

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«АРМАВИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

Социально-психологический факультет
Кафедра социальной, специальной педагогики и психологии

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ

По дисциплине «Методики преодоления кризисных периодов
развития детей и подростков»

ТЕМА:

«Смыслжизненный кризис подросткового возраста»

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое
образование,
«Психология и социальная педагогика»

Выполнила: студентка 1 курса
очной формы обучения
группы ВП-ПСП-1-1
**ШУМИЛОВА Полина
Витальевна**

Работу проверил:
к.пед.н., доцент
**ЕГИЗАРЬЯНЦ Марина
Николаевна**

Содержание:

Введение.....	3
1. Кризис.....	3
2. Понятие кризиса подросткового возраста.....	3
2.1. Характеристика кризисов подросткового возраста. Подростковый период.....	3
2.2. Периодизация подростковых кризисов.....	4
3. Характеристика смысложизненного кризиса.....	6
4. Методики и исследование выявления смысла жизни.....	6
Выводы.....	18
Список литературы.....	19

Введение.

Несмотря на все богатства фундаментальных исследований, сегодня нет целостного описания развития психики человека на данном этапе его жизненного пути. От того, как пройдет подростковый период зависит отношение человека к самому себе и к миру в целом.

Актуальность работы состоит в том, что подростковый возраст – это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности и постоянным возникновением противоречий. Этот возраст характеризуется наличием одного из кризисов развития личности – смысложизненного кризиса личности.

Цель работы – раскрытие сущности подростковых кризисов и специфических особенностей смысложизненного кризиса, а также подбор методик, выявляющих смысложизненный кризис личности.

Задачи:

1. Изучить литературу по данному вопросу.
2. Разобрать основные понятия - кризис, подростковый возраст, подростковые кризисы.
3. Рассмотреть главные особенности кризисных состояний подросткового возраста, связанных со смыслом жизни.
4. Подобрать методики, соответствующие данной теме.

1. Кризис.

Кризис – это состояние душевного расстройства, вызванное длительной неудовлетворенностью человека собой и своими взаимоотношениями с окружающим миром. (Wikipedia)

Выдающийся советский психолог Л.С. Выготский говорил о том, что развитие не идет равномерно. Более спокойные и длительные стабильные стадии сменяют относительно короткие и бурные кризисные периоды. По мнению Л. С. Выготского, «кризис – время качественных позитивных изменений, результатом которых является переход личности на новую, более высокую ступень развития». То есть, это нормальное и нужное явление.

Кризис затрагивает наиболее фундаментальные, жизненно значимые ценности и потребности человека, становится доминантой внутренней жизни человека и сопровождается сильными эмоциональными переживаниями.

Кризис, нарушая привычный ход жизни, дезорганизуя, или даже делая невозможной обычную жизнедеятельность, требует от человека переосмысления своей жизни в ее наиболее существенных составляющих, переосмысления своих жизненных целей, отношений с окружающими, образа жизни и др. Успешное преодоление кризиса является жизненно значимой задачей для человека, а результатом его разрешения часто становится появление каких-то новых качеств жизни.

2. Кризис подросткового возраста.

2. 1. Характеристика кризиса подросткового возраста.

Кризис подросткового возраста является самым длительным по сравнению со всеми возрастными кризисами.

Подростковый возраст – трудный период полового созревания и психологического взросления ребенка. В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости, ощущение себя взрослым человеком. Возникает страстное желание если не быть, то хотя бы казаться и считаться взрослым. Отстаивать свои новые права, подросток ограждает многие сферы своей жизни от контроля родителей и часто идет на конфликты с ними.

Так же подростку присуще стремление в общении со сверстниками. Ведущей деятельностью в этот период становится интимно – личностное общение. Появляются подростковая дружба и объединение в неформальные группы. Возникают яркие, но обычно сменяющие друг друга увлечения.

Основной деятельностью подростка является - учебная, в ходе которой ребенок не только осваивает навыки и приемы получения знаний, но и обогащается новыми смыслами, мотивами и потребностями, овладевает навыками социальных взаимоотношений.

