

Социальные и личностные ресурсы женщин среднего возраста с разным уровнем смысложизненного кризиса

Сунцова Яна Сергеевна, кандидат психологических наук, доцент
Осипова Лидия Геннадьевна, магистрант
Удмуртский государственный университет (г. Ижевск)

Изучение феноменологии формирования и развития здоровой личности, а также вопроса о том какие именно ресурсы способствуют преодолению кризисных жизненных ситуаций в условиях современного мира, всегда были и остаются важными и актуальными для всех людей.

Одним из кризисов личностного развития является смысложизненный кризис. Данный вид кризиса возникает на основе неразрешенных противоречий в поиске и реализации личностью индивидуального смысла жизни. В психологических исследованиях рассматривается три разновидности смысложизненного кризиса: кризис бессмысленности, кризис смыслоутраты и кризис неоптимального смысла жизни. Кризис неоптимального смысла жизни, в отличие от первых двух, практически не изучен психологической наукой, при этом именно он может быть охарактеризован как самореализационный кризис, поскольку в его основе лежит противоречие между стремлением личности реализовать смысл жизни и невозможностью сделать это с надлежащей продуктивностью. Кризис неоптимального смысла жизни — это переломный момент в индивидуальной жизнедеятельности, когда в интересах собственного развития личности полезно освободиться от прежнего смысла жизни, т.е. внутренне отказаться от него и прекратить его практическую реализацию. Объективная необходимость в этом назревает тогда, когда смысл дисфункционален настолько, что лишает личность всяких возможностей продуктивной самореализации и преуспевания в жизни. Стараясь претворить неоптимальный смысл, личность сталкивается с жизненной действительностью, которая отторгает этот смысл из-за его нереалистичности, внутренней конфликтности, неконгруэнтности. Подобные столкновения психологически травмируют и дезадаптируют личность, поскольку всегда сопровождаются пораженческими настроениями, субъективно болезненными переживаниями неуспеха и нереализованности. Приобретая пролонгированный характер, накапливаясь до критической «массы», они выливаются в состояние смысложизненного кризиса.

Смысложизненный кризис — это переходное состояние в развитии личности в качестве субъекта собственной жизни в целом. При нахождении личностью действительно оптимального способа жизнедеятельности, масштабность, объемность жизненных достижений, прогрессивность ее психического развития становятся пропорциональными друг другу. Чем основательнее и интенсивнее личность преобразует обстоятельства собственной жизни, тем глубже и динамичнее она изменяется сама [1].

Результаты усилий зарубежных и отечественных ученых — основоположников и последователей субъектного подхода в изучении развития личности, привели к формированию научного направления в психологии, занятого изучением ресурсов личности, тех

жизненных опор, которые находятся в распоряжении человека, и позволяют ему обеспечивать свои основные потребности: выживание, физический комфорт, безопасность, вовлеченность в социум, уважение со стороны социума, самореализацию в социуме [2, 3].

Ресурсы делятся на социальные (внешние) и личностные (внутренние). Внешние ресурсы — это материальные ценности, социальные статусы (роли) и социальные связи, которые обеспечивают поддержку социума, помогают человеку снаружи. Внутренние ресурсы — это психический личностный потенциал, характер и навыки человека, которые помогают изнутри. Те и другие ресурсы тесно связаны и при утрате внешних ресурсов постепенно происходит утрата ресурсов внутренних. Надежные внешние ресурсы обеспечивают сохранность внутренних ресурсов, но только в том случае, если эти внутренние ресурсы уже есть. Чем больше внутренних ресурсов, тем выше способность личности восстанавливать при утрате ресурсы внешние, тем больше ее сопротивляемость среде, сильнее ее субъектность, воля, эго-интеграция, локус контроля, самосознание и самооффективность, стрессоустойчивость. Важно понимать, что внутренние ресурсы не заменяют внешние, однако, они позволяют какое-то время существовать без внешних ресурсов, восстанавливать их с нуля, наращивать в любой ситуации и обеспечивать адаптацию, сопротивляясь среде в одиночку. Внутренние ресурсы — это запас автономии. Это то, насколько хорошо, уверенно и целостно человек может чувствовать себя безо всякой поддержки социума и даже при его оппозиции, не прибегая к защитным иллюзиям и отрицанию, то есть четко осознавая реальное положение дел, но выдерживая стресс и сохраняя себя.

Следует отметить, что социальные и личностные ресурсы женщин среднего возраста, переживающих смысложизненный кризис, изучены явно недостаточно, что и определяет актуальность данной работы.

В эмпирическом исследовании, приняли 50 женщин среднего возраста. В исследовании использовались следующие методики: Диагностическая версия опросника смысложизненного кризиса К.В.Карпинского; Анкета «Ресурсы личности».

На первом этапе исследования выявлен уровень смысложизненного кризиса женщин среднего возраста. Результаты исследования представлены в таблице 1. Установлено, что низкий уровень смысложизненного кризиса у 25 человек, средний уровень у 17 человек, высокий уровень у 8 человек.

