует самовыражения. Выражение своей подлинной сущности необходимо каждой личности, чтобы оставаться в гармонии с самим собой и окружающим миром.

Первым, кто сформулировал термин «самоактуализации», был К. Гольдштейн. Это особое настроение сознания, когда на первый план выходят потребности в творческой реализации, раскрытии своих способностей, высвобождении возможностей. Личность, которая почувствовала в себе необходимость в самоактуализации, будет делать все, чтобы достичь своей цели, в том числе преодолевать возникающие препятствия, не боясь разочарований.

В.Франкл утверждал, что самоактуализация является результатом, следствием осуществления смысла[29].

К.Роджерс предположил, что все поведение человека вдохновляется и регулируется неким мотивом, который он назвал самоактуализацией [23].

Человек постоянно находится в процессе развития. Актуальная потребность в саморазвитии, стремление к самосовершенствованию являются показателем личностной зрелости и одновременно условием ее достижения.

Акты самоактуализации можно наблюдать в подростковом возрасте - это связано с необходимым обретением подростком понятийного уровня мышления; наличием определенной зрелости механизмов центрального торможения; накопленным в предшествующий период развития опытом положительного решения ситуационно обусловленных проблем; наличием тенденции к саморазвитию в мотивационной сфере. В этом случае подросток переходит от фантазий, мечты и игровых мотивов к составлению реалистических жизненных планов и попыток их реализации через многоступенчтые стратегии и саморегуляцию. Именно в данных первых попытках самоактуализации происходит «стыковка» и согласование мотивационной сферы, механизмов когнитивного анализа, стратегий и волевых аспектов, необходимых для исполнения задуманного. Успех в деятельности, направленной на самоактуализацию, позволяет подростку развивать процессы формирования иерархической структуры мотивов, обретать высшие формы эмоций, приближаться к постижению личностных смыслов в более зрелом возрасте.

В юношеском возрасте закладываются ценности и основы представлений о мире с позиции понимания себя и окружающих, формируется мировоззрение, происходит развитие самоактуализации. Про молодых людей этого периода нередко говорят, что они максималисты. Это значит, что потребность в самовыражении у них тесно связана с представлением о себе и тем, как устроен этот мир. В этом возрасте велико влияние сверстников на самовосприятие, и их мнение может иметь решающее значение.

Велика потребность в самоактуализациии молодых людей, не только достигших совершеннолетия, но и получивших профессию или обучающихся

в вузах. Данный период развития характеризуется стремлением к самостоятельности, утверждением своих идеалов, воплощением в жизнь смелых идей и предпочтений.

Это время наиболее благоприятно для самореализации, поскольку здоровые амбиции будут подстегивать к решительным действиям, вести к новым свершениям. В молодости самоактуализация – это не просто потребность, а значимая составляющая становления личности.

Вполне взрослый, состоявшийся человек может чувствовать себя не на своем месте в деятельности, которой занимается, испытывать трудности в личной жизни при выстраивании отношений. Самоактуализация личности в этом возрасте во многом зависит от того, насколько сама личность позволяет себе делать то, что ей нравится. Чаще всего, достигая зрелости, многие люди «успокаиваются» и нередко останавливаются на достигнутом. Если человек до этого времени не достиг подлинной самореализации, то думать об этом ему становится болезненно, и, скорее всего, он предпочтет закрыть для себя эту тему, выбирая погружение в привычку, ведь так безопаснее и комфортнее.

В то же время именно данный период развития может явиться стартовой площадкой к определенным свершениям, если человек захочет изменить свою жизнь и приложит к этому значительные усилия. Самоактуализация личности здесь выступает сигналом, ведущим к переменам.

Проблемой самоактуализации в большей степени были заинтересованы специалисты гуманистической психологии, такие как К. Роджерс и А. Маслоу.

А. Маслоу разработал теорию самоактуализирующейся личности. Главное его предположение относительно самоактуализации заключалось в том, что для достижения поставленных целей и избегания разочарования в природе человека, индивиду необходимо, отказаться от навязанных ему иллюзий относительно ее. То есть, воспринимать себя и окружающих такими, какими они есть на самом деле [17].

Пытаясь достичь самоактуализации, человек проживает жизнь, наполненную смыслом, поисками и волнениями. К тому же самоактуализирующийся человек живет экзистенциально, непринужденно наслаждаясь каждым моментом жизни и полностью участвуя в ней.

Вопреки трудностям, человек способен сделать свою жизнь более удачной, творческой и счастливой. Чтобы раскрыть эти способности, необходимо определить главные ориентиры, выбрать свою концепцию жизни. Процесс жизнетворчества предусматривает: осмысление человеком своего назначения; выработки жизненной концепции и жизненного кредо; сознательный выбор жизненных целей и оформление их в жизненную программу как систему долговременных целей и средств их достижения в определенной временной перспективе.

На протяжении всей своей жизни человек должен делать выбор. Выбор определяется внутренним миром человека, мыслями, системой ценностей. В каждый момент имеется выбор: продвижение или отступление. Либо движение к еще большей защите, безопасности, боязни, либо выбор продвижения и роста.

При целерациональном типе действий человек определяет смысл своей жизни более гибко и индивидуально. Этот смысл зависит от той конкретной жизненной ситуации, в которой он находится и которую стремится рационально осмыслить, понять. Жизненная ситуация меняется, поэтому она требует постоянного анализа, осмысления. На основе этого осмысления личность может выстраивать стратегию своей деятельности, намечать цели и методы их достижения, которые соответствуют нашему мировоззрению и конкретной жизненной ситуации. Для человека, действующего таким путем, невозможно потерять смысл жизни - этот смысл всегда можно переформулировать и переосмыслить с учетом изменившихся условий.

Потребность в самоактуализации присуща каждой личности. Но не каждая личность умеет достичь состояния, делающего возможным все то, о

чем она мечтает.Для того чтобы постоянно двигаться в нужном направлении, человеку необходима определенная смелость.

Принадлежность к группе и чувство самоуважения – необходимые условия для самоактуализации, так как человек может понять себя, только получая информацию о себе от других людей. И наоборот, развитию личности мешает, следующие:

- Пассивная позиция по отношению к действительности;
- Вытеснение и другие способы защиты «Я», а именно – проекция, замещение, искажение истинного положения вещей в угоду внутреннему равновесию и спокойствию.Найти самого себя, раскрыть, что ты собой представляешь, что для тебя хорошо, а что плохо, какова цель твоей жизни, - все это требует разоблачения собственной психопатологии. Для этого нужно выявить свои защиты и после этого найти в себе смелость преодолеть их. Тенденция актуализации не просто нацелена на снижение напряжения (сохранение жизненных процессов и поиски комфорта и покоя). Она также подразумевает повышение напряжения. Процесс роста требует постоянной готовности рисковать, ошибаться, отказываться от старых привычек. Это увеличивает страх и тревогу человека, что увеличивает тенденцию возврата к поиску безопасности и защиты. Большинство людей имеют сильную тенденцию сохранять специфические привычки, то есть придерживаться старого стиля поведения. Реализация же потребности в самоактуализации требует открытости новым идеям и опыту.

В любом развитии требуется сознательное волевое усилие для продолжения личного роста, это волевое усилие должно носить если не постоянный, то, по крайней мере, систематический характер. Серьезные занятия любой развивающей системой требуют достаточно большого количества времени, как правило, у большинства практикующих отсутствующего.

Любая развивающая деятельность автоматически отделяет практикующего от его ближайшего окружения, не разделяющего его

увлечение. В любом случае, человек серьезно чем-то увлекающийся может быть до конца понят только в среде единомышленников, а они в обычных условиях составляют по сравнению с ближайшим и основным окружением меньшинство. Это ставит практика в безвыходную ситуацию. Он становится настолько отличающимся от своего окружения и традиционного уклада жизни, что это приводит к практически непрекращающейся проблеме выбора – или бросить все и всех ради любимого дела, или жить как «все», бросив заниматься тем, что смысл этой жизни составляло.

Возможность самоактуализации во многом зависит от условий внешней среды, социальных условий, но она не может быть навязана из вне, так как данное стремление, не имеет перед собой какой-либо внешней цели и определяется сугубо внутренней позитивной природой человека. Социальное и культурное окружение часто подавляет тенденцию к актуализации определенными нормами.

У каждого человека свой характер, разнообразные способности, множество простых и сложных ролей, свой внутренний мир, свои потребности, личностные ценности, которые придают смысл всему, с чем он сталкивается, формируя отношения к ним и смысловые структуры.

При высоком уровне самоактуализации в зрелости более значимы высшие потребности и ценности (творчества, развития себя, познания), а при низком уровне самоактуализации - узколичностные (материальные, собственного престижа, общественного признания, положения влияния).

Маслоу А.сформулировал следующие характеристики самоактуализирующихся людей:

1. Более адекватное восприятие реальности. Они способны воспринимать мир вокруг себя, включая других людей, адекватно и беспристрастно.

2. Абсолютное принятие себя и своей личности, окружающей среды, других людей. Самоактуализирующиеся люди не сверхкритичны к своим

недостаткам и слабостям, не отягощены чрезмерным чувством вины, стыда и тревоги.

3. Непосредственность, простота и естественность. Такие люди несколько спонтанны, открыты, никогда не хитрят, при этом всегда четко знают свою цель и двигаются к ней. Самоактуализирующиеся люди могут приспосабливаться, чтобы оградить себя и других людей от боли или несправедливости. Однако, они, не сомневаясь, отклоняют социальные нормы, когда считают, что это необходимо.

4. Центрированность на проблеме. Это позволяет четко расставлять приоритеты, отделяя важное от неважного.

5. Автономность. Независимы от окружающего их социума, сопротивляются окультуриванию. Достижение такого состояния внутренней независимости определяется достаточностью получения в прошлом любви и защиты от других. При этом нередко нуждаются в определенном уединении, изоляции.Самоактуализирующиеся люди могут находиться в одиночестве без того, чтобы ощущать себя одинокими.

6. Свежесть восприятия. Вершинные переживания - это моменты самоактуализации, которые не могут быть гарантированы. Но условия для более вероятного появления таких переживаний создать можно. Можно, и наоборот, поставить себя в такие условия, при которых их появление будет крайне маловероятным.

7. Общественный интерес. Это выражается чувством сострадания, симпатии и любви ко всему человечеству.

8. Способны к более глубоким и крепким межличностным взаимоотношениям. Также способны отделять цель от средств и разделять понятия «добро» и «зло».

9. Демократичный характер. С готовностью учатся у других, не проявляя стремления к превосходству или авторитарных склонностей. В то же время Маслоу отмечал, что самоактуализирующиеся люди не считают всех без исключения равными: «Эти индивиды, сами являющиеся элитой, выбирают в

друзья также элиту, но это элита характера, способностей и таланта, а не рождения, расы, крови, имени, семьи, возраста, молодости, славы или власти»[17].

10. Философское чувство юмора. Креативность.

В современном мире развитие самоактуализации является не только актуальным вопросом, но и весьма проблематичным. Бурный темп жизни, развитие технологий, постоянные новые условия, которые диктует современный мир- все это ставит перед каждым человеком задачу приспособления к данным условиям. Очень часто самоактуализация воспринимается как психологическое новообразование, своеобразный комплекс,который прочно связан с достижением максимальных вершин, возможностей и навыков во всех актуальных для индивида сферах жизни. Успех в этом направлении задает дальнейший темп развития субъекта. Процесс актуализации себя обеспечивает сохранение целостности внутреннего мира, его баланс. Вместе с тем, гармония психологической организации личности во многом сама определяет мотивацию индивида к дальнейшим действиям и развитию себя как уникальной личности. Самоактуализация оказывает большое положительное влияние на позитивный опыт и фундамент во внешнем мире и проявлениях человека, что неуклонно ведет к его внутреннему позитивному опыту и росту самооценки.

На протяжении всей жизни у человека есть два пути: развитие и деградация. Если мы не развиваемся – мы деградируем. Между развитием и деградацией есть фаза стабильности.

Строя «эталон» личностного развития, личность сталкивается с проблемой выбора, в какой сфере и в какой мере она должны ограничить свои самоактуализационные притязания. Но, расставляя приоритеты и занижая требования к себе, начинает чувствовать социальное давление и переживать свою несостоятельность, что часто сопряжено с переживанием вины, тревоги, разочарования. Включение эго-защитных механизмов, переживание стрессов, нервных срывов может

подействовать на личность неоднозначно. Для одного человека и в определенной ситуации это может послужить мощным толчком к личностному росту, для другого же может стать первым шагом на пути к глубокой дезадаптации.

Поэтому особое значение приобретает детальное изучение всех факторов, в многообразии их связей и отношений, которые оказывают позитивное, либо негативное, влияние на самоактуализацию личности.

Ф.Е. Василюк определяет механизм преодоления критических ситуаций. Им является переживание, которое направленно на восстановление психологической возможности нормального хода жизнедеятельности. «Результат переживания этой невозможности - метаморфоза личности, перерождение её, принятие нового замысла жизни, новых ценностей, новой жизненной стратегии, нового образа «я». [5]

В психологии понятие стратегии жизни рассматривается в рамках общей теории личности. Все социально-психологические подходы, так или иначе, отражают потребность человека организовать свою жизнь таким образом, чтобы она была наиболее эффективной с точки зрения индивидуального представления человека об эффективности жизни.

Различные типологии жизненных стратегий можно обнаружить в социально-психологических теориях, которые на основе общественной жизни личности выявляют различные способы жизнеосуществления. Так, Э. Фромм утверждает, что рыночная экономика, основанная на отношениях конкуренции, неблагоприятно влияет на психическое здоровье и развитие личности: человек стоит перед выбором — «иметь» или «быть», т.е. или как можно больше иметь (в том числе материальных благ), или развивать в себе все заложенные природой способности и силы, «быть многим». И часто под давлением общественных норм люди предпочитают «иметь» в ущерб перспективе личностного развития. Собственные интересы и склонности при этом игнорируются, что приводит человека к ложным жизненным выборам.

Практика конкурентных отношений побуждает многих выбрать идеал преуспевания любой ценой [30].

В отечественной психологии проблему стратегии жизни наиболее широко рассматривала К.А. Абульханова-Славская. Она выделила три основных признака жизненной стратегии:

- выбор способа жизни,
- разрешение противоречия «хочу–имею»
- и создание условий для самореализации, творческий поиск.

По ее мнению, личность можно назвать зрелой, если она способна устанавливать свой «порог» удовлетворенности материальными потребностями и начинает рассматривать их как одно из условий жизни, направляя свои жизненные силы на другие цели. «Эта способность личности, переключать свои жизненные стремления с материальных ценностей на другие, и является показателем того, что она начала жить личной жизнью»[1].

Отечественные психологи выделяют три основных типа стратегий жизни:

- стратегия благополучия,
- стратегия жизненного успеха,
- стратегия самореализации.

Эти типы основаны на более обобщенных представлениях о том, к чему, как правило, стремятся в жизни люди. Содержание этих стратегий определяется характером социальной активности личности. Так, рецептивная («потребительская») активность является основой стратегии жизненного благополучия. Предпосылкой стратегии жизненного успеха выступает, прежде всего, мотивационная («достиженческая») активность, которая рассчитана на общественное признание. Для стратегии самореализации характерна творческая активность. В жизни встречаются, скорее, смешанные типы: все мы, но в разной степени, стремимся к благополучию, успеху и самореализации, к разному масштабу реализации этих стратегий.

Для периода среднего возраста наиболее характерна стратегия самореализации (самоактуализации).

Жизненные цели, являясь чертами идеального образа будущей жизни человека, и система ценностей, на основе которой выстраиваются эти цели, можно отнести к качественным характеристикам жизненной стратегии, поскольку они отражают ее содержание — то, к чему стремится человек. К количественным характеристикам жизненной стратегии мы относим ответственность и осмысленность жизни, поскольку они могут быть разного уровня и, как мы полагаем, оказывают влияние на удовлетворенность жизнью, т.е. — насколько эффективно будет протекать реализация жизненных целей человека.