Л.И. Божович писала, что в течение этого периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и к самому себе и развиваются процессы самосознания и самоопределения, приводящие в конечном счете к той жизненной позиции, с которой школьник начинает свою самостоятельную жизнь.

Одним из самых сложных периодов школьного обучения является подростковый период, который иначе называют переходным, так как он характеризуется переходом от детства к юности, от незрелости к зрелости.

Подростковый возраст – период бурного и неравномерного роста и развития организма, когда происходит интенсивный рост тела, совершенствуется мускульный аппарат, идет процесс окостенения скелета. Несоответствие, неравномерность развития сердца и сосудов, а также усиленная деятельность желез внутренней секреции часто приводят к некоторым временным расстройствам кровообращения, повышению кровяного давления, напряжению сердечной деятельности у подростков, а также к повышению их возбудимости, что может выражаться в раздражительности, быстрой утомляемости, головокружениях и сердцебиении. Нервная система подростка еще не всегда способна выдерживать сильные или длительно действующие раздражители и под влиянием их часто переходит в состояние торможения или, наоборот, сильного возбуждения.

Центральным фактором физического развития в подростковом возрасте является половое созревание, которое оказывает существенное влияние на работу внутренних органов. Появляются половое влечение (часто неосознанное) и связанные с ним новые переживания, влечения и мысли. Особенности физического развития в подростковом возрасте определяют важнейшую роль в этот период правильного режима жизни, в частности режима труда, отдыха, сна и питания, физического воспитания и спорта.

2.2. Периодизация кризисов подросткового возраста.

Подростковый возраст начинается предподростковым кризисом, а завершается кризисом 17 лет. Л.С. Выготский считал, что предподростковый кризис переживается в 13 лет, но Д.Б. Эльконин и Т.В. Драгунова рассматривают как переходный от младшего школьного к подростковому периоду возраст 11-12 лет.

Кризис 11-13 лет.

Рассматривая предпубертатный кризис, можно выделить его внешние и внутренние предпосылки. Внешними предпосылками являются:

- изменение характера учебной деятельности (много-предметность и содержание учебного материала вызывают качественно новое отношение к знаниям);
- отсутствие единства требований из-за наличия нескольких учителей, что вызывает необходимость формирования собственной позиции и освобождения от непосредственного влияния взрослых (некоторые исследователи отмечают, что смена типа преподавания от одного учителя к нескольким особенно трудно дается детям с дефектами в учебной деятельности);
- предъявление новых требований и появление новых обязанностей в семье;
- интенсивная рефлексия себя.

К внутренним предпосылкам относятся бурный физический рост и половое созревание. Неравномерность созревания организма подростка приводит к повышенной утомляемости, возбудимости, раздражительности, негативизму.

Л.С. Выготский выделяет 3 фазы предпубертатного кризиса:

Негативная фаза или предкризисная. Первые признаки могут быть уже в 9-10 лет. Старая система ценностей отмирает. Происходит ломка стереотипов. Начинаются проблемы во взаимоотношениях между родителями и детьми. Появляются первые признаки полового созревания.

Собственно, сам кризис. 13-15 лет. Эта фаза может протекать по-разному: от выраженного негатива по отношению ко всем сферам жизни, до спокойного перехода к овладению новыми навыками. Появляются новые интересы, возможности, способы мышления. Дети всеми силами отстаивают свою индивидуальность и отделяются от родителей.

Позитивная фаза или посткризисная. Она наступает у всех по-разному, обычно завершает пубертатный кризис. Это достаточно спокойное время, когда формируются жизненные ценности и уже определен дальнейший путь, а половое созревание почти закончено.

Кризис предпубертатного возраста в психологии имеет два направления:

- Зависимость от взрослых. Ребенок не хочет расти, не хочет быть взрослым, брать на себя ответственность. Происходит регресс в развитии. Возвращение к детским способам поведения.
- Независимость. Отрицание авторитета взрослого, бунтарство, негативизм, упрямство. В этом случае ребенок отстаивает не только свои права, но и личное пространство, требует равноправия.

Кризис 17 лет.

