

И.А. Ральникова, Е.А. Инполитова

Деформация субъективной картины жизненного пути как фактор возрастного кризиса

В условиях постоянно изменяющейся социокультурной действительности встает проблема развития и использования человеческого потенциала, выбора правильной жизненной линии, способствующей сохранению целостности внутреннего мира личности. В связи с этим в современных психологических исследованиях на первый план выходит так называемая «жизненная» проблематика – анализ развития человека во времени жизни, получившая обозначение «психология жизненного пути». В рамках данного научного направления многие отечественные и зарубежные авторы особое внимание уделяют изучению субъективной картины жизненного пути как важнейшей характеристики самосознания личности, которая развернута во времени и отражает этапы индивидуального и социального развития человека (Б.Г. Ананьев, Е.И. Головаха, В.И. Ковалев, А.А. Кроник, Р. Кастенбаум, Т. Котгле и др.). В работах большинства исследователей прямо или косвенно отмечается, что субъективная картина жизненного пути является одним из ведущих факторов, детерминирующим успешность включения в социальную жизнь общества, определяющим направление эффективного самоопределения, саморазвития и самореализации личности в течение ее жизненного пути.

Так, А.А. Кроник дает следующее определение рассматриваемому феномену: субъективная картина жизненного пути – это «психический образ, отражающий социально обусловленные пространственно-временные характеристики жизненного пути (прошлого, настоящего и будущего), его этапы, события и их взаимосвязи» [1, с. 149]. По его мнению, этот образ выполняет функции долговременной регуляции и согласования жизненного пути личности с жизнью других, прежде всего значимых для нее людей. Исходя из предложенного понимания, можно сделать вывод о том, что субъективная картина жизненного пути выступает как система, включающая в качестве структурных элементов прошлое, настоящее и будущее личности, единицами которых в свою очередь выступают события жизни и их взаимосвязи.

Рассматривая проблему субъективной картины жизненного пути, необходимо отметить важнейшее качество данного феномена как системы представлений личности о собственной жизни – ее динамический характер. Так, Е.И. Головаха и А.А. Кроник отмечают тот факт, что субъективная картина развивается на протяжении всей жизни человека. Важной ха-

рактеристикой возрастного самосознания личности считается временная направленность, отражающая то, к какому временному промежутку, компоненту субъективной картины жизненного пути обращен субъект в большей степени, его «прикованность» к прошлому, настоящему или будущему [2].

Изучению субъективной картины жизненного пути в аспектах возрастной динамики посвятили свои работы западные и отечественные психологи Р. Кулен, Б. Ньюгартен, А.А. Кроник, Е.И. Головаха, Л.В. Бороздина, И.А. Спиридонова и др. Так, в исследовании Л.В. Бороздиной и И.А. Спиридоновой выявлено, что по параметру направленности или временной отнесенности дети, юноши и молодые взрослые имеют сходные результаты – преимущественную устремленность в будущее. В зрелости преобладает обращенность к настоящему, у пожилых людей появляется выраженная направленность в прошлое, которое рассматривается как наиболее важный период жизни [3].

Установлено, что наиболее заметными трансформации субъективной картины жизненного пути становятся на этапе переживания личностью стрессогенных жизненных событий, критических ситуаций (О.С. Гурова, Л.Н. Юрьева, Т. Чи Зунг и др.). Одним из таких моментов жизненного пути человека является кризис середины жизни, возрастные границы которого колеблются в интервале от 35 до 45 лет.