Таким образом, в преодолении критических ситуаций важное место принадлежит внутренней активности личности, а результатом разрешения является формирование нового замысла, ценностей и образа «я». Другими словами, это не что иное, как переход личности в новую целостность (по Эриксону) в результате формирования нового жизненного замысла или его перестройки (самоактуализации).

1.2. Кризис среднего возраста, как психологическая категория. Его характеристики

Любой психологический кризис, как нормативный, так и ненормативный, содержит в себе как потенциальные возможности развития, прогресса, так и потенциальные возможности регресса. Особенностью кризиса является то, что в результате его разрешения личность может перейти на качественно новый способ жизнедеятельности то, что служило поводом и причиной для переживания, может перевоплотиться в результате реакции преодоления во внутренний опыт, регулирующий дальнейшие принципы и программу жизнедеятельности.

Кризисные явления всегда связаны с глубинным переживанием смысла жизни и являются наиболее масштабными (в отличие от стрессов,

фрустраций и конфликтов, по Ф. Е. Василюку), они протекают в рамках жизненного пути личности, являясь вехами ее индивидуальной истории.

К середине жизни человек накапливает большой жизненный и профессиональный опыт, отношения с выросшими детьми переходят в новое качество, состарившимся родителями требуется больше внимания и помощи. Происходят закономерные физиологические изменения, у многих начинают появляться проблемы со здоровьем. Однако это не отражается на функционировании когнитивной сферы человека, не снижает его работоспособность, позволяя сохранять трудовую и творческую активность. В этот период своей жизни человек обладает обширными знаниями, умением оценивать события и информацию в более широком контексте и способностью справляться с неопределенностью, эффективность его мышления выше, чем у молодого человека.

Средний возраст – это самое активное, работоспособное состояние человека, расцвет его умственной продуктивности. Это время, когда человек может найти в себе силы для достижения значимости в обществе, в семье, в собственных глазах за счет обновления границ собственного «Я», за счет возвращения к смыслу своей жизни, за счет осознания своей экзистенциальности.

В этом возрасте обостряются такие потребности, как реализация своего творческого потенциала, необходимость передать что-то следующему поколению, корректировка деятельности, забота о сохранении близких отношений с родными и друзьями, подготовка к спокойной и обеспеченной жизни в старости.

При этом совокупность переживаний человека в этом возрасте протекает неравномерно. Одна из особенностей периода среднего возраста - крайний субъективизм человека. В этот период люди часто испытывают депрессию и чувство одиночества.

Актуализируются все базовые экзистенциальные проблемы (смерть, изоляция, потеря смыслов), резко обостряется потребность найти свое

предназначение и самореализоваться и возникает ряд специфических социально-психологических проблем (социальное одиночество, дезадаптация, полная смена ценностей, изменение социального статуса), апатия, тревожность, депрессия.

У подавляющего большинства людей переход в средний возраст проходит незаметно и плавно.Кризис середины жизни грозит в первую очередь тем, кто склонен избегать самоанализа и использует защитный механизм отрицания, стараясь не замечать перемен, происходящих в его организме и его жизни.

Кризис среднего возраста - это период длительной эмоциональной подавленность, которая возникает как следствие переоценки жизненного опыта.Это переход на новый уровень, время для принятия решений и изменения части своих взглядов и убеждений. Это особый напряженный момент в жизни, после которого уже никогда все не станет так, как прежде.

Кризис среднего возраста опаснее детских кризисов тем, что человек остается со своими проблемами один на один. Не зря на этот период фиксируется всплеск самоубийств, деградаций (алкоголизм).

Неразрешенные проблемы предыдущих кризисов, отголоски незаконченного бунтарства, на время «притихшие», снова обрушиваются на человека. Если в свое время подросток не смог освободиться из-под родительского влияния, восстать против жизненного уклада навязываемого ими, тогда в среднем возрасте вдруг его озаряет, что живет и действует он до сих пор по чужим правилам. И возникает естественное желание поиска себя, собственного пути. Этот период подразумевает масштабную и окончательную переоценку собственных ценностей (кризис идентичности).

Самое опасное во всем этом то, что большинство умных и образованных людей до наступления кризиса даже не подозревают о возможности таких изменений. Они вступают во вторую половину жизни совершенно неподготовленными.

Кризис среднего возраста связан с внутренней проблемой, которая характеризуется утратой смысла жизни. Человек впадает в такое состояние, в котором его личность перестает функционировать так, как раньше. Привычные модели поведения перестают работать и приносить удовлетворение.

По мнению К. Юнга, сущность этого кризиса - встреча человека со своим бессознательным. Но для того, чтобы человек мог встретиться со своим бессознательным, он должен осуществить переход от экстенсивной позиции к интенсивной, от стремления расширить и завоевать жизненное пространство - к концентрации внимания на своей самости. Тогда вторая половина жизни послужит для достижения мудрости, кульминации творчества, а не невроза и отчаяния [33].

Э. Фроммговорил об экзистенциальном кризисе следующее. «Когда нарушены связи, дававшие человеку уверенность, когда индивид противостоит миру вокруг себя как чему-то совершенно чуждому, когда ему необходимо преодолеть невыносимое чувство бессилия и одиночества, перед ним открываются два пути. Один путь ведет его к «позитивной» свободе; он может спонтанно связать себя с миром через любовь и труд, через подлинное проявление своих чувственных, интеллектуальных и эмоциональных способностей; таким образом, он может вновь обрести единство с людьми, с миром и с самим собой, не отказываясь при этом от независимости и целостности своего собственного «я».

Другой путь – это путь назад: отказ человека от свободы в попытке преодолеть свое одиночество, устранив разрыв, возникший между его личностью и окружающим миром. Этот второй путь никогда не возвращает человека в органическое единство с миром, в котором он пребывал раньше, пока не стал «индивидом», – ведь его отделенность уже необратима, – это попросту бегство из невыносимой ситуации, в которой он не может дальше жить. Индивид оказывается «свободным» в негативном смысле, то есть одиноким и стоящим перед лицом чуждого и враждебного мира»[30].

М. Пек обращает внимание на болезненность перехода от одной жизненной стадии к другой. Причину этого он видит в трудности расставания с выношенными идеями, привычными методами работы, ракурсами, с которых привычно смотреть на мир. Многие люди, по мнению Пека, не хотят или не способны выдержать душевную боль, связанную с процессом отказа от того, что они переросли. Поэтому они цепляются за старые стереотипы мышления и поведения, отказываясь разрешать кризис [15].

Проблема выбора решается формированием ценностного сознания – механизма, который избавляет человека от мучительной необходимости постоянных выборов, от сомнений и колебаний, от бесконечного взвешивания всех «за» и «против», что делает выбор автоматическим. С годами у человека вырабатываются определенные взгляды, называемые «принципами», а в действительности – убежденностью, что «это правильно» и «так должно быть». Разочарование в своих (т.е. усвоенных) убеждениях может вызвать потрясение.

Китайское слово «кризис», состоит из двух иероглифов, означающих соответственно «опасность» и «возможность». Именно в критические моменты жизни человек способен измениться, переосмыслить то, что с ним происходит, найти способы решения проблемы кризиса.

Кризис среднего возраста содержит три этапа изменения личности.

Первый этап - безвозвратная утрата и расставание с прошлым.

Второй этап - критический, называется лиминальность. Период лиминальности длится долго. Попытка, преждевременно завершить этот период, опасна прекращением реализации творческого потенциала, ставит под угрозу его существование и переход к следующему жизненному этапу. В этот период происходит формирование нового мира, а для этого необходимо время.

На третьем этапе рождается новая личность с высоким уровнем социальной ответственности, адаптированная к условиям своего окружения

(социума), которая находится в состоянии непрерывного развития, самоусовершенствования, постоянно открывает для себя новые горизонты и испытывает удовлетворение и радость здесь и сейчас, а также с оптимизмом смотрит в будущее. Поведение выглядит решительным, эти личности не склонны к бесконечным колебаниям, способны к быстрому принятию решений.

Кризис длится несколько месяцев, при неблагоприятном стечении обстоятельств растягиваясь до года или даже двух лет. Значительные сдвиги в развитии, личность резко меняется во многих своих чертах. Развитие может принять в это время катастрофический характер. Кризис начинается и завершается незаметно, его границы размыты, неотчетливы. Обострение наступает в середине периода.

В зависимости от того, на что человек больше ориентируется в жизни – на получение удовольствий или на самосовершенствование и личностный рост, будет зависеть его реагирование на возникшие проблемы, на психологический кризис.

По мнению Д. Левинсона, решение кризиса обычно происходит через признание жизненных ограничений и необходимостей, как в профессиональной, так и в семейной сфере. Это ведет к возрастанию самодисциплины, организованности, концентрации усилий вокруг желаемых изменений. Многие обращаются к повышению уровня своего образования [19].

Факторы, затрудняющие разрешение кризиса:

- проекция кризиса человеком на свое окружение, а не на самого себя;
- страх изменений.

Для современной России характерен такой вариант ухода от разрешения кризиса, как обращение к религии. Многие люди обращаются к религии, реализуя отнюдь не религиозную потребность, а желание восполнить одиночество, получить поддержку, утешение, уйти от ответственности или решить какие-либо другие нерелигиозные проблемы.

В среднем возрасте от человека требуется значительная гибкость. Один важный вид гибкости включает «способность изменять эмоциональный вклад от человека к человеку, и от деятельности к деятельности». Эмоциональная гибкость необходима в любом возрасте, но в среднем возрасте она становится особенно важной по мере того, как умирают родители, отдаляются дети. Неспособность к эмоциональной отдаче по отношению к новым людям и новым занятиям ведет к застою.

Другой вид гибкости, который также необходим, это «духовная гибкость». Среди людей зрелого возраста существует тенденция к растущей ригидности во всех взглядах и действиях, к тому, чтобы делать свои умы закрытыми для новых идей. Это умственная жесткость может перерасти в нетерпимость или фанатизм, ведет к ошибкам и к неспособности воспринимать творческие решения проблем.

Фактор, облегчающий благополучное разрешение кризиса, - это умение быть счастливым, т.е. находить радость и получать удовольствие от имеющейся ситуации. Как правило, основными источниками счастья являются отношения близости, а также возможность творчества. При этом творчество может проявляться как в семейной, так и в профессиональной сфере.

Важным фактором, способствующим успешному разрешению кризиса, является также способность поддерживать баланс между устремленностью в будущее и жизнью в настоящем. Эта способность формируется в юности при решении конфликта между необходимостью думать о будущем и желанием получать удовольствия от настоящего. В течение последующей жизни под влиянием тех или иных обстоятельств он может нарушаться или, наоборот, формироваться.

Таким образом, сущностные характеристики феномена – кризис среднего возраста следующие.

Во-первых, это возрастной кризис. Следовательно, в его основе лежат как биологические, так и социальные и психологические

детерминанты. На биологическом уровне изменения состоят в «повороте» к старению. На психологическом уровне кризис среднего возраста представляет собой экзистенциальный кризис. В своей основе он имеет осознание конечности существования и связан с решением человеком экзистенциальных проблем. Отличительной особенностью данного кризиса является его возможная «цикличность» – в отсутствие продуктивного преодоления, экзистенциальные переживания, свойственные данному периоду, могут быть на время подавлены, вытеснены личностью, а затем вернуться, и проживание личностью повторится (или продолжится). Переживание кризиса среднего возраста обогащает человека и является необходимой ступенью развития. Продуктивное преодоление кризиса зрелого возраста приводит к достижению личностной зрелости, которая является необходимым условием самоактуализации личности. Таким образом, кризис зрелого возраста может рассматриваться и как «кризис самоактуализации личности».

В качестве диагностических критериев, позволяющих установить факт актуального проживания личностью кризиса зрелого возраста, могут быть использованы: во-первых, – наличие экзистенциальных переживаний, во-вторых – высокий уровень психоэмоциональной напряженности.

1.3. Смысл жизни, как категория, объединяющая самоактуализацию и кризис среднего возраста.

Кризис второй половины жизни (35 – 45 лет) является, как и пубертатный кризис, узловой точкой жизни человека. Совпадение в один момент возрастного и экзистенциального кризисов делают кризис второй половины жизни наиболее мощным. Результатом переживания подобного кризиса может стать скачок в духовном развитии и расширении личности или деградация (инволюция) личности, которая приводит к тяжелым

переживаниям (вплоть до суицида). Максимальная дезадаптация становится основным «симптомом» этих кризисных состояний. Экзистенциальная тревожность, сопровождающая эти кризисные состояния, переживается как депрессия, пустота, полная бессмысленность. Отсюда может быть только два выхода: регресс (бегство в примитивные состояния сознания, растворение индивидуальности в коллективной жизни, инфантильные уходы в алкоголь, игру, риск, работу, псевдодуховность, возвращение на более низкий уровень сознания («низшая нирвана») и второй путь, трансценденция сознания, прогресс, путь вверх, переход на более высокий уровень сознания, возвышение над обыденной жизнью, духовный рост («высшая нирвана»).

Переоценка ценностей, рефлексия и переориентировка жизненных смыслов – закономерный процесс развития личности. Приобретение новых жизненных и социальных ролей заставляет человека по-новому смотреть на многие вещи. В этом и заключается основной момент личностного развития в зрелом возрасте. Следует отметить, что процесс развития в эти периоды жизни носит индивидуальный «вневозрастной» характер, поскольку он обусловлен имеющимся жизненным опытом и сложившейся индивидуальной системой отношений человека к себе и к действительности. Таким образом, смысложизненные ориентации личности не останавливаются в развитии на каком-либо этапе жизни человека, а продолжают развиваться как смысловые системы на протяжении всей жизни.

Постановка возрастной проблематики самоактуализации является важной в связи с тем, что опыт выступает «новым судьбоносным» фактором в самореализации и с учетом того, что А. Маслоу изучал самоактуализацию преимущественно в пожилом возрасте, а Ш. Бюлер указывала, что процесс самореализации в разные периоды возрастного развития проявляется по-разному [14].

Кризис среднего возраста и феномен самоактуализации объединяет понятие - смысл жизни, а именно, его утрата в кризисный период и смысл жизни, как необходимое условие самоактуализации.

На наш взгляд, данный факт отметил и исследовал В.Франкл.

В. Франкл выявил, что для развития человека (физического и психического) необходимо соотносить решения, поступки, переживания с объективным (деятельным), ради чего стоит жить [29].

Он связывает понятие «смысл жизни» с понятием «ценности». Затрагивая эту проблему в контексте поиска истинного смысла жизни, он вводит представление об особой группе трансцендентных ценностей, реализуя которые можно обрести смысл жизни:

- ценности творчества (обретение смысла через творчество),
- ценности переживания (обретение смысла через переживание любви)
- ценности отношения.

Особый интерес представляют ценности отношения, которые понимались В.Франклом как способность достойно и осмысленно относится к кризисным жизненным ситуациям.

В ситуации, когда невозможными стали только прежние формы реализации самого себя и своего жизненного замысла, в процессе творческого переживания человек проясняет для себя внутреннюю суть своего жизненного замысла и ищет новые формы практической реализации своих идеальных ценностей, оформляя новый конкретный жизненный замысел. Творческое переживание является работой по преображению себя самого, самосозиданию, самостроительству. Оно восстанавливает утраченную возможность жить и действовать.

Ценностное и творческое переживания превращают критические ситуации из разрушительных событий жизни в точки ее духовного роста и совершенствования.

В теории В. Франкла человек характеризуется двумя фундаментальными онтологическими характеристиками: способностью к самотранценденции и способностью к самоотстранению. Первая выражается в направленности существования человека на что-то, существующее вне его. Вторая выражается в возможности человека подняться над собой и над ситуацией,

посмотреть на себя со стороны. Эти две способности позволяют человеку быть самодетерминирующимся существом.

Проблема бессмысленности (т.е. страх потери всех смыслов) - экзистенциальная проблема.

Нет человека, которого эта проблема хоть один раз в жизни не волновала бы. При этом большинство людей начинает (в целях защиты) подменять «смысл» «целью», что совсем не одно и то же. Здесь также существует переломные моменты в жизни, т.е. кризисные, но они различаются по тому, что стоит перед словом «смысл». Если в пубертате это «поиск смыслов» («искать»), в кризисе само («искать»), в кризисе самоопределения «поиск новых смыслов» («обновлять, заменять»), то в кризисе второй половины жизни «потеря смыслов» («потерять»).