Кризисом, отделяющим подростковый возраст от юношеского, принято считать кризис 17 лет. Этот кризис приходится на переход от школьной формы обучения к обучению в профессиональном учебном заведении или вузе. Он связан с необходимостью построения и реализации планов, связанных с выбором профессии и поиском смысла собственной жизни. Часто он усугубляется переживанием первой серьезной влюбленности,

необходимостью адаптации к новой форме обучения, новому коллективу и новым требованиям.

Кризис проявляется в крушении жизненных планов (не поступил в вуз), в разочаровании правильности выбора специальности, в расхождении представлений об условиях и содержании деятельности и реальном ее протекании. В кризисе юности молодые люди сталкиваются с кризисом смысла жизни.

Отсутствие внутренних средств разрешения кризиса приводит к развитию негативных явлений, например, наркомании, алкоголизму. Центральной проблемой становится нахождение молодым человеком индивидуального отношения к своей культуре, социальной реальности, своему времени, авторство в становлении своих способностей, определении своего собственного взгляда на жизнь.

Можно выделить в кризисе юности негативные и позитивные стороны. Негативные моменты связаны с утратой налаженных форм жизни — взаимоотношений с другими, способов и форм учебной деятельности, привычных условий жизнедеятельности и т.п. и вступлением в новый период жизни; позитивные — с новыми возможностями становления индивидуальности человека, формирования гражданской ответственности, сознательного и целенаправленного самообразования.

3. Характеристика смысложизненного кризиса.

Одним из ненормативных кризисов развития личности в различные возрастные периоды является смысложизненный кризис (14-17 лет), который в общих чертах можно охарактеризовать как невозможность осуществлять человеком регуляцию собственной жизнедеятельности и отсутствие жизненных перспектив. В процессе переживания смысложизненного кризиса личность ищет себя, новые ценности и смыслы, которые отвечали бы условиям жизни. Эта ситуация изменения отношения к жизни и трансформации ценностно-смысловой сферы усугубляет внутренние противоречия личности, вызывает смысложизненные переживания, делая реализацию жизненного замысла затруднительной.

Различают два подхода — персонологический и возрастной.

В русле персонологических исследований смысложизненный кризис определяется как системный кризис личностного бытия, возникающий по причине несформированности либо рассогласования смысла жизни с объективными условиями и индивидуальными возможностями его реализации, носящий ненормативный характер, дезорганизующий нормальную жизнедеятельность и невротизирующий личность.

В русле возрастного подхода кризис смысла жизни получает следующее определение: нормативный кризис психического развития человека в период взрослости, абсолютно неизбежный и необходимый для достижения более высокого уровня личностной зрелости, наступающий по причине переосмысления личностью ведущих жизненных ценностей, которые устойчиво осуществлялись в прошлом, но оказались исчерпанными к настоящему и бесперспективными для будущего.

Своевременное выявление смысложизненного кризиса может помочь подросткам при профессиональном становлении личности, поскольку ведущая деятельность в данный возрастной период — учебная.

4. Методики выявления смысла жизни.

1. В современной отечественной психологии «арсенал» специализированных тестовых методик, направленных на выявление смысла жизни, скромный. Он ограничивается двумя адаптированными версиями англоязычного теста **PIL (Purpose in Life Test) «Цель в жизни»** Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Первая адаптация произведена К. Муздыбаевым, его исследование по своим задачам носило социологический характер. К. Муздыбаев воспроизвел без изменений форму теста PIL, заменив при переводе некоторые пункты другими. Суть представлений заключалась в том, что неудача в поиске человеком смысла своей жизни (экзистенциальная фрустрация) и вытекающие из нее ощущения утраты смысла (экзистенциальный вакуум) являются причиной особого класса душевных заболеваний — ноогенных неврозов. Вторая попытка предпринята Д. А. Леонтьевым, в результате чего появился многомерный тест **смыслоразностных ориентаций (СРО)**, весьма далекий от своего англоязычного аналога.