На втором этапе исследования женщины трех групп оценили по десятибалльной шкале социальные и личностные ресурсы, которые помогают им совладать с жизненными трудностями, обеспечивают адаптацию в социуме. Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 1. Результаты исследования смысловознненного кризиса женщин среднего возраста

Показатель	Среднее значение (уровень выраженности)		
	Женщины с низким уровнем СЖК	Женщины со средним уровнем СЖК	Женщины с высоким уровнем СЖК
Смысловознненный кризис	79 (низ.ур.)	100 (сред.ур.)	128 (выс.ур.)

Таблица 2. Результаты исследования социальных и личностных ресурсов женщин трех групп

Показатель	Среднее значение (уровень выраженности)		
	Женщины с низким уровнем СЖК	Женщины со средним уровнем СЖК	Женщины с высоким уровнем СЖК
Семья	9	10	7
Супруг	7	8	6
Дети	9	9	7
Подруги, друзья	7	7	7
Молитва	6	7	5
Книги	7	7	9
Фильмы, сериалы	5	4	9
Увлечения, хобби	7	7	5
Любовь	8	9	9
Домашние животные	6	7	6
Занятия спортом	6	6	4
Социальные связи	7	6	5
Одиночество	4	4	3
Домашняя работа (стирка, уборка и т.п.)	4	5	7
Рисование	4	3	3
Учеба, познание нового	8	7	5
Материальная обеспеченность (деньги)	9	7	9
Позитивное мышление, оптимизм	9	9	8
Прогулки на природе	8	8	9
Самообладание	8	8	6
Интеллектуальные способности	9	8	6
Самооценка	9	8	9
Здоровье	10	9	9
Секс	7	7	6
Духовность (вера в бога)	7	8	4
Родственники	8	8	5
Путешествие	8	7	5
Работа (профессиональная деятельность)	8	8	7
Музыка	7	7	6
Танцы	5	6	7
Психолог	5	4	4
Смысл жизни, цель жизни	9	8	6

Анализ выраженности социальных и личностных ресурсов женщин первой группы показал, что наиболее значимым для них ресурсом является здоровье, к числу важных ресурсов женщины с низким уровнем смысловознненного кризиса также отнесли: семью, детей, материальную обеспеченность (деньги), позитивное мышление (оптимизм), интеллектуальные способности, самооценку, смысл жизни (цель жизни), любовь, учебу и познание нового, прогулки на природе, самообладание, родственников, путешествия и работу (профессиональную деятельность). Можно видеть, что в число наиболее важных ресурсов у женщин первой группы входит 8 личностных

(внутренних) ресурсов и 7 социальных (внешних) ресурсов.

Для женщин второй группы наиболее значимым ресурсом является семья, к числу важных ресурсов женщины со средним уровнем смысловознненного кризиса также отнесли: детей, любовь, позитивное мышление (оптимизм), здоровье, супруга, прогулки на природе, самообладание, интеллектуальные способности, самооценку, духовность (веру в бога), родственников, работу (профессиональную деятельность), смысл жизни (цель жизни). Отметим, что в число наиболее важных ресурсов у женщин второй

группы входит 8 личностных (внутренних) ресурсов и 6 социальных (внешних) ресурсов.

Женщины третьей группы наиболее значимый ресурс не выделили, к числу важных ресурсов женщины с высоким уровнем смыслового кризиса отнесли: книги, фильмы (сериалы), любовь, материальную обеспеченность (деньги), прогулки на природе, самооценку, здоровье, позитивное мышление (оптимизм). Таким образом, в число наиболее важных ресурсов у женщин третьей группы входит 4 личностных (внутренних) ресурса и 4 социальных (внешних) ресурса.

В заключение отметим, что у женщин с высоким уровнем смыслового кризиса значимых ре-

сурсов почти в два раза меньше, чем у женщин со средним и высоким уровнями смыслового кризиса, также в число значимых ресурсов не вошли отношения с различными категориями людей (супруг, дети, родственники, подруги и друзья). У женщин третьей группы недостаточно личностных (внутренних) ресурсов, которые помогают им изнутри. Утрачивая социальные ресурсы им не на что опереться, какое-то время существовать без социальных ресурсов, восстанавливать их, наращивать в любой ситуации, сопротивляясь среде, осознавая реальное положение дел, выдерживая стресс и сохраняя себя.

Литература:

1. Карпинский К.В. Опросник смыслового кризиса: монография / К.В. Карпинский. — Гродно: ГрГУ, 2008. — 126 с.
2. Водопьянова Н.Е. Современные концепции ресурсов субъекта профессиональной деятельности // Вестник СПбГУ. Сер.16. — 2015. — Вып. 1. — С. 45-54.
3. Shteyn M., Vodopyanova N.E., Schumm J.A., Hobfoll S.E., Lilly R. The Impact of the Russian Transition on Psychosocial Resources and Psychological Distress // Journal of Community Psychology. — 2003. Т. 31. № 2. — Р. 113-127.