Смысл жизни - субъективная оценка прожитой жизни и соответствия достигнутых результатов первоначальным намерениям, понимание человеком содержания и направленности своей жизни, своего места в мире.

Зрелая концепция смысла жизни состоит в том, что человек находит свой собственный, индивидуальный смысл и учится его развивать. Смысл жизни не является застывшим комплексом идей и представлений, поскольку существование личности является процессом и ее стабильное состояние невозможно. Даже данный извне смысл жизни определенное время исполняет роль стабилизатора и фактора сопротивляемости, только в этом случае важность жизни зависит в основном от обстоятельств. Когда смысл жизни собственный, поскольку следует из самостоятельной концепции жизни, то к этим достоинствам добавляется шанс осуществления собственной адаптации, а значит, и развития личности.

В. Франкл дал очень подробную характеристику данной потребности человека. По его мнению, поиск смысла своего существования свойственен думающим людям, обеспечившим к тому же все свои базовые потребности [29]. И это подкрепляется утверждениями А.Маслоу о иерархической модели

потребностей, в которой самоактуализация венчает пирамиду потребностей [17].

Смысложизненные ориентации каждого человека - это набор свойственных только данной личности ценностей и целей, которые она выбрала как основополагающие своего существования. Особенность данной потребности заключается в уникальности её понимания каждым человеком, а, следовательно, невозможно определить готовые клише наиболее успешных целей существования, что создаёт трудности их изучения и развития.

Согласно В. Франклу именно стремление к поиску и реализации смысла жизни определяет мотивацию поведения и развитие личности. Это стремление он рассматривает как врожденную мотивационную тенденцию, которая противопоставляется фрейдовскому принципу удовольствия. Человек не может создать себе смысл жизни, он должен обнаружить его вовне и реализовать его в собственной жизни.

Тем самым, в работах В. Франкла делается акцент на связи, существующей между осмысленностью человеческой жизни и его душевным благополучием. Отсутствие смысла, то есть фрустрация потребности в смысле (экзистенциальная фрустрация) порождает у человека состояние, которое В. Франкл называет экзистенциальным вакуумом.

Осуществляя смысл, человек реализует сам себя: обретает зрелость, растет, перерастая самого себя. Именно там, где человек беспомощен и лишен надежды, не в состоянии изменить ситуацию, он ощущает необходимость измениться самому.

Самоактуализация, по мнению В.Франкла, как счастье, является результатом осуществления смысла. Лишь в той мере, в какой человеку удается осуществить смысл, который он находит во внешнем мире, он осуществляет и себя.

Представления о смысле жизни складываются в процессе деятельности людей и зависят от их социального положения, содержания решаемых

проблем, образа жизни, миропонимания, конкретной исторической ситуации. В благоприятных условиях человек может видеть смысл своей жизни в достижении счастья и благополучия; во враждебной среде существования, жизнь может утратить для него свою ценность и смысл.

Многие люди перестают осознавать, что является их смыслом жизни, когда начинают жить с оглядкой на социальное окружение. Шагом к поиску истинного смысла является полное удовлетворение от того, что человек делает, а этого невозможно добиться, если постоянно равняться на кого-то. Только при внутренней гармонии (полное удовлетворение своей жизнью в настоящий момент), человек сможет понять, в чем именное его предназначение и смысл жизни. Для этого нужно начать преодолевать существующие стереотипы. Главное, не переступать морально-этических норм и не пытаться удовлетворить свои потребности за счет причинения вреда другим.

Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ В ПЕРИОД КРИЗИСА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

2.1. Организация и методы исследования. Характеристика выборки

В исследовании приняли участие 30 человек. Всеиспытуемые женского пола принадлежат к возрастному периоду 35-45 лет, что соответствует стадии среднего возраста, согласно возрастной периодизации Э.Эриксона - это период («десятилетие роковой черты»), когда происходит осознание расхождения между мечтами, жизненными целями человека и его реальным положением [26].

Все испытуемые имеют высшее образование, на момент исследования являлись служащими государственного учреждения фискальной направленности.

На первом этапе экспериментальной деятельности мы выявили людей, имеющих признаки кризиса среднего возраста.

Проведена встреча с 40 женщинами в возрасте 35-45 лет (работающими в одной организации). Им предложено участие в эмпирическом исследовании по теме данной работы. В процессе беседы раскрыты понятия самоактуализиции и кризиса среднего возраста, отмечено деструктивное и конструктивное проживание кризиса, проведено знакомство с диагностическими методиками, которые использованы в работе. Присутствующие предупреждены о возможных психологических изменениях в процессе исследования.

В итоге, участвовать в исследовании изъявили желание 34 человека. С ними проведена диагностика по ценностно-ориентированной системе методик «Диагностика внутреннего конфликта» Е.Б. Фанталовой.

Результаты тестовых данных отражены в приложение 1.

По результатам диагностики для исследования отобраны 30 человек, у которых выявлено наличие базовых экзистенциальных и ряд специфических параметров, характерных для кризиса среднего возраста.

15 испытуемых изъявили желание стать участниками тренинга самопознания и личностного развития. Таким образом, группа испытуемых была разделена на две подгруппы: экспериментальную и контрольную.

На следующем этапе (формирующий эксперимент) осуществлялась разработка и апробация в экспериментальной группе специального тренинга самопознания и личностного роста.

На этапе контрольного эксперимента был использован тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента. Основная цель данного этапа опытно-экспериментальной деятельности – определение эффективности социально-психологического тренинга с помощью методов математической статистики.

Выбор методов исследования определялся теоретически обоснованным представлением о том, что потребность в самоактуализации является основной составляющей проживания кризиса среднего возраста, и тесно связана с психологическим образованием - смысложизненные ориентации.

Вследствие этого респондентам предлагалось заполнить три опросника в следующей последовательности:

1) ценностно-ориентированная система методик Е.Б. Фанталовой «Диагностика внутреннего конфликта»,

2) опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ Э. Шострома (в адаптации Н. Ф. Калиной),

3) тест смысложизненных ориентаций (методика СЖО), в адаптации Д.А. Леонтьева.

Для выявления людей, имеющих признаки кризиса среднего возраста, использовалась Ценностно-ориентированная система методик «Диагностика внутреннего конфликта» Е.Б. Фанталовой.

Данная методика в большей степени ориентирована на психотерапевтическую диагностику индивида. Выбрана нами в данном эмпирическом исследовании для выявленияэкзистенциальных и специфических социально-психологических признаков кризиса среднего

возраста среди исследуемых из-за высокой степени аналитической информации об исследуемом.

Система «Диагностика внутреннего конфликта», состоит из нескольких методик: «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах», «Семь состояний», «Шкала оценки дискомфорта», «Свободный выбор ценностей», что позволяет провести дифференциацию психологических индивидуальностей по ценностям, конфликтам и их эмоциональной переработке.

Методика позволяет выявить основные внутренние конфликты в системе ценностей личности, вызванные расхождением значимости и достижимости той или иной ценности, и получить представление о том:

- каковы основные внутренние противоречия личности;
- каково их содержание и степень выраженности.

Модифицированный опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ Э.Шострома (в адаптации Н. Ф. Калиной)представляет собой русскоязычную адаптацию опросника POI (Опросник личностных ориентаций) Эверетта Шострома, предназначен для определения уровня самоактуализации личности.

Методика включает 100 парных утверждений, каждое из которых включает два суждения ценностного или поведенческого характера, распределенных по 11 шкалам (ориентация во времени, ценности, взгляд на природу человека, потребность в познании, стремление к творчеству или креативность, автономность, спонтанность, самопонимание, аутосимпатия, контактность, гибкость в общении), а также предполагает вычисление «общего показателя самоактуализации».

При разработке теста не были однозначно определены нормы для высокого, среднего и низкого уровня самоактуализации. По данным Э. Шострома, тестовые оценки людей с действительно высоким уровнем самоактуализации расположены в районе 60 Т-баллов. Практика использования методики САТ в различных исследованиях и

психотерапевтической работе показала, что «диапазон самоактуализации» близок к нормам POI (55–70 Т-баллов) и это значение говорит о реальной самоактуализации личности.

В исследовании так же применен тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика, в адаптации Д.А. Леонтьева,который направлен на изучение смысложизненных ориентаций личности, составляющих основу образа Я.

Данная методика количественно измеряет наличие цели жизни и позволяет тем самым диагностировать степень «экзистенциального вакуума», субъективного ощущения утраты смысла, являющегося следствием «экзистенциальной фрустрации», т.е. неудачи в поиске человеком смысла жизни.

Данная методика представляет собой 20 симметричных шкал-вопросов, состоящих из пары целостных альтернативных предложений с одинаковым началом. Показатели теста включают в себя общий показатель осмысленности жизни (ОЖ), а также пять субшкал, отражающих три конкретные смысложизненные ориентации («Цели в жизни», «Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни», «Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией») и два вида локуса контроля («Я» и «»Управляемость жизнью»).

Полное описание используемых методик содержится в приложении 2.

Каждый исследуемый заполнял бланки ответов на тесты (СЖО и САМОАЛ) в онлайн-тестах. Обработка данных, полученных при опросе, осуществлялась автоматически. Результаты выданы в виде двух таблиц: в первой против фамилии каждого респондента содержатся данные интерпретации его ответов, во второй – усредненные результаты интерпретации.

Результаты тестовых данных отражены в приложениях3-4.

Для выявления особенностей самоактуализации в период кризиса среднего возраста использованы следующие методы.

Для определения сдвига значений в экспериментальной группе был использован непараметрический критерий оценки сдвига значений Т. Вилкоксона.

Для определения достоверности различиймеждуэкспериментальной и контрольной выборкамииспользован непараметрический U-критерий Манна — Уитни.

Для определения взаимосвязи показателей смысложизненных ориентацийметодики СЖО со шкалами САМОАЛ использован метод ранговой корреляции Спирмена.

Проверка на нормальность распределения (критерий ХИ квадрат) не подтвердила нормальность распределения.Результаты проверки отражены в приложении 5.

Результаты, полученные на этапе констатирующего эксперимента описаны в третьем параграфе настоящей главы.

2.2. Разработка и описание тренинга

На следующем этапе эмпирической деятельности предполагалась реализация программы тренинга самопознания и личностного роста. Его цель - развитие самопознания, осознания своих потребностей, способностей, и возможностей их реализации, повышение самопринятия, обучение постановке новых целей, поддержка и помощь в конструктивном проживании кризиса среднего возраста.

Учитывая свой небольшой опыт психологической работы и, как следствие, недостаточность понимания работы с возможными негативными последствиями воздействия на исследуемых, в данном конкретном эксперименте психологическое воздействие на исследуемых планировалось не глубоким.

Основные задачи тренингасформулированы с учетом вышеизложенного принципа:

- самопонимание;

- саморегуляция;
- понимание других людей в ситуации общения,
- расширить свой круг общения и избавиться от чувства одиночества,
- помощь в конструктивном проживании кризиса среднего возраста.

Организация тренинга осуществлена по следующим принципам.

Добровольность. Все участники должны самостоятельно принимать решение об участии в тренинге в общем и в каждом упражнении в отдельности, потому чтоличностные изменения возможны только благодаря внутренней заинтересованности человека.

Полноценное межличностное общение между участниками группы должно быть основано на взаимном уважении, на полном доверии друг к другу.

Самодиагностика. Участник должен сам осознать и сформулировать свою личностную проблему.

Каждый участник имеет право знать все, что с ним может произойти на занятиях.

Все занятия построены в форме встреч закрытой малой группы (то есть группы с постоянным составом15 человек).Продолжительность занятия– два часа.

Тренинг рассчитан на 19 занятий (38 часов), которые проводились раз в неделю.

Организация тренинговой работы осуществлялась в несколько этапов.

Первый этап - подготовка к тренингу. Заключалась в беседе, диагностике по ценностно-ориентированной системе методик «Диагностика внутреннего конфликта» Е.Б. Фанталовой. предполагаемых участников тренинга, изучении их характеристик. На основе предварительного изучения составлен список группы, разработана программа, определены темы, а также время и место занятий.

В процессе индивидуальных бесед исследуемым, в зависимости от выявленных проблем, были рекомендованы к просмотру следующие фильмы:

1) Наследники (режиссер В.Хотиненко),
2) Лучший друг моего мужа (режиссер А. Званцева),
3) Небесный суд и Небесный суд продолжение (режиссер А. Званцева),
4) Я остаюсь (режиссер К. Оганесян),
5) Форест Гамп (режиссер Р. Земекис),
6) Загадочная история Бенджамина Баттона (режисер Д. Финчер),
7) Двенадцать (режисер Н. Михалков).

А так же рекомендованы к прочтению следующие книги:

1) Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях,
2) Ялом И. Мамочка и смысл жизни,
3) Ялом И. Когда Ницше плакал,
4) Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию.
5) Грэй Д. Секрет счастливых отношений,
6) Бьюдженталь Д. Наука быть живым,
7) Фромм Э. Душа человека.

Второй этап - проведение тренинга. Предполагалось ознакомление участников тренинга с теоретическими материалами основ психоанализа, гуманистического направления в психологии, транзактного анализа, возрастных кризисов, психологических защит, самоактуализации личности. Каждое занятиевключает в себя ролевую игру и групповую дискуссию.Занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части проводятся разминочные упражнения. Перед каждым упражнением объясняется цель, излагается инструкция к заданию и процедура проведения. В основной части реализуется ведущая задача занятия. В заключительной части подводятся итоги работы, собирается обратная связь.

Третий этап - подведение итогов. Первичное подведение итогов происходит в конце каждого занятия. Заключается оно в оценке самими участниками своих достижений и ощущений, в оценке ведущим динамики личностного роста каждого участника тренинга. После каждого занятия ведущий тренинга вносит в журнал свои наблюдения, регистрирует в нем процессы, происходящие в группе, эмоциональное состояние членов группы, записывает темы, затронутые на занятии (в процессе обсуждения, в тренинг дополнительно было включено занятие на тему «Обида, как источник конфликтных ситуаций»), оценивает вклад каждого в обсуждение проблем.

Подведение итогов вторичное происходит после завершения цикла занятий. На основе наблюдений, тестов анализируются результаты работы каждого члена тренинговой группы.

В качестве практических рекомендаций по позитивному проживанию кризиса среднего возраста можно использовать элементы арт-терапевтических методик, которые могут послужить личностным ресурсом. В данном исследовании использовались такие направления, как рисуночная арт-терапия, библиотерапия, музыкотерапия.

Рисуночная арт-терапия – носит проективный характер, помогает расширить взгляд на свою проблему, выразить ее и впоследствии проработать. Ведущей идеей арт-терапии является убеждение в том, что истинное внутреннее «Я» человека отражается в продуктах его творчества, так как они создаются спонтанно, при минимальном использовании рациональной составляющей личности. Одновременно является психологическим ресурсом.

Библиотерапия – направленное применение литературы и литературных произведений в терапевтических целях, ориентированных на помощь клиенту в решении его проблемы или затруднения. Это самостоятельное изучение клиентом литературы на тему его проблематики. Применение этого метода целесообразно в том случае, когда у клиента появляется потребность в получении информации. Способствует оказанию поддержки клиенту и

снятию тревожности, возникающей из-за невозможности разрешения своей проблемы или конфликта, или существования отвергнутых негативных чувств, в то время как предлагаемая литература может сообщить о наличии таких же проблем и чувств у других людей.

Музыкотерапия — метод использования музыки для лечения расстройств нервной системы. Рядом исследований было доказано, что музыка оказывает воздействие на различные системы человеческого организма. Наблюдается это благодаря тому, что процессы, происходящие в двигательной и вегетативной системе человека, протекают ритмично, а музыка как ритмичный раздражитель может их стимулировать. Наиболее сильное влияние на человека оказывает орган.

Композиторы, произведения, которых особо рекомендуются для музыкотерапии: К. Глюк, Ж. Массне, Я. Сибелиус, Р. Шуман, С. Рахманинов, А. Дворжак, Д. Шостакович, П. Чайковский, Л, Бетховен, Ф. Лист, Ф. Шопен.