Образец бланка окончательного варианта теста пил выглядит так:

1	Обычно мне очень скучно	3	2	1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии
2	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3	2	1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3	В жизни я не имею определенных целей и намерений	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3	2	1	0	1	2	3	Каждый день мне кажется совершенно похожим на все другие
6	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3	2	1	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
8	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов	3	2	1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни
9	Моя жизнь пуста и неинтересна	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь заполнена интересными делами
10	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3	2	1	0	1	2	3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла

11	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе	3	2	1	0	1	2	3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас
12	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство	3	2	1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совершенно не вызывает у меня растерянности и беспокойства
13	Я человек очень обязательный	3	2	1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный
14	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию	3	2	1	0	1	2	3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
15	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком	3	2	1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16	В жизни я еще не нашла своего призвания и ясных целей	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я нашла свое призвание и цель
17	Мои жизненные взгляды еще не определились	3	2	1	0	1	2	3	Мои жизненные взгляды вполне определились
18	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни	3	2	1	0	1	2	3	Я едва ли способна найти призвание и интересные цели в жизни
19	Моя жизнь в моих руках, и я сама управляю ею	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями
20	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3	2	1	0	1	2	3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

Испытуемым предлагается выбрать наиболее подходящую из семи градаций и подчеркнуть или обвести соответствующую цифру. Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентиля). Восходящая последовательность градаций от 7 до 1, причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) — полюсу ее отсутствия.

Ключ к тесту СЖО

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентиля).

Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3210123 в оценки по восходящей или нисходящей ассиметричной шкале.

1	Обычно мне очень скучно	1	2	3	4	5	6	7	Обычно я полон энергии
2	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	7	6	5	4	3	2	1	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3	В жизни я не имею определенных целей и намерений	1	2	3	4	5	6	7	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	1	2	3	4	5	6	7	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	7	6	5	4	3	2	1	Каждый день мне кажется совершенно похожим на все другие
6	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	7	6	5	4	3	2	1	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	7	6	5	4	3	2	1	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
8	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов	1	2	3	4	5	6	7	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни
9	Моя жизнь пуста и неинтересна	1	2	3	4	5	6	7	Моя жизнь заполнена интересными делами
10	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	7	6	5	4	3	2	1	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла
11	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе	1	2	3	4	5	6	7	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас
12	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство	1	2	3	4	5	6	7	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совершенно не вызывает у меня растерянности и беспокойства
13	Я человек очень обязательный	7	6	5	4	3	2	1	Я человек совсем не обязательный
14	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию	7	6	5	4	3	2	1	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств

15	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком	7	6	5	4	3	2	1	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16	В жизни я еще не нашел своего призвания	1	2	3	4	5	6	7	В жизни я нашел свое призвание
17	Мои жизненные взгляды еще не определились	1	2	3	4	5	6	7	Мои жизненные взгляды вполне определились
18	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни	7	6	5	4	3	2	1	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею	7	6	5	4	3	2	1	Моя жизнь неподвластна мне, и она управляется внешними событиями
20	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	7	6	5	4	3	2	1	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) - полюсу ее отсутствия.

При подсчете баллов по ключу придерживаются следующего правила:

- в восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.
- в нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

После этого суммируются баллы ассиметричных шкал, соответствующие позициям, отмеченных испытуемым.

Субшкала 1 (цели в жизни) - 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процесс жизни) — 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат жизни) — 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контроля — Я) — 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контроля — жизнь) — 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Общий показатель — осмысленность жизни (ОЖ) — все 20 пунктов.

В таблице ниже приведены средние и стандартные отклонения по общему показателю СЖО и всем пяти субшкалам отдельно для мужчин и женщин, полученные на выборке 200 человек в возрасте от 18 до 29 лет (по данным Д.А. Леонтьева, 2000).