Феномен «кризис середины жизни» можно определить как период переоценки достигнутого и того, что еще предстоит сделать в жизни (Д. Левинсон, Б. Ньюгартен, В.И. Слободчиков, О.В. Хухлаева и др.). Итогом переживания данного кризиса может стать либо переход человека на новый уровень личностного развития, автономности, становления его субъектом саморазвития, либо постепенный регресс личности, угасание ее психических ресурсов. В то же время обобщение результатов исследований позволило констатировать, что кризис середины жизни сопровождается определенными переживаниями и изменениями в различных сферах личности, которые можно рассматривать в качестве симптомов кризиса. Так, в ценностно-смысловой сфере личности отмечается ощущение пустоты и бессмысленности жизни (В.А. Аверин, А.А. Деркач, А.А. Реан, В.С. Герасимова, Г.Г. Горелова). Для аффективной сферы личности в период кризиса середины жизни характерны депрессивные переживания, появление чувства одиночества, высокий уровень тревожности, неудовлетворенность

жизнью (Р.М. Грановская, Д. Левинсон, О.В. Хухлаева, Г. Шихи и др.). Когнитивная сфера взрослого человека в период переживания кризиса отягощена ригидностью мышления (М.В. Гомезо, В.С. Герасимова, Г.Г. Горелова, Л.М. Орлова и др.) [4].

По мнению Т.Н. Бороздиной, Е.И. Головахи, Е.В. Камневой, А.А. Кроника, Р. Кулена и других авторов, возраст от 35 до 45 лет сопровождается обретением человеком нового чувства времени в масштабе субъективной картины жизненного пути. Будущее приобретает границу, время заметно убыстряет свой ход, а прошлое в нем становится с каждым годом продолжительнее. В этот период прошлое и будущее, ретроспектива и перспектива уравниваются в субъективной картине жизненного пути. Это рассматривается как один из факторов, обуславливающих психологический переход от периода ранней зрелости к среднему возрасту, в котором человек не может не считаться с тем, что ретроспектива во все большей мере начинает конкурировать с перспективой за главенствующую роль в оценке жизненного пути. Исследователь Р.А. Ахмеров предполагает, что переходный период в жизни человека от 35 до 45 лет часто сопровождается индивидуальным биографическим кризисом личности. В результате этого деформируется субъективная картина жизненного пути, что проявляется в событийном содержании личного прошлого, настоящего и будущего в ее структуре. В случае биографического кризиса человек может не видеть или недооценивать свои достижения, успехи и в прошлом не усматривать существенных событий, достаточно полезных с точки зрения настоящего и будущего. Возможен и другой вариант, когда человек затрудняется в построении новых жизненных перспектив, не видит для себя путей самоопределения, реализации, совершенствования в тех или иных возможных сферах [5].

Таким образом, в литературе отмечается, что период кризиса середины жизни может сопровождаться как изменением ведущих сфер личности, так и деформацией ее субъективной картины жизненного пути. Несмотря на представленные данные, отмечается недостаточное количество эмпирических исследований в рассматриваемой области, что подчеркивает актуальность изучения особенностей субъективной картины жизненного пути личности, переживающей кризис середины жизни, с целью поиска наиболее перспективных направлений гармонизации ее представлений о прошлом, настоящем и будущем и в последующем успешного выхода из кризиса. В связи с этим в 2003–2005 гг. было проведено исследование психологических характеристик личности в период возрастного кризиса.

В исследовании принимали участие 170 человек в возрасте от 35 до 45 лет, из них 50% мужчин и 50% женщин, которые осуществляли предприниматель-

скую деятельность и являлись сотрудниками ОАО «Барнаултрансмаш», ЗАО «Русский крановый завод», ОАО «Алтис», Алтайского государственного университета, гимназии №123. В ходе исследования испытуемые были поделены на три группы на основе выраженности выделенных показателей кризиса середины жизни.

В первую группу вошли испытуемые, у которых значения всех показателей переживания кризиса выражены выше среднего, т.е. у них диагностируется наличие кризиса середины жизни, – 28,24% опрошенных, или 48 человек, из них 25 женщин и 23 мужчины (экспериментальная группа).

Во вторую группу вошли испытуемые, у которых ни один из показателей переживания кризиса не выражен выше среднего значения, т.е. у них диагностируется отсутствие кризиса середины жизни, – 41,18% опрошенных, или 70 человек, из них 37 женщин и 33 мужчины (контрольная группа).