Занятие музыкотерапии формирует определенную атмосферу, расслабляет, снимает напряжение или заряжает оптимизмом и энергией.

Программа тренинга представлена в таблице 1.

Таблица 1.Программа тренингасамопознания и личностного роста

№ п/п	Цель занятия	Структура занятия	Задачи
1	Ознакомление с глубинно-психологическим подходом в психологии	Упражнение Теоритические вопросы Обсуждение	1.Ознакомление с теориями З.Фрейда 2.Определение роли подсознательного в нашей жизни. 3.Самопознание себя через проективные методики
2	Ознакомление	Упражнение	1.Ознакомление с

	сглубинно-психологическим подходом в психологии. Продолжение.	Теоритические вопросы Обсуждение	теориямиК.Юнга и А.Адлера 2.Сформулировать рольсоциума в жизни каждого. 3.Самопознание себя через проективные методики
3	Ознакомление с гуманистическим направлением в психологии.	Теоритические вопросы Упражнение Обсуждение	1.Ознакомление с теориями А.Маслоу и К.Роджерса 2.Формулированиепотребностей участниками. 3.Определение Я-концепции
4	Ознакомление с гуманистическим направлением в психологии. Продолжение.	Теоритические Вопросы Упражнение Обсуждение	1.Ознакомление с теорией В. Франкла. 2.Формулирование участниками смысла жизни. 3.Определение Я-концепции.
5	Ознакомление с примитивными защитами.	Теоритические вопросы Упражнение Обсуждение	1.Познакомить с работой примитивных защитных механизмов психики. 2. Определение собственных защитных механизмов.
6	Ознакомление со зрелыми защитами.	Теоритические вопросы Упражнение Обсуждение	1.Познакомить с работой зрелых защитных механизмов. 2. Определение собственных защитных механизмов. 3. Определить способы преодоления некоторых защит.
7	Изучение влияния эмоций на качество жизни.	Теоритические вопросы Упражнение	1.Познакомить с базовыми эмоциями. 2.Обучение опознания страха.

		Обсуждение	3.Рассмотреть влияние чувства обиды на качество общения.
8	Анализ чувств, эмоций	Упражнение Обсуждение	1.Презентация коллажей участников «Мой жизненный путь». 2.Учимся вербализировать свои чувства.
9	Ознакомление с возрастными кризисами	Упражнение Теоритические вопросы Обсуждение	1.Познакомить с теорией возрастных кризисов.
10	Ознакомление с теорией транзактного анализа	Теоритические вопросы Упражнение Обсуждение	1.Изучение основ теории транзактного анализа. 2.Работа по повышению качества коммуникаций.
11	Закрепление теории общения	Упражнение Обсуждение	1.Работа по повышению качества коммуникаций.
12	Формирование целей и путей преодоления проблем	Упражнение Обсуждение	1.Сформулировать,что такое экстенсивное и интенсивное проживание жизни. 2.Учимся определять и формулировать цели.
13	Познакомить участников с арт-терапевтическими методиками	Музыкоте-рапия Обсуждение	1.Снятие напряжения участников. 2.Ознакомление участников со способами саморегуляции.
14	Ознакомление с элементами гармонизациилиличности	Упражнение Обсуждение	1.Гармонизация личности участника через упражнение «Ум, чувства, тело»

15	Ознакомление с теориями жизненной стратегии	Упражнение Теоритические вопросы Обсуждение	1.Сформулировать основные типы жизненных стратегий. 2.Сформулировать шаги, позволяющие действовать для осуществления задуманного. 3. Сформулировать понятие личной эффективности.
16	Ознакомление с психологическим феноменом – самоактуализация.	Теоритические вопросы Упражнение Обсуждение	1.Раскрыть теоретические вопросы самоактуализации. 2. Углубление самоосознания личных качеств.
17	Развитие целеполагания	Упражнение Обсуждение	1.Определение личных целей и жизненных стратегий
18	Познакомить участников с арт-терапевтическими методиками	Элементы правополушарного рисования Обсуждение	1.Снятие напряжения участников. 2.Ознакомление участников со способами саморегуляции.
19	Ознакомление с техниками гармонизации отношений	Теоритические Вопросы Упражнение Обсуждение	1.Сформулировать правила личного успеха. 2.Ознакомить с техниками любви к себе

Полное содержание тренинговой программы представлено в Приложении 6. Описание формирующего эксперимента представлено в третьем параграфе настоящей главы.

2.3. Результаты исследования

Целью обработки полученных данныхценностно-ориентированной системы методик Е.Б. Фанталовой «Диагностика внутреннего конфликта» является определение у исследуемого наличия признаков кризиса среднего возраста.

Результаты обрабатывались путем анализа и сопоставления данных по всем методикам. После чего на каждого испытуемого создавался психологический портрет с отражением кризисных признаков. У тридцати исследуемых диагностированоналичие базовых экзистенциальных и ряд специфических социально-психологических параметров, характерных для кризиса среднего возраста.

Например, диагностируемый - женщина 45 лет Людмила О.

По 1-ой методике «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» отмечается отсутствие уровня расхождения «Ц-Д»: R=-8.

Совокупность полученных данных по всей системе «Диагностика внутреннего конфликта» говорит в целом об удовлетворенности текущей жизненной ситуацией. В целом на субъективном уровне для диагностируемого характерно ощущение удовлетворенности.

2-ая методика «Семь состояний» не применялась, ввиду отсутствия показателей дефицита или вакуума ценностей при выполнении 1-ой методики.

3-я методика «Шкала оценки дискомфорта» (УД=2) показала, что диагностируемый чувствует себя комфортно.

По 4-ой методике «Свободный выбор ценностей» раскрывается достаточно высокий уровень требований клиента в плане ожидаемых ценностей: искренность, мудрость уважение к людям, любовь к мужчине, моральная поддержка, общение, красота поступка (нравственность). Это позволяет предположить, что диагностируемый остро переживает период одиночества (нет близких доверительных отношений ни с кем). Отношения поверхностные даже с родными людьми. Просматривается осознание человеком, «что-то делаю не так», но оно блокируется нежеланием «впускать кого-то в душу», потому что может быть больно. Рассчитывает в жизни только на себя, но очень от этого устала, хочет, чтоб рядом был тот, на кого можно опереться.

Можно предположить, что диагностируемый не прожил какой-то трагический, болезненный этап своей жизни, заблокировал чувства (законсервировал), что мешает выстраивать гармоничные отношения с окружающими и получать удовольствие от жизни.

Диагностируемый - женщина 42 года Александра Д.

По 1-ой методике «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» отмечается отсутствие уровня расхождения «Ц-Д»: R=-2.

Совокупность полученных данных по всей системе «Диагностика внутреннего конфликта» говорит в целом об удовлетворенности текущей жизненной ситуацией. В целом на субъективном уровне для диагностируемого характерно ощущение удовлетворенности, гармонии. Внутренний конфликт наблюдается только в сфере «Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком). Небольшая степень внутреннего вакуума просматривается в сфере «Материально-обеспеченная жизнь». Что позволяет предположить, что много сил и энергии диагностируемым было потрачено на повышение уровня материального благополучия. А, когда определенный материальный достаток был достигнут, диагностируемыйощутил дефицит духовных ценностей.

По 2-ой методике «Семь состояний» прослеживается, что при переживании Внутреннего конфликта преобладает эмоционально-отрицательное состояние. ЭОС =4,8, ЭПС=1,0.

3-я методика «Шкала оценки дискомфорта» (УД=6) показала высокий уровень дискомфорта, что при отсутствии рассогласования, дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере и выраженном внутреннем конфликте только в сфере Любви, наводит на мысль о субъективности переживаний диагностируемого.

По 4-ой методике «Свободный выбор ценностей» раскрывается достаточно высокий уровень требований диагностируемого в плане ожидаемых ценностей: справедливость, прямота (откровенность), честность,

порядочность, терпение. Это позволяет предположить наличие дисгармонииу диагностируемого (высокие достижения не приносят удовлетворения, внутреннего спокойствия, радости) и то, что диагностируемый «обнаружил», что у близких (на протяжении длительного периода) ему людей отличные от него ценности, в результате чего испытывает потерю привычных ориентиров.

По результатам диагностики с каждым исследуемым была проведена психологическая беседа. В ходе бесед встречались два типа реакций. Одни узнавали в результатах себя, другие - не со всем соглашались сразу, так как многие их внутренние конфликты или вакуумы находились на бессознательном уровне, в состоянии вытеснения. В беседе исследуемым говорилось, что это объективные факты, в силу своей проблематичности в жизни они могут и не осознаваться, но будут часто напоминать о себе в силу их острой проблематичности.

При обобщении результатов по всем исследуемым, у которых были выявлены признаки кризиса, прослеживаются определенные тенденциивсистеме ценностей личности, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2. Внутренние конфликты в системе ценностей личности

Ценность	Количество проявлений	Процент
Красота природы и искусства	17	56,7
Здоровье	15	50,0
Активная, деятельная жизнь	14	46,7
Интересная работа	7	23,3
Наличие хороших и верных друзей	6	20,0
Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	6	20,0
Материально-обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)	4	13,3

Всего:	69	100

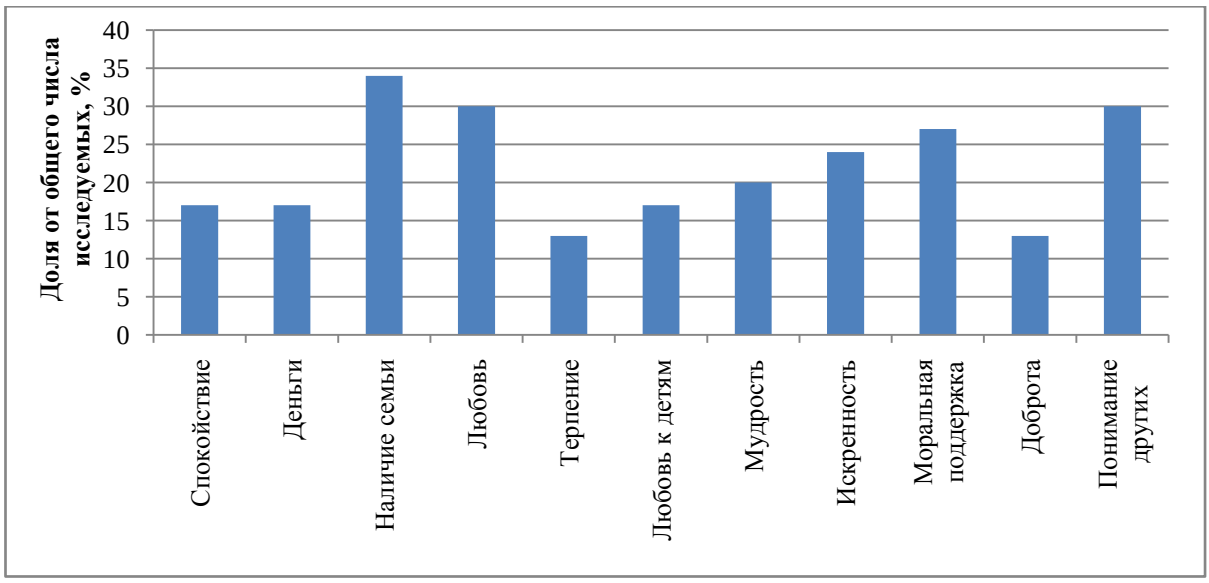
Наиболее значимыми ценностями, по которым у исследуемых выявлены признаки внутреннего конфликта, являются ценности творческого воплощения своих идей, здоровья и взаимоотношений в семье и с окружающими людьми.

Ожидаемые ценности исследуемых по методике «Свободный выбор ценностей» состоят из абсолютных ценностей, определяемых как отношение к поставленной цели или к чему-то очень важному (например, «Любовь к детям»), ценностей, означающих определенные человеческие качества (например, «искренность») и ценностей, характеризующих личность в общении с другими людьми (например, доброта»).

Что так же свидетельствует о наличии кризисных проявлений.

В ходе анализа тестов мы увидели, что в период кризиса среднего возраста для людей особо интересными становятся стороны жизни, которые напрямую связаны в самоактуализацией. Это ценности, которые позволяют ориентироваться в окружающем мире стремясь к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми: истина, добро, красота, целостность, жизненность, свершения, справедливость, порядок, простота, самодостаточность. Это стремление человека жить «настоящим», т.е. переживать настоящий момент своей жизни во всей полноте, поддерживая глубокие, прочные, доброжелательные и разносторонние контакты с людьми. Именно в этот период человек учится принимать себя таким, каков он есть, и ценить весь комплекс личностных особенностей, составляющих личностную неповторимость.

Рисунок 1. Ценности исследуемых



Далее представлены результаты диагностики самоактуализации личности.

Таблица 3. Самоактуализационные профили исследуемых

№ п/п	Наименование шкалы	Значения моды шкалы	
		На констатирующем этапе	На контрольном этапе
1	Стремление к самоактуализации	64	68
2	Ориентация во времени	68	71
3	Ценности	66	73
4	Взгляд на природу человека	47	52
5	Потребность в познании	53	60
6	Креативность	70	75
7	Автономность	61	64
8	Спонтанность	60	63
9	Самопонимание	57	59
10	Аутосимпатия	62	65

11	Контактность	58	66
12	Гибкость в общении	62	71

Внутри выборки на констатирующем этапе бальные границы трех уровней самоактуализации, исходя из результатов данной группы исследуемых, составили: низкий уровень – от 20 до 58 баллов, средний уровень – от 59 до 70 баллов, высокий уровень – от 71 до 80 баллов. На контрольном этапе результаты следующие: низкий уровень – от 20 до 60 баллов, средний уровень – от 61 до 72 баллов, высокий уровень – от 73 до 80 баллов.

Из таблицы 3 видно, что показатели уровня самоактуализации у исследуемых, в основном, средние и выше среднего.

Анализ самоактуализационного профиля исследуемых констатирующего этапа обнаруживает следующее. Ниже среднего значения (от 59 до 70 баллов)- значения по шкалам:

Взгляд на природу человека (47). Низкий показатель может интерпретироваться как отсутствие оснований для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественной симпатии и доверия к людям, честности, непредвзятости, доброжелательности.

Потребность в познании (53). Низкий показатель характеризует закрытость (недостаточную открытость) личности для новых впечатлений.

Самопонимание (57). Низкий балл по шкале самопонимания свойственен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих, имеющим большой уровень психологических защит, которые отделяют личность от собственной сущности.