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

Субшкала

Среднее знач. ± Станд откл

Мужчины Женщины

1 Цели в жизни 32,90±5,92 и 29,38±6,24

2 Процесс жизни 31,09±4,44 и 28,80±6,14

3 Результативность жизни 25,46±4,30 и 23,30±4,95

4 Лocus контроля — Я 21,13±3,85 и 18,58±4,30

5 Локус контроля — жизнь $30.14 \pm 5,80$ и $28.70 \pm 6,10$
Общий показатель ОЖ $103,10 \pm 15,03$ и $95,76 \pm 16,54$

В тесте используются следующие субшкалы:

1. Цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне осмысленности жизни (ОЖ) будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.
 2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, что чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее.
 3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придавать смысл остатку жизни. Низкие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.
 4. Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.
 5. Локус контроля – жизнь или управляемость жизни. При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.
2. **Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)** - данным тесте предусмотрена диагностика положительной и отрицательной значимости личностных ценностей. Авторы Капцов Александр Васильевич и Карпушина Людмила Валентиновна. Тест показывает, что ценности являются основой формирования и сохранения в сознании людей установок, которые помогают индивиду занять определенную позицию, выразить свою точку зрения, дать оценку.

Инструкция к тесту МТЖЦ:

Просим оценить Ваши желания и стремления, побуждающие Вас к определенным действиям, по 5-балльной шкале, проговаривая фразу: “Для меня сейчас (ваша оценка) ...”
– если утверждение НЕ ИМЕЕТ НИКАКОГО ЗНАЧЕНИЯ, поставьте цифру “1”

- если утверждение ИМЕЕТ НЕБОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ, поставьте цифру “2”
- если утверждение ИМЕЕТ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ, поставьте цифру “3”;
- если утверждение ВАЖНО, поставьте цифру “4”;
- если утверждение ОЧЕНЬ ВАЖНО, поставьте цифру “5”.

Опросник МТЖЦ:

1. Постоянно повышать свою профессиональную квалификацию
2. Учиться, чтобы узнавать что-то новое в изучаемой области знания
3. Чтобы облик моего жилища постоянно изменялся
4. Общаться с разными людьми, участвовать в общественной деятельности
5. Чтобы люди, с которыми я провожу свободное время, увлекались тем же чем и я
6. Чтобы участие в спортивных состязаниях помогало мне в установлении личных рекордов
7. Испытывать антипатии к другим
8. Иметь интересную работу, полностью поглощающую меня
9. Создавать что-то новое в изучаемой мною области знания
10. Быть лидером в моей семье
11. Не отставать от времени, интересоваться общественно-политической жизнью
12. В своем увлечении быстро достигать намеченных целей
13. Чтобы физическая подготовленность позволяла надежно выполнять работу, дающую хороший заработок
14. Позлословить, когда у людей неприятности
15. Учиться чтобы «не зарывать свой талант в землю»
16. Вместе с семьей посещать концерты, театры, выставки
17. Применять свои собственные методы в общественной деятельности
18. Состоять членом какого-либо клуба по интересам
19. Чтобы окружающие замечали мою спортивную подтянутость
20. Не испытывать чувства досады, когда высказывают мнение, противоположное моему
21. Изобретать, совершенствовать, придумывать новое в своей профессии
22. Чтобы уровень моей образованности позволял чувствовать себя уверенно в общении с самыми разными людьми
23. Вести такой образ семейной жизни, который ценится обществом
24. Добиваться конкретных целей, занимаясь общественной деятельностью
25. Чтобы мое увлечение помогало укрепить мое материальное положение
26. Чтобы физическая подготовленность делала меня независимым в любых ситуациях
27. Чтобы семейная жизнь исправила некоторые недостатки моей натуры
28. Находить внутреннее удовлетворение в активной общественной жизни
29. В свободное время создавать нечто новое, ранее не существовавшее
30. Чтобы моя физическая форма позволяла мне уверенно общаться в любой компании
31. Не испытывать колебаний, когда кому-то нужно помочь в беде
32. Иметь приятельские отношения с коллегами по работе
33. Учиться, чтобы не отстать от людей моего круга
34. Чтобы мои дети опережали в своем развитии сверстников
35. Получать материальное вознаграждение за общественную деятельность
36. Чтобы мое увлечение подчеркивало мою индивидуальность
37. Развивать свои организаторские способности, занимаясь общественной деятельностью
38. Полностью сосредоточиться на своем увлечении, проводя свободное время за хобби
39. Придумывать новые упражнения для физической разминки