В третью группу вошли испытуемые, у которых отдельные показатели кризиса выражены выше, а другие ниже относительно среднего значения, т.е. нельзя однозначно определить, переживают ли эти люди кризис середины жизни – 30,58% опрошенных, или 52 человека, из них 23 женщины и 29 мужчин.

Сравниваемые экспериментальная и контрольная группы являются противоположными по выделенным показателям переживания кризиса, что увеличивает степень репрезентативности и валидности результатов данного экспериментального исследования.

Обратимся к сравнению результатов исследования психологических характеристик испытуемых в возрасте 35–45 лет из контрольной и экспериментальной групп.

Анализ результатов исследования продемонстрировал тот факт, что период кризиса середины жизни характеризуется спецификой характеристик ценностно-смысловой, эмоциональной и когнитивной сфер личности. Данная специфика проявляется в нарушении процессов целеполагания, низкой осмысленности будущего, представлениях о неуправляемости жизни, эмоциональным состоянием неудовлетворенности, тревоги и одиночества, которое сопровождается повышенным уровнем ригидности мышления, выраженной в неприятии нового и необходимости изменений самого себя.

С целью изучения особенностей субъективной картины жизненного пути личности в период кризиса середины жизни первоначально рассмотрим параметр ее гармоничности.

Анализ полученных данных показал ($p = 0,01$), что у людей, переживающих кризис, показатель наличия деформации субъективной картины жизненного пути выше ($6,58 \pm 0,53$), чем у не переживающих кризис ($2,13 \pm 0,61$). Эти результаты подтверждают идею Р.А. Ахмерова о том, что в ситуации кризиса сере-

дины жизни субъективная картина жизненного пути является негармоничной, характерна деформация ее структуры, которая проявляется в наличии биографических кризисов.

Так, кризис нереализованности выявлен у 38% испытуемых. Данный тип деформации субъективной картины жизненного пути проявляется в том, что в ее структуре могут быть слабо представлены реализованные связи событий жизни, в этом случае в своем прошлом человек не усматривает существенных событий, достаточно полезных с точки зрения настоящего и будущего. Возможен и другой вариант деформации – кризис смыслоутраты, который выявлен у 30% испытуемых, переживающих кризис. В этом случае в сознании человека могут быть недостаточно отражены потенциальные связи событий, проекты, цели, планы, мечты о будущем, эти люди затрудняются в построении новых жизненных перспектив, не видят для себя путей самоопределения, реализации, совершенствования в тех или иных возможных сферах.

Рассмотрим особенности временных ориентаций испытуемых. Так, у людей, переживающих кризис, сознание направлено на прошлое ($8,93 \pm 0,59$). Вместе с тем ориентации на настоящее ($6,78 \pm 0,44$) и будущее ($6,53 \pm 0,71$) выражены у них значительно слабее. У людей, не испытывающих кризисных переживаний, сознание направлено на настоящее ($10,92 \pm 0,70$). В то же время менее значительно выражена ориентация на будущее ($6,42 \pm 0,68$) и менее всего – на прошлое ($3,92 \pm 0,91$).

Значимые различия в группах переживающих и не переживающих кризис выявлены по временным ориентациям на прошлое ($P = 0,01$) и настоящее ($P = 0,02$). Следовательно, в ситуации кризиса в структуре субъективной картины жизни человека происходит изменение временных ориентаций, его сознание направлено на прошлое, в то время как сознание людей среднего возраста, благополучно переживающих переходный период, ориентировано на настоящее. Таким образом, здесь нашло отражение кардинальное изменение временных ориентаций вследствие выраженности кризисного состояния.

Для объяснения полученных данных обратимся к результатам применения метода корреляционного анализ, демонстрирующим взаимосвязь особенностей субъективной картины жизненного пути с характеристиками ценностно-смысловой, аффективной и когнитивной сфер личности в период кризиса середины жизни.