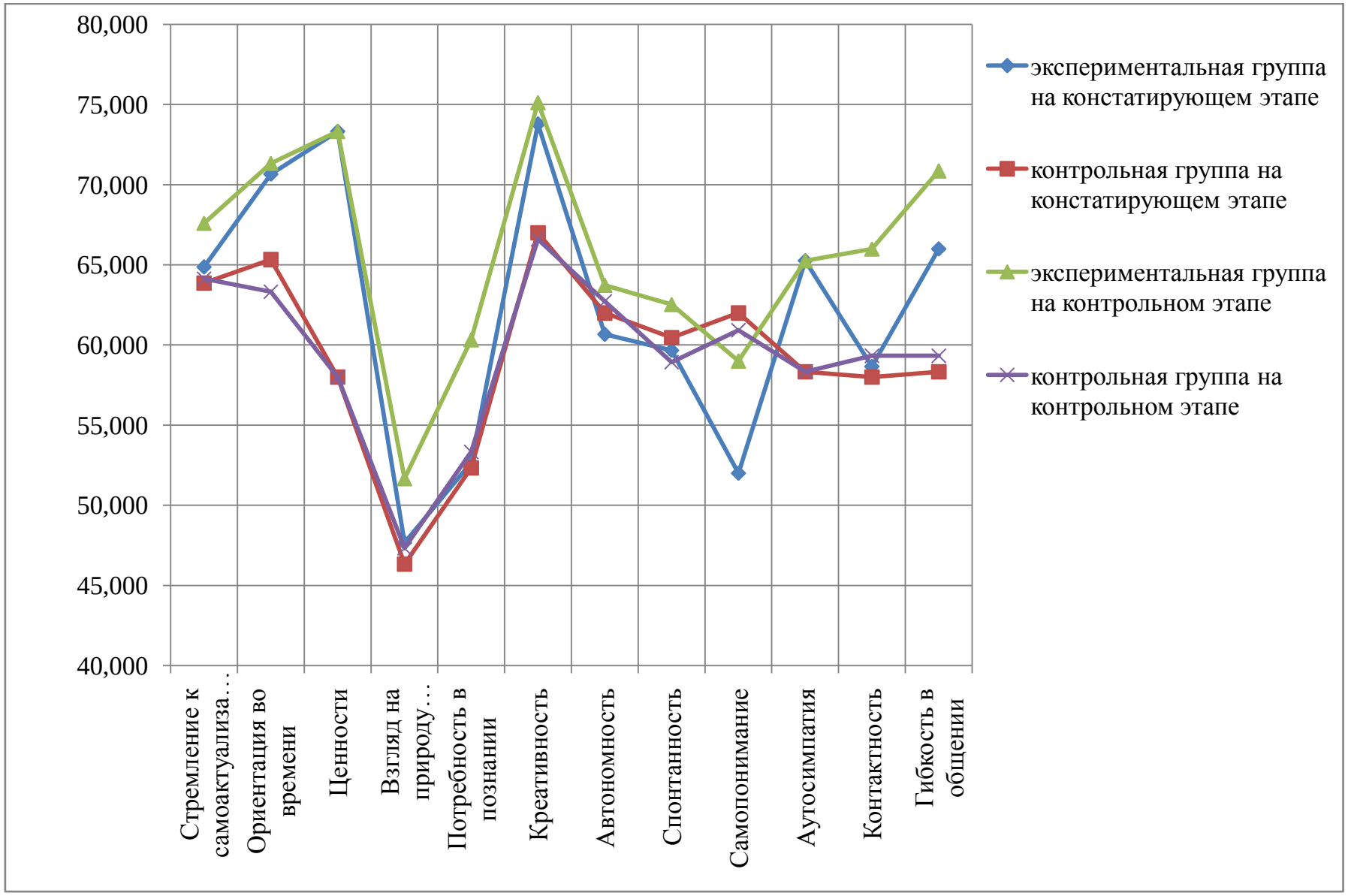
Контактность (58). Низкий показатель характеризует неспособность личности к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими во взаимно полезных и приятных контактах с другими людьми.

Анализсамоактуализационного профиля исследуемых контрольного этапапоказывает следующее. Ниже среднего значения (от 61 до 72 баллов) остались - значения по шкалам:Взгляд на природу человека (52); Потребность в познании (60); Самопонимание (59). При этом по ним наблюдается прирост, по сравнению с констатирующим этапом.Уровень по шкале Контактность на контрольном этапе переместился в средние значения. Это указывает на положительную динамику в установлениидоброжелательных отношений с окружающими.

Самоактуализационные профили исследуемых (рисунок 2) демонстрирует особенности самоактуализации исследуемых контрольной и экспериментальной групп.

Наблюдается значительный рост уровня самоактуализации в экспериментальной группе по шкалам Самопонимание (с 52 до 59), Контактность (с 59 до 66), Потребность в познании (с 53 до 60), при том, что показатели контрольной группы по аналогичным шкалам остались

Рисунок 2. Самоактуализационные профили исследуемых



практически на уровне констатирующего этапа (с 62 до 61), (с 58 до 59), (с 52 до 53).

Так же, из самоактуализационных профилей исследуемых прослеживается следующее. Показатели уровня самоактуализации экспериментальной группы по шкалам Ценности, Ориентация во времени, Аутосимпатия, Гибкость в общении на констатирующем этапе значительно выше, чем у контрольной группы (73, 71, 65, 66 против 58, 65, 58, 58 соответственно).

Показатели всех шкал самоактуализации (за исключением Самопонимания) в экспериментальной группе на контрольном этапе значительно выше, чем в контрольной группе, хотя на констатирующем этапе эти показатели не были так однозначны.

Статистические расчеты произведены с помощью программы Statistika 12.0.Уровень значимости используемых в исследовании критериев -0,05.

Сопоставление показателей уровня самоактуализации в экспериментальной группе до участия в тренинговой программе и после, приведенных в таблице 4 (графа Критерий Вилкоксона), показало, что сдвиги, в сторону увеличения, наблюдаемые по шкалам: Взгляд на природу человека, Потребность в познании, Самопонимание, Автономность, Спонтанность, Контактность, Гибкость в общении достоверны - уровень самоактуализации вырос.

По шкалам Стремление к самоактуализации, Ценности, Аутосимпатия наблюдается тенденция сохранения показателей на прежнем уровне. По шкалам Ориентация во времени и Креативность отмечается недостоверность сдвигов, то есть нет подтверждения влияния тренинговой программы на данные качества самоактуализации. Учитывая принцип незначительного воздействия на исследуемых, примененного при разработке тренинга самопознания и личностного роста, результаты, на наш взгляд, показательны.

Таблица 4.Показатели критериевТ. Вилкоксона и U-Манна-Уитни

№ п/п	Наименование шкалы	Критерий Вилкоксона	Критерий U-Манна-Уитни
1	Стремление к самоактуализации	0	78
2	Ориентация во времени	92	54,5
3	Ценности	0	38,5
4	Взгляд на природу человека	23,5	84
5	Потребность в познании	6	79
6	Креативность	55	61
7	Автономность	3	109
8	Спонтанность	10	88
9	Самопонимание	3	103
10	Аутосимпатия	0	66,5
11	Контактность	10	73,5
12	Гибкость в общении	15	50

Анализ различия показателей уровня самоактуализации всехисследуемых на констатирующем и контрольном этапах (Критерий U-Манна-Уитни) показал достоверность различий по шкалам Ориентация во времени, Ценности, Креативность, Гибкость в общении. По остальным шкалам достоверность различий не подтвердилась. Что означает эффективное влияние тренинговых занятий в части таких качественных показателей самоактуализации, как Взгляд на природу человека, Потребность в познании, Автономность, Спонтанность, Самопонимание, Контактность.

Контрольные замеры проводились через месяц после окончания тренинговой программы, чтобы исключить воздействие на результаты эффекта взаимодействия с тренером.

На следующем этапе исследования сравнивались показатели методики смысложизненных ориентаций у исследуемых контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах.

В данной методике существуют стандартные средние показатели показывающие условную норму.

В таблице 5 представлены значения мод по выборке.

Таблица5. Значения мод показателей смысложизненных ориентаций

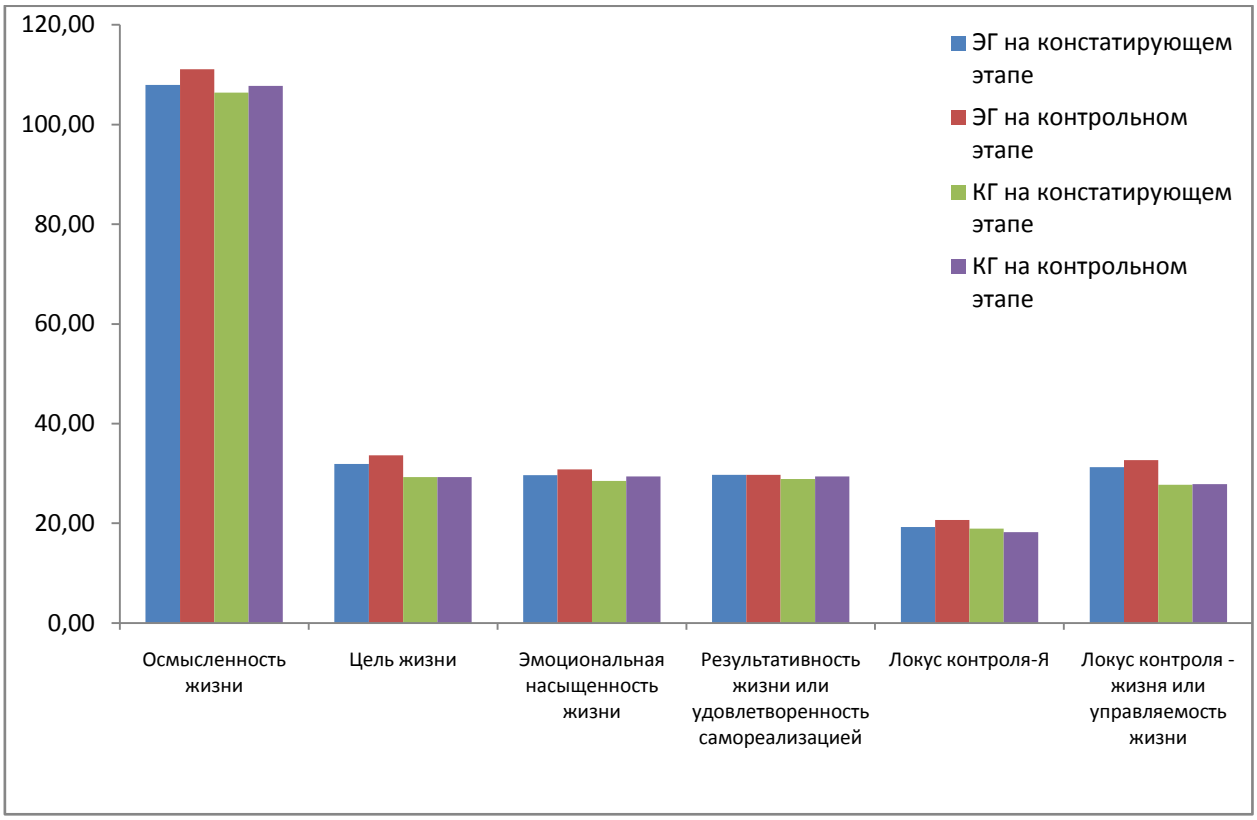
№ п/п	Показатели	Условная норма	Значение моды на констатирующем этапе		Значение модына контрольном этапе	
			Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Осмысленность жизни	120	107	105	107	109
2	Цели в жизни	39	27	30	29	30
3	Процесс жизни или эмоциональная насыщенность жизни	36	29	29	31	30
4	Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией	30	27	32	30	32
5	Локус контроля - Я	25	18	19	19	19
6	Локус контроля - жизнь	35	28	29	28	31

Значения мод показателей смысложизненных ориентаций и на констатирующем и на контрольном этапах ниже условной нормы, из чего можно предположить, что в кризисный период (экзистенциального вакуума) осмысленность жизни, опыт прошлого, настоящего и устремленность в будущее подвергаются переоценке, переосмыслению, теряются ориентиры,

показатели локусов контроля ниже условной нормы, так же могут указывать на потерю веры в себя, свои возможности, дезадаптацию личности.

Как видно из таблицы 5, в экспериментальной группе на констатирующем этапе наблюдается существенный рост показателей смысложизненных ориентаций по сравнению с контрольной группой. При этом стоит отметить, что по сравнению с показателями самоактуализации (методика САМОАЛ) изменения показателей СОЖ в процессе исследования менее значительны. Что может указывать, на то, что особенность потребности в обретении смысла заключается в уникальности её понимания каждым человеком, что создаёт трудности их изучения и развития.

Рисунок3. Особенности смысложизненных ориентаций исследуемых контрольной группы и экспериментальной группы.



С целью изучения динамики смысложизненных ориентаций личности в процессе воздействия (тренинговая программа) сравнивались показатели методики СЖО исследуемых контрольной и экспериментальной групп.

Полученные данные были переведены в стандартные показатели (ранги) и интерпретировались в рамках концептуализации теста СЖО. Данные представлены в таблице 6.

Таблица 6 -Показатели результатов исследования СЖО на контрольном этапе исследуемых контрольной и экспериментальной групп

Субшкалы СЖО	Значение моды контрольной группы	Значение моды экспериментальной группы	Критерий Вилкоксона (критическое значение =30)	Различия по критерию Мана-Уитни (критическое значение =64)
Осмысленность жизни	107	109	1	62
Цели в жизни	29	30	3	119
Процесс жизни или эмоциональная насыщенность жизни	31	30	74	56,5
Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией	30	32	0	90
Локус контроля – Я	19	19	3	51,5
Локус контроля - жизнь	28	31	10	6

Сопоставление показателей смысложизненных ориентаций в экспериментальной группе до участия в тренинговой программе и после, с помощью Критерия Вилкоксона и анализ различия показателей уровня самоактуализации всех исследуемых на констатирующем и контрольном этапах с помощью Критерия U-Манна-Уитни показал эффективное влияние тренинговых занятий на такие показатели СЖО, как Осмысленность жизни (наличие целей, удовлетворение, получаемое при их достижении и уверенность в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов. Важным при этом является соотнесенность элементов со временем), «Локус контроля - Я»

(характеризует способность личности контролировать события собственной жизни), «Локус контроля - жизнь или управляемость жизни» (отражает убежденность в том, что человек способен свободно принимать решения и воплощать их в жизнь).

В целях подтверждения теоритического предположения о смысле жизни, как связывающем элементе феномена самоактуализации и кризиса среднего возраста, далее исследовалась взаимосвязь показателей смысложизненых ориентаций со шкалами самоактуализации по критерию Спирмена исследуемых экспериментальной и контрольной групп наконстатирующем и контрольном этапах. Результаты содержатся в приложении 7.

В контрольной группе на констатирующем этапе выявлена прямая взаимосвязь между:

- Осмысленность жизни и Ориентация во времени,
- Цели жизни и Автономность,
- Локус контроля – Управляемость жизнью и Контактность.

На контрольном этапе эти взаимосвязи не выявлены. Снижение величин признаков самоактуализации и смысложизненных ориентаций на контрольном этапе может свидетельствовать об увеличивающейся дезадаптации исследуемых в процессе кризиса, о неконструктивности его проживания.

На контрольном этапе выявлена обратная зависимость между показателями Цель жизни и Самопонимание. Что так же может свидетельствовать о дезадаптации личности ввиду потери жизненных ориентиров в период кризиса.

По экспериментальной группе на констатирующем этапе статистически значимая прямая взаимосвязь (корреляция)выявлена между шкалами:

-Осмысленность жизни и Ориентация во времени,

-Локус контроля –Я и Автономность.

Между шкалами Локус контроля – Управляемость жизнью и Самопониманием на констатирующем этапе выявлена обратная взаимосвязь,

которая не выявлена на контрольном этапе. Что может свидетельствовать о нивелировании в процессе тренингового воздействия у исследуемых такого восприятия жизни как важность получения удовольствия, а не результата.

На контрольном этапе выявлены статистически значимые корреляции(прямые)между:

- уровнем осмысленности жизни и уровнями стремление к самоактуализации, ориентация во времени, ценности, потребность в познании, спонтанность, гибкость в общении,
- уровнем целей жизни и уровнем самопонимания,
- уровнем эмоциональной насыщенности и уровнем аутосимпатии,
- уровнем результативности жизни и уровнем ориентации во времени,

Таблица 7.Показатели корреляции шкал смысложизненных ориентаций со шкалами самоактуализацииэкспериментальной группы на контрольном этапе

Шкала СЖО	Наименование шкалы САМОАЛ	Критерий Спирмена на контрольном этапе
Осмысленность жизни	Стремление к самоактуализации	0,531
Осмысленность жизни	Ценности	0,534
Осмысленность жизни	Потребность в познании	0,571
Осмысленность жизни	Спонтанность	0,529
Осмысленность жизни	Гибкость в общении	0,635
Цель жизни (будущее)	Самопонимание	0,601
Эмоциональная насыщенность (настоящее)	Аутосимпатия	0,577
Результативность жизни (прошлое)	Ориентация во времени	0,602
Локус контроля-Я	Ориентация во времени	0,577
Локус контроля-Я	Ценности	0,582
Локус контроля-Я	Потребность в познании	0,569
Локус контроля-Я	Контактность	0,551
Локус контроля – Управляемость жизнью	Потребность в познании	0,527
Локус контроля –	Контактность	0,559

Управляемость жизнью		

- уровнем локуса контроля личности и уровнями ориентация во времени, ценности, потребность в познании, контактности,

- уровнем локуса контроля управляемости жизнью и уровнями показателей самоактуализации по шкалам потребность в познании, контактность.

В таблице 7 отражены выявленные статистически значимые положительные корреляция между шкалами СЖО и шкалами САМОАЛ на контрольном этапе, которые не наблюдались на констатирующем этапе в экспериментальной группе. С показателем осмысленности жизни коррелирует большая часть шкал самоактуализации.

Учитывая, что на контрольном этапе прослеживается рост значений моды показателей СЖО по сравнению с констатирующим этапом, можно предположить, что основной особенностью самоактуализации в период кризиса среднего возраста является ее взаимозависимость с осмысленностью жизни (утрата смысла, обретение смысла).

2.4. ВЫВОДЫ

В эмпирической части данной выпускной квалификационной работы основное внимание уделено изложению методов исследования, обработки и интерпретации полученной информации, а так же описанию формирующего эксперимента – тренинга самопознания и личностного роста. Представлены основные этапы исследования, дана характеристика выборки. Выделены основные математические методы обработки данных.

В исследовании приняло участие 30 человек. Выборку составили люди в возрасте от 35 до 45 лет, с признаками кризиса среднего возраста, выявленными с помощью методики Е.Б. Фанталовой «Диагностика внутреннего конфликта».

Посредством описательной статистики были выявлены показатели самоактуализации и смысложизненных ориентаций исследуемых, по

которым наблюдались существенные изменения, на контрольном этапе. Кроме того, путем сравнительного анализа по U-критерию Манна — Уитни и определения сдвига значений в экспериментальной группе по критерию оценки сдвига значений Т. Вилкоксона выявленоэффективное влияние тренинговых занятий в части ряда качественных показателей самоактуализации и смысложизненных ориентаций.

Так же методом ранговой корреляции Спирмена выявлены взаимосвязи ряда показателей смысложизненных ориентаций методики СЖО со шкалами САМОАЛ.

Выявленные изменения и взаимосвязи позволили сформулировать особенности самоактуализации в период кризиса среднего возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В своей работе мы выявляли особенности самоактуализации в период кризиса среднего возраста. В качестве гипотезы исследования выступило предположение, что

1. В период кризиса среднего возраста самоактуализация имеет особенности, которые проявляются в таких когнитивных компонентах, как самопонимание, потребность в познании, взгляд на природу человека,которые могут являться ключевыми для конструктивности его проживания.

2. Проведение социально-психологического тренинга самопознания и личностного роста позволяет конструктивно проживать кризис среднего возраста.

Анализ теоретических подходов к исследованию проблемы позволяет утверждать, что феномен самоактуализации, как и кризис среднего возраста мало изучены. Теория развития и роста человека развиваются во всех школах и направлениях психологии.

Существование многочисленных теорий развития человека, в том числе теории самоактуализации, ставит человека перед экзистенциальным выбором: или признать такую возможность и активно действовать, обретая подлинную личность, спасаясь от внутренних конфликтов, или не признавать – не вовлекаясь в реализацию своего жизненного проекта, теряя смысл, ухудшая качество своей жизни.

Проанализировав теоретические подходы к развитию человека в кризисный период середины жизни: эпигенетическая теория развития личности Э.Эриксона, концепция становления и развития человека Э.Фромма, теория мотиваци А.Маслоу, теория личности К.Роджерса, теория жизненных смыслов В.Франкла, мы пришли к выводу, что основной категорией объединяющей кризис середины жизни и феномен

самоактуализации является смысл жизни (его наличие, потеря или обретение).

Осознавая себя, как индивидуальное, человек сознает свою отдельность, неизбежность болезней и старости, чувствуя при этом свою незначительность в сравнении с окружающим миром. Не имея возможности отнести себя к какой-либо системе, которая бы направляла его жизнь и придавала ей смысл, человека переполняют сомнения, которые в итоге приводят к депрессии.

Развитие по принципу «быть» характеризуется внутренней свободой и уверенностью человека в себе, в отличие от развития по принципу «иметь». Такие люди не стремятся рвать все связи с обществом и окружающими. Свобода им нужна, чтобы быть собой.

В этой части положения теории развития Э.Фромма перекликаются с положениями А.Маслоу, что самоактуализация – это достижение наивысшего уровня естественного личностного роста: личной зрелости, максимальной выраженности психологического здоровья личности, ее высокая психологическая культура, достаточная образованность, социальность. А.Маслоу в своей теории однозначно связывал понятие самоактуализации с людьми зрелого возраста.

По мнению К.Роджерса тенденция развивать и сохранять себя является единственной мотивационной человеческой областью и центральным источником энергии в организме (ресурсом).

В основе теории В.Франкла о смысле жизни лежит принцип, что если человек оказывается в таких ситуациях, которые он объективно не может изменить, то его выбор может быть связан лишь с изменением своего внутреннего духовного мира. Именно стремление к поиску и реализации смысла жизни определяет мотивацию поведения и развитие личности.

Учитывая, что период зрелости наиболее социально активный и продуктивный период жизнедеятельности человека, разрушительные последствия или затянувшийся глубокий процесс кризиса среднего возраста

ухудшают качество жизни в этот период, самого активного, работоспособного состояния человека, расцвет его умственной продуктивности.

В этот период люди наиболее полно включены в жизнь общества, поэтому их особенности в отношении самоактуализации являются значимыми для состояния общества.

Когнитивные особенности человека в период среднего возраста характеризуются обширными знаниями, умением оценивать события и информацию в более широком контексте и способностью справляться с неопределенностью.

Обладая этими знаниями, а так же знаниями о том, что в кризис среднего возраста, как правило, человек остается один на один со своими проблемами, а необходимым условием для самоактуализации является принадлежность к группе и чувство самоуважения, так как человек может понять себя, только получая информацию о себе от других людей, был разработан тридцати восьми часовой тренинг самопознания и личностного роста, апробация которого велась с экспериментальной группой раз в неделю на протяжении четырех месяцев.

Его цель - развитие самопознания, осознания своих потребностей, способностей, и возможностей их реализации, повышение самопринятия, обучение постановке новых целей, поддержка и помощь в конструктивном проживании кризиса среднего возраста.

Участники тренинга были ознакомлены с элементами арт-терапевтических методик таких, как рисуночная арт-терапия, библиотерапия, музыкотерапия, которые могут служить личностным ресурсом в этот непростой период жизни.

Зная уровень своего стремления и самоактуализации, личность всегда может более четко наметить стратегию своего жизненного пути и оценить свои успехи. Таким образом, исследуемым оказана помощь в самопознании, осознании своих потребностей, способностей и возможностей их реализации.

Сопоставление показателей уровня самоактуализации в экспериментальной группе до участия в тренинговой программе и после, с помощью Критерия Вилкоксона и анализ различия показателей уровня самоактуализации всех исследуемых на констатирующем и контрольном этапах с помощью Критерия U-Манна-Уитни показал эффективное влияние тренинговых занятий на такие показатели самоактуализации, как Взгляд на природу человека, Потребность в познании, Автономность, Спонтанность, Самопонимание, Контактность.

Эти шкалы характеризуют человека как уверенного в себе, естественного, искреннего, доверяющего окружающему миру, психически здорового, целостного и полного, не осуждающего, оценивающего и сравнивающего, а просто видящего и ценящего это.

Это указывает на то, что одна из особенностей когнитивного процесса в зрелом возрасте – самоэффективность, как представление индивида о своей способности справляться с конкретными ситуациями, влияет на процесс самоактуализации. Источниками самоэффективности являются: знания о своих собственных достижениях; косвенный опыт, полученный благодаря наблюдению за другими людьми, имеющими приблизительно равные с индивидом способности, которые демонстрируют умение выполнить поставленную задачу; вербальные убеждения и поддержка со стороны социального окружения.

Убеждения в самоэффективности влияют на мотивацию и на успешность деятельности, а также на способность справляться с проблемами и трудностями. Исследования показывают, что чувство контроля над событиями помогает человеку преодолеть стрессовые жизненные обстоятельства.

Конструктивное проживание кризиса среднего возраста – это проживание жизни здесь и сейчас эмоционально насыщено, интересно, имея в жизни целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу, при этом позитивное принятие

своего прошлого (Это гармонизация себя!), тесно переплетается с понятием самоактуализация - переживание полное, живое, беззаветное, с полной концентрацией и полным впитыванием, полным сосредоточением и погруженностью, то есть переживание без подростковой застенчивости.

Сопоставление показателей смысложизненных ориентаций в экспериментальной группе до участия в тренинговой программе и после, с помощью Критерия Вилкоксона и анализ различия показателей уровня смысложизненных ориентаций всех исследуемых на констатирующем и контрольном этапах с помощью Критерия U-Манна-Уитни показал эффективное влияние тренинговых занятий на такие показатели СЖО, как Осмысленность жизни (наличие целей, удовлетворение, получаемое при их достижении и уверенность в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов. Важным при этом является соотнесенность элементов со временем), «Локус контроля - Я» (характеризует способность личности контролировать события собственной жизни), «Локус контроля - жизнь или управляемость жизни» (отражает убежденность в том, что человек способен свободно принимать решения и воплощать их в жизнь).

В процессе диагностирования признаков кризиса среднего возраста и общения с исследуемыми мы предположили, что тренинги самопознания и личностного роста могут быть более эффективны как профилактические мероприятия кризисных проявлений. То есть, человек должен быть наполнен знаниями о кризисе среднего возраста до того, как он проявится, чтобы быть готовым к его проживанию, а не выживанию в этот непростой с психологической точки зрения период.

Мы не считаем свои выводы окончательными, для их уточнения и подтверждения необходимо проведение дальнейших, более тщательно спланированных исследований.

При исследовании взаимосвязи показателей смысложизненых ориентаций исследуемых экспериментальной группы со шкалами

самоактуализации по критерию Спирмена на констатирующем и контрольном этапахвыявлены статистически значимые положительные корреляция между шкалами СЖО и шкалами САМОАЛ в экспериментальной группе на контрольном этапе, которые не наблюдались на констатирующем этапе. С показателем осмысленности жизни коррелирует большая часть шкал самоактуализации.

Учитывая, что на контрольном этапе прослеживается рост значений моды показателей СЖО по сравнению с констатирующим этапом, можно предположить, что основной особенностью самоактуализации в период кризиса среднего возраста является ее взаимозависимость с осмысленностью жизни (наличие смысла, утрата смысла, обретение смысла).

Результаты исследований показали, что конструктивному проживанию кризиса среднего возраста, выраженному в процессе самоактуализации, способствуют самопонимание, саморегуляция, понимание других людей в ситуации общения, расширение круга общения.

Таким образом, можно утверждать, что в период кризиса среднего возраста помочь в его конструктивном проживании можно с помощью тренингов самопознания и личностного роста. При этом выбор человека в пользу самоактуализации зависит от уровня смысложизненной ориентации (предполагающей наличие высокого жизненного интереса, ощущение результативности жизни, удовлетворенность самореализацией, эмоциональную насыщенность жизни, целеустремленность),что в данный период может являться значительным внутренним ресурсом для выбора в пользу самоактуализации личности, следовательно, более активному преодолению психологических защит личностью и соответственно конструктивного проживания кризисного периода. Результаты проведенного эмпирического исследования показали, что в период кризиса среднего возраста имеется значительная взаимосвязь самоактуализации и осмысленности жизни.

Самоактуализация личности в этом возрасте зависит от того, насколько сама личность позволяет себе делать то, что ей нравится. Исследования показали, что наиболее подвержены качественным изменениям в период кризиса среднего возраста такие показатели самоактуализации, как Взгляд на природу человека, Потребность в познании, Автономность, Спонтанность, Самопонимание, Контактность.

Таким образом, гипотеза эмпирического исследования доказана, цель достигнута.

По результатам исследования сформулированыпредложения о возможной психологической помощи людям в период кризиса среднего возраста:

1. Просвещение населения о кризисе среднего возраста в периоды предкризисного возраста и в период кризиса.
2. Развитие культуры диагностики кризиса среднего возраста среди населения.
3. Внедрение тренинговых программ самопознания и личностного роста в организациях и на предприятиях.

Теоритическое значение работы состоит в обобщении и систематизации основных психологических характеристик кризиса середины жизни и самоактуализации, а так же выявление особенностей самоактуализации в этот период.

Практическое значение работы заключается в возможности использования результатов исследования в организации психологической поддержки личности в период кризиса середины жизни и просветительской работа с людьми в возрасте старше 30 лет. Особенную значимость работа имеет в консультировании женщин, в кризисный период.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни. - М.: Мысль, 1991.

2. Акмеология: Учебник / Под общ. ред. А. А. Деркача. - М.: РАГС, 2002.

3. Бьюдженталь Д. Наука быть живым. Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической психотерапии. – М.: Корвет, 2015.

4. Бьюдженталь Д. Искусство психотерапевта. – М.: Корвет, 2015.

5. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М:Издательство Московского университета, 1984.

6. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции: учебно-методическое пособие. / под общ. ред. С.П. Евсеева. – СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006.

7. Грэй Д. Секрет счастливых отношений /Перев. с англ. – М.: ООО Книжное издательство «София», 2014

8. Грэй Д. Как получать то, что хочешь, и любить то, что есть: Практическое пособие по исполнению желаний / Перев. с англ. – М.: ООО Книжное издательство «София», 2015.

9. Гуляева В.Н. Саморазвитие личности на основе формирования нравственных ценностей/ Общественные науки. Международный исследовательсткий институт. – Москва, 2011.

10. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. – СПб.: ООО Издательство «Речь», 2004.

11. Ермолаева М.В. Психология зрелого и позднего возрастов. – М.: Академия, 2004.

12. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. - М., 2004.

13. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). – М.: Смысл, 2012.

14. Леонтьев Д. А. Самореализация и сущностные силы человека. Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в

постсоветской психологии: сб. науч. тр / Под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. - М, 1997.

15. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. Справочник практического психолога - М.: Эксмо, 2004.

16. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. - СПб.: Евразия, 1997.

17. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. СПб.: Питер, 2003.

18. Мотков О.И. О парадоксах процесса самоактуализации личности. Опубликовано: Магистр. 1995, N 6, с. 84 – 95

19. Мухина В.С. Возрастная психология. - М.: Академия, 1999.

20. Орлов С.В., Дмитриенко Н.А. Человек и его потребности: Учебное пособие. - СПб.: Питер, 2007.

21. Первитская А.М. Математические методы в психологии. Учебное пособие. – Курганский государственный университет, 2013.

22. Пряжников Н.С., Личностное самоопределение в преклонном возрасте //Мир психологи, №2, 2009.

23. Роджерс К.Р.О становлении личностью. Психотерапия глазами психотерапевта./Пер. с англ. М.М. Исениной. Под ред.Е.И. Исениной. К:PSYLIB, 2004.

24. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии. - СПб.: Речь, 2001.

25. Слободчиков В. И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М.: Школьная пресса, 2000.

26. Степанова Е.И. Психология взрослых. - СПб.: «Алетейя», 2007.

27. Фанатлова Е.Б. Диагностика ценностей и внутренних конфликтов в общей и клинической психологии. //Клиническая и специальная психология, № 1, 2013.

28. Фейдимен Дж. Личность и личностный рост / Дж. Фейдимен, Р. Фрезер// М.: Владос-Пресс, 2000.

29. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990.

30. Фромм Э. Бегство от свободы. - М: Прогресс, 1995.

31. Фромм Э. Душа человека. – М.: Республика, 1992.

32. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. - СПб.: Питер Пресс, 1997.

33. Юнг, К.Г. Проблемы души нашего времени. -М.: Прогресс, 1994.

34. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. - М.: Класс, 2006.

35. Ялом И. Мамочка и смысл жизни. – М.: Эксмо, 2014.