В период кризиса середины жизни ориентация человека на прошлое связана с ригидностью мышления ($r = 0,748$), предполагает наличие тревожности ($r = 0,679$), субъективного ощущения одиночества ($r = 0,64$), негармоничную субъективную картину жизненного пути ($r = 0,474$). Вместе с тем ориентация на прошлое в ситуации кризиса отрицательно связана

с направленностью сознания человека на настоящее ($r = -0,572$), подразумевает отсутствие интереса к процессу жизни ($r = -0,647$), наличие представлений о невозможности управления жизнью ($r = -0,596$) и неудовлетворенность жизнью ($r = -0,53$). Из этого можно сделать вывод, что «уход» из настоящего в прошлое в ситуации кризиса середины жизни связан с позицией на непринятие нового, необходимости изменений самого себя, с отсутствием интереса к происходящему и является средством повышения удовлетворенности жизнью, снижения тревожности и уменьшения субъективного ощущения одиночества. Возможным объяснением этого факта может быть стремление человека найти ресурсы для преодоления кризиса середины жизни в своем прошлом, но не в настоящем или будущем, что ведет к деформации субъективной картины жизненного пути личности в период кризиса в возрасте 35–45 лет.

Временная ориентация на настоящее у испытуемых, переживающих кризис, связана с наличием интереса к процессу жизни ($r = 0,545$), предполагает снижение тревожности ($r = -0,628$), снижение ригидности мышления ($r = -0,617$), отсутствие выраженного ощущения одиночества ($r = -0,515$), отсутствие деформации субъективной картины жизненного пути ($r = -0,487$), невыраженность в ее структуре ориентации на прошлое ($r = -0,572$). Таким образом, получается, что выраженность ориентации на настоящее в ситуации кризиса середины жизни снижает негативные эмоциональные переживания, повышает интерес к процессу жизни, способствует гармонизации субъективной картины жизни. В этом случае человеку свойственно принятие нового, он готов к изменению самого себя и находит ресурсы для преодоления кризиса в текущем периоде жизни.

Временная ориентация на будущее положительно коррелирует с повышением уровня тревожности ($r = 0,513$) и отрицательно связана интересом к процессу жизни ($r = -0,573$). Следовательно, можно отметить, что человек, переживающий кризис, ориентируясь в своей деятельности на будущее, перестает испытывать интерес к процессу жизни, а также стремится понизить свою тревогу.

Кроме того, результаты корреляционного анализа демонстрируют связь деформации субъективной картины жизненного пути испытуемых, переживающих кризис, с уровнем личностной тревожности ($r = 0,624$). Следовательно, отсутствие гармонии в представлениях человека о своем прошлом, настоящем и будущем способствует появлению тревоги в отношении собственной жизни.

Для выявления специфики репрезентации характеристик субъективной картины в структуре психологических характеристик личности в период кризиса в возрасте 35–45 лет обратимся к результатам факторного анализа. В результате факторного анализа

в группе переживающих кризис было выявлено пять главных компонент, объясняющих 85,3% дисперсии. Наиболее значимыми для анализа оказались первые три компоненты, которые объясняют соответственно 44,5; 18,35 и 9,79% дисперсии.

В первый фактор со значимыми весами вошли следующие характеристики личности, переживающей кризис: представления о способности управлять своей жизнью ($a = 0,827$) и о том, что человеку дано контролировать ее ход, результативность прожитого отрезка жизненного пути ($a = 0,789$), наличие значимых целей в будущем ($a = 0,7837$), осмысленность текущего периода ($a = 0,731$), ригидность мышления ($a = -0,670$), удовлетворенность жизнью ($a = 0,612$), тревожность ($a = -0,551$), депрессия ($a = -0,521$). Этот фактор включает в себя такие особенности субъективной картины жизненного пути, как ориентация на прошлое ($a = -0,728$), ориентация на настоящее ($a = 0,507$), ориентация на будущее. Таким образом, данный фактор отражает репрезентацию особенностей ценностно-смысловой, аффективной, когнитивной сфер и временных ориентаций как составляющей субъективной картины жизненного пути в структуре психологических характеристик личности в период кризиса в возрасте 35–45 лет. Его можно условно обозначить как фактор «успешного переживания кризиса середины жизни». Содержательный анализ демонстрирует, что человек, ориентирующийся в своей жизнедеятельности на настоящее, уверен в своих способностях контролировать ход своей жизни, наличии смысла в личном прошлом, настоящем и будущем, у него повышается жизненная удовлетворенность, снижается уровень тревожности, депрессивных переживаний, кроме того, он достаточно легко принимает необходимость изменения самого себя в данный период.