36. Ялом И. Когда Ницше плакал. – М.: Эксмо, 2014

37. Самоактуализация (http://www.sunhome.ru/psychology/1836)

38. Тест САТ, Опросник САМОАЛ (http://psycabi.net/testy/226)

39. Электронный ресурс // Сидоров С.В. Сайт педагога-исследователя. – URL (http://si-sv.com/publ/zhiznennuyj_put)

Приложение 1

Результаты диагностики по ценностно-ориентированной системе методик «Диагностика внутреннего конфликта» Е.Б. Фанталовой

возраст	пол	Соотношение ценности и доступности							Семь состояний					
		Активная деятельная жизнь	Здо-ровье	Красота природы и искусства	Интересная работа	Наличие хороших друзей	Любовь	Материально-обеспеченная жизнь	Активная деятельная жизнь		Здоровье		Интересная работа	
									ЭОС	ЭПС	ЭОС	ЭПС	ЭОС	ЭПС
45	Ж	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
42	Ж	-5	-4	0	0	0	0	0	3,8	3	3,4	5	0	0
35	Ж	-4	7	-4	0	0	0	0	2	4,5	3	4,5	0	0
36	Ж	0	0	-4	-4	-4	0	0	0	0	0	0	3	8
35	Ж	-6	0	-5	0	0	0	0	2,6	1,5	0	0	0	0
36	Ж	-5	0	-6	0	0	4	0	6,2	4	0	0	0	0
36	Ж	0	4	0	0	0	0	-4	0	0	0,2	8,5	0	0
38	Ж	0	5	-4	0	0	0	0	0	0	5,4	5	0	0
43	Ж	-7	7	-6	-8	0	0	0	0	5,5	4,6	5	0	7,5
35	Ж	0	9	-4	-4	0	0	0	0	0	4,6	2,5	4,4	3,5
35	Ж	-5	5	0	0	0	0	0	2,2	0	6,2	0	0	0
45	Ж	0	4	0	0	0	6	0	0	0	3,6	4,5	0	0
35	Ж	-5	0	-4	0	0	6	0	2,8	4	0	0	0	0
35	Ж	-6	0	-4	-4	0	5	0	0	5	0	0	2	4,5
36	Ж	5	9	0	0	0	-4	0	6	4	5,4	6,5	0	0
43	Ж	0	5	-4	-4	0	0	0	0	0	6	4,5	2,4	6
35	Ж	-4	0	-4	0	0	0	0	4,2	3,5	0	0	0	0
45	Ж	0	7	0	0	0	0	0	0	0	6,8	5	0	0
40	Ж	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0
46	Ж	-6	0	-6	0	0	0	0	0,8	3,5	0	0	0	0
45	Ж	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
45	Ж	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
43	Ж	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
44	Ж	-6	0	-4	0	0	0	0	1,5	2,6	0	0	0	0
43	Ж	-4	0	-5	0	0	0	0	2,6	3	0	0	0	0
42	Ж	-5	0	-4	0	0	0	0	2,6	3,2	0	0	0	0
39	Ж	0	7	-6	-8	0	0	0	0	0	4,6	5	0	7,5
35	Ж	0	9	-4	-4	0	0	0	0	0	4,6	2,5	4,4	3,5
45	Ж	0	5	0	0	0	0	4	0	0	6,2	0	0	0
45	Ж	0	4	0	0	0	0	4	0	0	4,5	3,6	0	0

										Свободный выбор ценностей			
Красота природы и искусства		Наличие хороших друзей		Любовь		Материально-обеспеченная жизнь		Общее состояние		Целеустремленность	Оптимизм	Спокойствие	Деньги
ЭОС	ЭПС	ЭОС	ЭПС	ЭОС	ЭПС	ЭОС	ЭПС	ЭОС	ЭПС				
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	4
0	0	0	0	0	0	0	0	7,2	8	0	0	0	4
0,2	4,5	0	0	0	0	0	0	4	14	0	0	0	0
3	7	2	9	0	0	0	0	7	24	5	0	5	0
0	7	0	0	0	0	0	0	2,6	8,5	0	0	0	0
0,6	8	0	0	6,4	1	0	0	5,2	4	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	1,1	8,5	1,4	17	0	0	0	0
1	1	0	0	0	0	0	0	6,4	6	4	0	0	0
1	7	0	0	0	0	0	0	3,8	7	0	0	8	0
2,4	3,5	0	0	0	0	0	0	11,4	9,5	0	0	5	0
0	0	0	0	0	0	0	0	8,4	0	0	0	0	0
0	0	0	0	3,6	4,5	0	0	3,6	4,5	0	0	0	6
0,6	8	0	0	6,2	1	0	0	10	13	0	0	0	0
0	0	0	0	5	5	0	0	7	14,5	0	0	0	0
0	0	0	0	6	6,5	0	0	12,6	17	0	0	0	4
0	5	0	0	0	0	0	0	8,4	15,5	0	0	0	0
3,4	5,5	0	0	0	0	0	0	7,6	9	0	0	0	6
0	0	0	0	0	0	0	0	6,8	5	0	8	5	0
0	0	0	0	4	7,5	0	0	4	7,5	0	0	0	0
0	3,5	0	0	0	0	0	0	0,8	9	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	5	0	0	0	0	0	0	1,5	7,5	0	0	0	0
0	4	0	0	0	0	0	0	2,6	7	0	0	0	0
0	3	0	0	0	0	0	0	2,6	6,2	0	0	0	0
1	7	0	0	0	0	0	0	2,8	5	0	0	0	0
3,5	2,4	0	0	0	0	0	0	11,4	9,5	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	3	0,5	8,4	0	0	0	0	0
0	0	0	0	3	4,5	0	0	3,8	4	0	0	0	0

Благородство	Жертвенность	Духовность	Незлопамятность	Наличие семьи	Любовь	Прямота, откровенность	Прощение	Честность	Терпение	Порядочность	Любовь к детям	Практический склад ума	Жизнерадостность
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	5	5	5	10	8	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	4
0	0	0	0	0	5	0	5	4	7	5	0	0	0
0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	5	0	0
0	0	0	0	10	5	0	0	0	0	0	0	6	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	4	0	0
6	0	0	0	0	5	0	0	0	6	5	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	9	9	0	7	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	5	7	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	4	0	5	0	0	0	0	4	0	0	0	6
0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0
0	0	0	0	5	0	0	4	7	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	5	0	0
0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	5	0	0
0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	5	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Интерес к чтению	Интерес к театру	Интеллигентность	Нравственность	Мудрость	Искренность	Прощение	Моральная поддержка	Вера в Бога	Наличие детей	Отсутствие тщеславия	Чувство юмора	Доброта	Терпимость
0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	5	4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	7	9	5	5	0	0	0	0	0
0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	7	0	0	9	4	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	4	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	7
0	0	0	0	5	0	0	5	0	0	0	0	5	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	6	0	0	7	0	10	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	4	7	0	0	0	7	0
0	0	0	8	9	5	0	5	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	5
0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	7
0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Доброжелательность	Отдых	Роботоспособность	Общение	Тактичность	Уют	Понимание других	Дискомфорт
0	0	0	0	0	0	0	4
0	0	0	0	0	0	5	5
0	0	0	0	0	0	0	2
0	0	0	0	0	0	6	4
0	0	0	0	0	0	0	5
0	0	0	0	0	0	0	5
0	0	0	0	0	0	4	2
0	0	0	0	0	0	0	6
0	0	0	0	0	0	0	3
0	0	0	0	0	0	4	6
0	0	0	0	0	0	0	7
0	0	0	0	0	0	0	4
0	0	0	0	0	0	0	4
0	0	0	0	0	0	0	2
7	5	0	0	0	0	0	6
0	0	4	0	0	0	0	5
0	5	0	0	0	4	0	6
0	0	0	0	0	6	6	4
0	0	0	0	0	0	0	3
0	0	0	0	0	0	6	4
0	0	0	5	0	0	5	2
5	0	0	0	6	5	4	2
0	0	0	0	0	0	0	2
0	0	0	0	0	0	0	3
0	0	0	0	0	0	0	2
0	0	0	0	0	0	4	4
0	0	0	0	0	0	0	5
0	0	0	0	0	0	0	6
0	0	0	0	0	0	0	5
0	0	0	0	0	0	0	4

Приложение 2

Описание методик, используемых в исследовании

I. Для выявления людей, имеющих признаки кризиса среднего возраста, использовалась Ценностно-ориентированная система методик «Диагностика внутреннего конфликта» Е.Б. Фанталовой.

Методика позволяет выявить основные внутренние конфликты в системе ценностей личности, вызванные расхождением значимости и достижимости той или иной ценности, и получить представление о том:

- каковы основные внутренние противоречия личности;
- каково их содержание и степень выраженности.

Система «Диагностика внутреннего конфликта», состоит из нескольких методик: «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах», «Семь состояний», «Шкала оценки дискомфорта», «Свободный выбор ценностей», что позволяет провести дифференциацию психологических индивидуальностей по ценностям, конфликтам и их эмоциональной переработке.

В совокупности данные, получаемые по методикам системы «Диагностики внутреннего конфликта», дают возможность последовательно ответить на следующий ряд вопросов.

1. Каковы основные внутренние конфликты личности? Ответ на этот вопрос возможен благодаря установлению локализации конфликта (сфера, где ценность на 4 и более баллов превышает доступность) и степени разрыва между ценностью и доступностью.

2. Каково содержание и степень выраженности внутренних вакуумов?

Это разрывы между ценностью и доступностью, где доступность на 4 и более баллов превышает ценность, создавая возможное ощущение «избыточности присутствия».

Имеющиеся нормы по индексу расхождения для женщин «Ц – Д» (R): 37,02 +/- 1,6.

3. Каковы эмоциональные состояния, сопровождающие внутренний конфликт и внутренний вакуум? Чем выше диссоциация в мотивационно-личностной сфере, чем выше в ней индекс расхождения «Ц-Д», тем сильнее будет субъективное ощущение внутреннего дискомфорта. Для этого создана еще одна методика - «Шкала оценки дискомфорта». Ее показатель – уровень субъективно ощущаемого дискомфорта, имеющий три градации: отсутствие

чувства внутреннего дискомфорта, слабо выраженный дискомфорт и выраженный дискомфорт.

Для ответа на вопрос о том, как соотносятся объективно имеющееся в мотивационно-личностной сфере рассогласование и субъективно ощущаемый при этом дискомфорт, сопоставляются между собой два показателя – индекс расхождения «Ц-Д» и уровень дискомфорта.

4. Какова степень выраженности некоторых эмоциональных состояний, сопровождающих внутренний конфликт и внутренний вакуум в отдельных жизненных сферах?

Для увеличения количества ценностей, длины «ценностного ряда», создана еще одна методика «Свободный выбор ценностей».

Основной методический прием в ней соответствует её названию, так как он построен именно на свободном выборе ценностей из большого их списка (73 наименования ценностей). Кроме того, испытуемому дана возможность увеличить этот список дополнительными ценностями, которые не вошли в основной список, но которые являются для него очень значимыми, поскольку как бы составляют часть его ценностного ядра.

В методике «Свободный выбор ценностей» также устанавливаются внутренний конфликт и внутренний вакуум, но уже не методом попарного ранжирования, а с помощью 10-бальной системы оценок по ценности и доступности.

Таким образом, цель методики «Свободный выбор ценностей» доучесть все, что могла не захватить УСЦД вследствие ограниченного по длине «ценностного ряда».

II. Модифицированный опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ Э.Шострома (в адаптации Н. Ф. Калиной) представляет собой русскоязычную адаптацию опросника POI (Опросник личностных ориентаций) Эверетта Шострома, предназначен для определения уровня самоактуализации личности.

Методика включает 100 парных утверждений, каждое из которых включает два суждения ценностного или поведенческого характера, распределенных по 11 шкалам, а также предполагает вычисление «общего показателя самоактуализации».

1. Шкала ориентации во времени показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь на «потом» и не пытаясь найти убежище в прошлом.

2. Шкала ценностей. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А.Маслоу относил такие, как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.

3. Взгляд на природу человека может быть положительным (высокая оценка) или негативным (низкая). Эта шкала описывает веру в людей, в человеческие возможности.

4. Высокая потребность в познании характерна для самоактуализирующейся личности, всегда открытой для новых впечатлений.

5. Стремление к творчеству или креативность - атрибут самоактуализации, которую можно назвать творческим отношением к жизни.

6. Автономность, является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Это понятие тяготеет к таким чертам, как жизненность и самоподдержка Ф.Перлза, направляемость изнутри Д.Рисмена, зрелость К.Роджерса. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества.

7. Спонтанность - это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.

8. Самопонимание. Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами.

9. Аутосимпатия - естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе.

10. Шкала контактности измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с

окружающими. В опроснике САМОАЛ контактность понимается как общая предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми.

11. Шкала гибкости в общении соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Низкие показатели характерны для людей ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие

При разработке теста не были однозначно определены нормы для высокого, среднего и низкого уровня самоактуализации. Однако, и результаты использования POI, и общетеоретические соображения позволяют с уверенностью утверждать, что предельное значение параметров САТ – 80 Т-баллов и более («псевдосамоактуализация») – свидетельствует о намерении испытуемых выглядеть в наиболее благоприятном свете. По данным Э. Шострома, тестовые оценки людей с действительно высоким уровнем самоактуализации расположены в районе 60 Т-баллов. Практика использования методики САТ в различных исследованиях и психотерапевтической работе показала, что «диапазон самоактуализации» близок к нормам POI (55–70 Т-баллов) и это значение говорит о реальной самоактуализации личности. Шкальные оценки в 40–45 Т-баллов и ниже характерны для личности с низкой самоактуализацией, диапазон 45–55 Т-баллов составляет психическую и статистическую норму.

Каждый исследуемый заполнял бланк ответов на тест в интернете. Обработка данных, полученных при опросе, осуществлялась автоматически. Каждая опросная процедура, входящая в состав системы, выдает результаты в виде двух таблиц: в первой против фамилии каждого респондента содержатся данные интерпретации его ответов, во второй – усредненные результаты интерпретации.

Внутри выборки на констатирующем этапе бальные границы трех уровней самоактуализации, исходя из результатов данной группы исследуемых, составили: низкий уровень – от 20 до 58 баллов, средний уровень – от 59 до 70 баллов, высокий уровень – от 71 до 80 баллов. На контрольном этапе результаты следующие: низкий уровень – от 20 до 60 баллов, средний уровень – от 61 до 72 баллов, высокий уровень – от 73 до 80 баллов.

III. В исследовании так же применен тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика, в адаптации Д.А. Леонтьева, который направлен на изучение смысложизненных ориентаций личности, составляющих основу образа Я.

Данная методика количественно измеряет наличие цели жизни и позволяет тем самым диагностировать степень «экзистенциального вакуума», субъективного ощущения утраты смысла, являющегося следствием «экзистенциальной фрустрации», т.е. неудачи в поиске человеком смысла жизни.

Данная методика представляет собой 20 симметричных шкал-вопросов, состоящих из пары целостных альтернативных предложений с одинаковым началом. Показатели теста включают в себя общий показатель осмысленности жизни (ОЖ), а также пять субшкал, отражающих три конкретные смысложизненные ориентации и два вида локуса контроля:

1. «Цели в жизни». Характеризует целеустремленность, наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей (намерений, призвания) в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.

2. «Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни». Определяет удовлетворенность своей жизнью в настоящем, восприятие процесса своей жизни как интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом.

3. «Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией». Измеряет удовлетворенность прожитой частью жизни, оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть.

4. «Локус контроля - Я (Я - хозяин жизни)». Характеризует представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле, контролировать события собственной жизни.

5. «Локус контроля - жизнь или управляемость жизни». Отражает убежденность в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, убежденность в том, что жизнь человека подвластна сознательному контролю.

В тесте СЖО жизнь считается осмысленной при наличии целей, удовлетворении, получаемом при их достижении и уверенности в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов. Важной является соотнесенность элементов со временем. Это предполагает ясное соотнесение целей – с будущим, эмоциональной насыщенности – с настоящим, удовлетворения – с достигнутым результатом, прошлым.

Существуют данные о надежности и валидности методики.

Средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя СЖО для женщин (по данным Д.А. Леонтьева, N=200 чел).

Субшкала	Среднее значение	± Стандартное отклонение
Цели в жизни	29,38	±6,24
Процесс жизни	28,80	±6,14
Результативность жизни	23,30	±4,95
Локус контроля - Я	18,58	±4,30
Локус контроля - жизнь	28,70	±6,10
Общий показатель ОЖ	95,76	±16,54

Так же приведены средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя СЖО взрослых лиц в возрасте от 30 до 55 лет обоего пола, полученные в работе Е.А. Петровой, А.А. Шестакова (2002). Ими применялся СЖО для оценки служащих банковских структур. Данные апробации, представляющие сравнительный интерес в целях.

Средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя СЖО (по данным Е.А. Петровой, А.А. Шестакова, N=75).

Субшкала	Среднее значение	± Стандартное отклонение
Цели в жизни	38,91	±3,20
Процесс жизни	35,95	±4,06
Результативность жизни	29,83	±3,00
Локус контроля - Я	24,65	±2,39
Локус контроля - жизнь	34,59	±4,44
Общий показатель ОЖ	120,36	±10,21

Приложение 3

Результаты тестовых данных по методике САМОАЛ на констатирующем этапе

Возраст	Стремление к самоактуализации	Ориентация во времени	Ценности	Взгляд на природу человека	Потребность в познании	Креативность	Автономность	Спонтанность	Самопонимание	Аутосимпатия	Контактность	Гибкость в общении
45	57	80	70	45	50	52	65	55	55	50	60	70
42	65	80	60	45	45	66	72	66	80	53	60	75
35	69	60	73	55	65	93	64	60	65	73	60	80
36	57	70	73	40	40	60	35	50	30	73	50	45
35	68	80	80	55	60	80	60	70	40	66	50	60
36	75	80	60	50	50	66	70	60	70	53	60	85
36	75	80	86	35	70	86	95	82	70	93	70	60
38	50	50	46	60	30	66	45	40	60	53	50	55
43	56	60	60	55	50	50	65	52	55	45	60	60
35	63	70	50	45	45	62	70	60	80	50	60	60
35	67	60	60	50	60	90	64	60	70	70	60	60
45	56	60	60	35	45	64	45	51	35	70	50	55
35	67	70	70	50	60	75	62	75	60	65	50	50
35	75	70	50	50	55	60	70	65	75	50	60	75
36	77	70	70	30	60	84	75	80	70	80	70	50
43	52	40	40	50	45	63	40	45	65	50	50	50
35	56	70	60	40	50	50	65	50	60	45	70	60
45	67	70	50	40	50	62	70	70	80	50	60	60
40	67	60	60	60	65	90	64	59	65	70	60	65
46	42	80	53	20	40	53	39	35	35	26	60	50
45	73	80	80	60	50	93	55	58	55	80	50	70
45	57	30	93	40	50	80	55	56	30	53	40	55
43	70	80	86	50	70	90	45	50	55	66	70	65
44	70	70	80	45	60	65	75	75	40	80	70	70
43	73	70	80	65	50	90	60	60	50	80	60	80
42	72	70	80	50	60	67	75	78	45	80	70	70
39	56	70	60	40	45	65	45	53	35	70	50	55
35	67	70	70	55	60	75	62	73	55	65	40	50
45	76	70	50	45	45	65	68	64	75	50	60	65
45	56	70	60	50	50	50	65	50	50	45	70	60

Результаты тестовых данных по методике САМОАЛ на контрольном этапе

Возраст	Стремление к самоактуализации	Ориентация во времени	Ценности	Взгляд на природу человека	Потребность в познании	Креативность	Автономность	Спонтанность	Самопонимание	Аутосимпатия	Контактность	Гибкость в общении
45	60	80	70	55	55	52	67	55	60	50	70	80
42	68	80	60	50	50	66	73	66	90	53	70	80
35	71	60	73	60	70	93	66	60	70	73	70	80
36	59	70	73	40	50	66	40	53	30	73	50	50
35	71	80	80	60	70	80	66	73	50	66	60	60
36	78	80	60	50	60	66	73	66	85	53	70	83
36	79	80	86	30	90	86	100	86	80	93	80	70
38	53	40	46	70	40	66	45	46	70	53	50	60
43	57	70	60	50	50	50	65	50	55	45	70	60
35	65	70	50	45	45	62	70	60	80	50	60	60
35	68	50	60	55	65	90	64	59	65	70	60	65
45	56	60	60	35	45	64	45	51	35	70	50	55
35	68	70	70	55	65	75	63	71	50	65	50	50
35	75	70	50	45	55	60	70	64	75	50	60	70
36	77	70	70	30	60	84	80	80	74	80	70	60
43	50	30	40	60	40	63	42	44	65	50	50	50
35	57	70	60	50	50	50	65	50	55	45	70	60
45	65	70	50	45	45	62	70	60	80	50	60	60
40	68	50	60	55	65	90	64	59	65	70	60	65
46	44	80	53	20	40	53	40	40	40	26	60	50
45	76	80	80	70	60	93	60	60	60	80	60	80
45	59	30	93	40	60	86	60	60	30	53	50	60
43	72	90	86	60	80	93	46	53	60	66	80	70
44	74	70	80	50	60	67	80	80	50	80	80	80
43	76	80	80	70	60	93	60	60	60	80	60	80
42	74	70	80	50	60	67	80	80	50	80	80	80
39	56	60	60	35	45	64	45	51	35	70	50	55
35	68	70	70	55	65	75	63	71	50	65	50	50
45	75	70	50	45	55	60	70	64	75	50	60	70
45	57	70	60	50	50	50	65	50	55	45	70	60

Приложение 4

Результаты тестовых данных по методике СОЖ на констатирующем этапе

возраст	Осмысленность жизни	Цель жизни	Эмоциональная насыщенность жизни	Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией	Локус контроля -Я	Локус контроля - жизня или управляемость жизни
45	107	30	31	30	19	33
42	115	39	29	32	21	29
35	115	35	32	29	22	31
36	107	27	33	27	17	32
35	104	26	28	30	18	30
36	105	29	27	27	20	29
36	106	34	29	32	21	29
38	100	32	32	28	18	29
43	100	27	29	26	22	28
35	98	27	29	31	18	29
35	105	32	25	27	19	26
45	103	31	26	28	20	26
35	110	30	27	29	21	27
35	109	30	26	30	18	27
36	107	28	30	27	21	28
43	107	29	31	33	18	28
35	113	31	30	30	19	29
45	102	27	25	27	16	27
40	106	29	27	27	19	27
46	105	30	29	32	21	29
45	100	34	28	32	19	29
45	105	35	27	28	19	29
43	120	40	29	35	20	40
44	109	30	28	29	17	33
43	109	29	32	27	18	33
42	112	29	31	28	19	34
39	107	30	32	29	18	28
35	110	32	32	28	18	26
45	112	28	29	31	18	30
45	107	28	30	30	19	30

Результаты тестовых данных по методике СОЖ на контрольном этапе

возраст	Осмысленность жизни	Цель жизни	Эмоциональная насыщенность жизни	Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией	Локус контроля -Я	Локус контроля - жизня или управляемость жизни
45	108	32	31	30	20	33
42	119	41	30	32	23	31
35	118	36	32	29	23	31
36	109	29	35	27	19	34
35	107	30	30	30	19	35
36	110	31	28	27	22	31
36	111	35	31	32	23	30
38	100	34	32	28	18	29
43	100	27	29	26	22	28
35	101	26	29	31	18	29
35	105	30	25	27	19	27
45	101	31	26	28	20	26
35	111	29	27	29	21	28
35	109	30	26	30	18	27
36	106	27	30	27	21	28
43	107	29	31	33	18	28
35	112	32	30	30	19	29
45	100	26	25	27	16	25
40	106	29	27	27	19	27
46	109	30	29	32	21	29
45	101	36	30	32	20	31
45	109	37	28	28	21	30
43	127	42	29	35	22	42
44	112	33	30	29	19	35
43	111	29	35	27	19	34
42	115	30	32	28	21	35
39	107	30	32	29	18	28
35	112	31	31	28	19	27
45	111	29	29	31	18	29
45	107	28	30	30	19	30

Приложение 5

Протокол результатов описательной статистики по методике САМОАЛ

Наименование шкал	численность	мода	медиана	стандартное отклонение	ассиметрия	эксцесс	хи2	лямбда
Стремление к самоактуализации	30	56	67	9	-0,487	-0,718	10,266	1,826
Ориентация во времени	30	70	70	1,86	-1,424	2,038	115,73	4,26
Ценности	30	60	60	13,47	0,129	-0,996	18,939	1,97
Взгляд на природу человека	30	50	50	9,7	-0,552	0,296	5,043	0,64
Потребность в познании	30	50	50	9,35	-0,015	-0,462	15,605	1,072
Креативность	30	90	66	14,04	0,237	-1,29	23,659	1,363
Автономность	30	45	64	13,17	-0,1	-0,057	25,586	2,434
Спонтанность	30	60	60	11,74	0,046	-0,705	29,35	1,072
Самопонимание	30	55	57,5	15,4	-0,228	-0,144	13,899	0,416
Аутосимпатия	30	50	65	14,947	-0,069	-0,617	3,245	0,754
Контактность	30	60	60	8,743	-0,288	-0,75	36,588	3,043
Гибкость в общении	30	60	60	10,229	0,431	-0,714	10,515	0,416

Приложение 6

ПЛАН ТРЕНИНГА

(Предупреждение: можно и нужно делиться с близкими о том, что узнали нового для себя на тренингах, но не нужно экспериментировать, исследовать близких людей – это опасно для отношений)

Занятие 1.Техника Куб в пустыне
Теоритические вопросы: Глубинно-психологический подход в психологии (З.Фрейд).

Занятие 2. Теоритические вопросы: Глубинно-психологический подход в психологии (К.Юнг, А.Адлер).

Техника Проективная стимульная методика К.Юнга. Рассказ с использованием стимулов: дорога, забор, сад (дерево, плод), медведь, конь, кошка, сосуд, водоем.

Занятие 3.Техника Рисуночная (центр - это я, границы – остаться самим собой)

Теоритические вопросы: Гуманистическое направление в психологии (Маслоу, Роджерс)

Занятие 4.Теоритические вопросы: Гуманистическое направление в психологии (Франкл, Ялом)

Техника Определение Я-концепции

Занятие5. Теоритические вопросы: Примитивные защиты.
Примеры работы защит: Два разных по темпераменту и характеру человека реагируют на одну и ту же ситуацию. Обсуждение этих реакций. (Обругали в транспорте за то, что случайно толкнул, Задержалась на работе, супруг обиделся).

Занятие 6. Теоритические вопросы:Зрелые защиты.

Техника Какие качества мне не нравятся в людях (три первых Ваши)

Занятие 7. Теоритические вопросы: Психология обиды. Страхи.

Задание на дом: Подготовить коллаж Мой жизненный путь.

Занятие 8. Презентация коллажей Мой жизненный путь.

Занятие 9. Теоритические вопросы: Возрастные кризисы.
Обсуждение примеров из жизни.

Занятие 10. Теоритические вопросы: Общение как игра.

Техника Найти три положительных качества в человеке, который Вам неприятен

Занятие 11.Упражнение Приглушенные проекции.
Занятие 12. Притча о музыканте в метро
Упражнение Плюсы и минусы
Занятие 13. Музыкотерапия.
Занятие 14. Упражнение Ум Чувства Тело.
Занятие 15. О банке из под майонеза (демонстрация).
Теоритические вопросы: О смысле жизни, зоне комфорта и личной эффективности.
Занятие 16. Прослушать песню «Я один свой путь пройду» из к/ф «Не бойся, я с тобой»
Теоритические вопросы: Самоактуализация
Техника Если бы я был
Занятие 17.УпражнениеЛестница достижений
Техника Кто я, какой я, чего я хочу
Притча про монаха
Домашнее задание: Принести гуашь, кисточку и емкость для воды.Занятие 18. Элементы правополушарного рисования (парами на руке рисуем гуашью и угадываем, что нарисовал коллега). Обсуждаем.
Задание на дом: Изготовить куклу, похожую на себя и дать ей имя в рамках упражнения Внутренни смех
Занятие 19. Теоритические вопросы: Десять витаминов любви по Д. Грэю с элементами техники любви к себе.
Упражнение Внутренний смех.

Приложение 7

Значения ранговой корреляции Спирмена по контрольной группе

	Осмысленность жизни		Цель жизни		Эмоциональная насыщенность		Результативность жизни		Локус контроля-Я		Локус контроля-Жизнь	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Стремление к самоактуализ	0,274	0,244	0,012	-0,092	0,28	-0,28	-0,16	-0,151	0,013	0,131	-0,116	-0,047
Ориентация во времени	0,525	0,327	0,074	-0,072	0,335	0,177	0,371	0,205	-0,034	0,264	0,454	0,453
Ценности	0,287	0,28	0,444	0,307	0,271	0,239	-0,407	-0,407	0,481	0,51	-0,2	0,047
Взгляд на природу человека	0,008	0,301	0,08	0,183	0,01	0,07	-0,098	0,096	0,117	0,16	-0,173	0,049
Потребность в познании	0,199	0,387	0,316	0,237	-0,164	-0,171	-0,495	-0,333	0,407	0,487	-0,391	-0,074
Креативность	0,088	-0,053	0,384	0,158	-0,077	-0,123	-0,303	-0,374	0,146	0,237	-0,459	-0,451
Автономность	-0,088	-0,137	0,532	-0,483	-0,245	-0,23	-0,056	-0,028	-0,027	-0,076	0,379	0,251
Спонтанность	0,152	0,226	-0,015	-0,088	-0,219	-0,189	-0,287	-0,129	-0,014	0,087	-0,303	-0,178
Самопонимание	-0,113	-0,247	-0,384	-0,551	-0,417	-0,331	0,163	0,177	-0,37	-0,454	0,132	0,071
Аутосимпатия	-0,049	-0,071	0,409	0,227	-0,06	-0,061	-0,329	-0,329	0,213	0,244	-0,484	-0,402
Контактность	0,057	-0,11	-0,294	-0,271	-0,04	0,013	0,02	-0,123	0,366	0,304	0,589	0,466
Гибкость в общении	-0,032	-0,087	-0,173	-0,084	-0,4	-0,04	0,107	-0,14	-0,121	-0,115	0,275	-0,04

Значения ранговой корреляции Спирмена по экспериментальной группе

	Осмысленность жизни		Цель жизни		Эмоциональная насыщенность		Результативность жизни		Локус контроля-Я		Локус контроля-Жизнь	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Стремление к самоактуализ	0,325	0,531	0,001	0,029	-0,345	-0,033	-0,054	0,021	0,188	0,283	-0,118	0,332
Ориентация во времени	0,523	0,631	0,081	0,109	-0,196	-0,235	0,476	0,602	0,322	0,577	0,271	0,351
Ценности	0,222	0,534	-0,065	0,272	-0,096	-0,147	0,323	0,186	0,038	0,582	0,388	0,421
Взгляд на природу человека	-0,014	-0,152	-0,029	0,127	-0,227	0,289	-0,297	-0,008	-0,193	-0,325	0,198	0,284
Потребность в познании	-0,173	0,571	0,047	0,313	-0,498	-0,12	0,065	0,279	0,202	0,569	-0,116	0,527
Креативность	0,117	0,317	0,292	0,357	-0,076	0,057	-0,006	0,158	-0,021	0,2	0,043	0,284
Автономность	-0,014	0,397	0,104	0,138	-0,256	-0,078	0,202	0,083	0,524	0,409	-0,297	0,216
Спонтанность	-0,075	0,529	-0,008	0,038	-0,497	-0,062	0,196	0,01	0,049	0,287	-0,096	0,303
Самопонимание	-0,235	0,275	0,272	0,601	-0,22	0,003	0,051	0,215	0,388	0,494	-0,562	-0,203
Аутосимпатия	0,186	0,288	0,338	-0,063	-0,015	0,577	0,105	-0,031	0,079	0,008	0,06	0,399
Контактность	0,144	0,091	0,138	0,133	0,141	0,145	0,144	0,42	0,141	0,551	0,129	0,559
Гибкость в общении	0,126	0,635	0,078	0,194	-0,095	0,009	-0,263	-0,034	0,339	0,352	-0,012	0,295