Второй фактор включает в себя следующие показатели: деформация субъективной картины жизненного пути ($a = 0,764$), ориентация на настоящее ($a = -0,742$), тревожность ($a = 0,529$), чувство одиночества ($a = 0,521$), удовлетворенность жизнью ($a = -0,507$), ригидность мышления ($a = 0,497$). Он отражает репрезентацию характеристик аффективной, когнитивной сфер и субъективной картины жизненного пути в структуре психологических характеристик человека в период кризиса середины жизни. Обозначить данный фактор можно как фактор «неуспешного переживания кризиса середины жизни», так как его анализ демонстрирует, что деформация субъективной картины жизненного пути личности в возрасте 35–45

лет является следствием отсутствия ориентации на настоящее, что ведет к повышению уровня личностной тревожности, усилению выраженности чувства одиночества, снижению удовлетворенности жизнью, неприятию необходимости изменения самого себя.

В третий фактор входят следующие характеристики личности, переживающей кризис: ориентация на будущее ($a = 0,769$), тревожность ($a = 0,558$). Следовательно, данный фактор отражает репрезентацию в структуре психологических характеристик личности, переживающей кризис, особенностей аффективной, ценностно-смысловой сфер и субъективной картины жизненного пути личности. Обозначить его можно как «тревога в отношении будущей жизни» в связи с тем, что он отражает связь уровня тревожности с ориентированностью человека, переживающего кризис на будущее.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что субъективная картина жизненного пути личности является феноменом, объединяющим вокруг себя симптомы кризиса середины жизни и входящим в структуру психологических характеристик личности. Так, разрушение взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего в период кризиса середины жизни, наличие деформаций в структуре субъективной картины жизненного пути, преимущественная ориентация человека в своей жизнедеятельности на прожитый этап приводят к нарушению процессов целеполагания, человек оценивает будущее как не имеющее смысла, представляет свою жизнь как неподдающуюся контролю. При этом он испытывает неудовлетворенность, тревогу, ощущение одиночества, это состояние сопровождается ригидностью, выраженной в позиции на неприятие нового, необходимости изменений самого себя.

Итак, проведенное исследование демонстрирует тот факт, что деформация субъективной картины жизненного пути является одним из ведущих факторов, детерминирующих переживание возрастного кризиса в 35–45 лет, что может помочь практическим психологам в оказании помощи людям в ситуации кризиса середины жизни, основанной на изменении их временных ориентаций, выстраивании гармоничной картины жизни.

Выявлена необходимость комплексного воздействия на субъективную картину жизненного пути личности, переживающей кризис, включающего ее переориентацию на настоящее, текущий период и значимость переоценки событий собственной жизни в целом.

Библиографический список

1. Кроник, А.А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования / А.А. Кроник // Психология личности и образ жизни / под ред. Е.В. Шороховой. М., 1987.

2. Головаха, Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. Киев, 1984.

3. Бороздина, Л.В. Возрастные изменения временной транспективы субъекта. Сообщение 1: Формальные пара-

метры / Л.В. Бороздина, И.А. Спиридонова // Психологический журнал. 1998. Т. 19, №2.

4. Ипполитова, Е.А. Особенности представлений о жизненных перспективах личности в период кризиса середины жизни : автореф. дис. ... канд. психол. наук /

Е.А. Ипполитова. Барнаул, 2005.

5. Кроник, А.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А.А. Кроник, Р.А. Ахмеров. М., 2003.