40. Перед длительной поездкой всегда продумывать, что взять с собой
41. Какое впечатление моя работа оказывает на других людей
42. Получить высшее образование или поступить в аспирантуру, получить ученую степень
43. Чтобы моя семья обладала очень высоким уровнем материального благосостояния
44. Твердо отстаивать определенную точку зрения в общественно-политических вопросах
45. Знать свои способности в сфере хобби
46. Получать удовольствие даже от тяжелой физической нагрузки
47. Внимательно слушать собеседника, кто бы он ни был
48. В работе быстро достигать намеченных целей
49. Чтобы уровень образования помог бы мне укрепить мое материальное положение
50. Сохранять полную свободу и независимость от членов моей семьи
51. Чтобы активная физическая деятельность позволяла изменять мой характер
52. Не думать, когда у людей неприятности, что они получили по заслугам
53. Чтобы на работе была возможность получения дополнительных материальных благ (премии, путевки, выгодные командировки и т.п.)
54. Учиться, чтобы «не затеряться в толпе»
55. Бросать что-то делать, когда не уверен в своих силах
56. Чтобы моя профессия подчеркивала индивидуальность
57. Заниматься изучением новых веяний в моей профессиональной деятельности
58. Учиться, получая при этом удовольствие
59. Постоянно интересоваться новыми методами обучения и воспитания детей в семье
60. Участвуя в общественной жизни, взаимодействовать с опытными людьми
61. Завоевать уважение у людей благодаря своему увлечению
62. Всегда достигать намеченных спортивных разрядов и званий
63. Не бросать что-то делать, если нет уверенности в своих силах
64. Получать удовольствие не от результатов работы, а от самого процесса
65. Повышать уровень своего образования, чтобы внести вклад в изучаемую дисциплину
66. Чтобы для меня не имело значения, что лидер в семье - кто-то другой
67. Чтобы мои общественно-политические взгляды совпадали с мнением авторитетных для меня людей
68. Занимаясь на досуге любимым делом, детально продумывать свои действия
69. Участвуя в различных соревнованиях, завоевать какой-либо приз, вознаграждение
70. Не говорить с умыслом неприятных вещей
71. Знать, какого уровня образования можно достичь с моими способностями, чтобы их совершенствовать
72. В супружестве быть всегда абсолютно надежным
73. Чтобы жизнь моего окружения постоянно изменялась
74. Увлекаться чем-то в свободное время, общаясь с людьми, увлекающимися тем же
75. Участвовать в спортивных соревнованиях, чтобы продемонстрировать свое превосходство
76. Не испытывать внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу
77. Чтобы приемы моей работы изменялись
78. Повышать уровень своего образования, чтобы быть вхожим в круг умных и интересных людей
79. Иметь супруга (супругу) из семьи высокого социального положения
80. Достигать поставленной цели в своей общественной деятельности
81. В своем увлечении создавать необходимые в жизни вещи (одежду, мебель, технику и т. п.)

82. Чтобы физическая подготовка, давая свободу в движениях, создавала и ощущение личной свободы
83. Научиться понимать характер моей супруги (супруга), чтобы избежать семейных конфликтов
84. Быть полезным для общества
85. Вносить различные усовершенствования в сферу моего хобби
86. Чтобы среди членов моей спортивной секции (клуба, команды) было много друзей
87. Внимательно следить за тем, как я одет
88. Чтобы во время работы постоянно была возможность общаться с сослуживцами
89. Чтобы уровень моего образования соответствовал уровню образования человека, мнение которого я ценю
90. Тщательно планировать свою семейную жизнь
91. Занимать такое место в обществе, которое укрепляло бы мое материальное положение
92. Чтобы мои взгляды на жизнь проявлялись в моем увлечении
93. Заниматься общественной деятельностью, учиться убеждать людей в своей точке зрения
94. Чтобы увлечение занимало большую часть моего свободного времени
95. Чтобы моя выдумка проявлялась даже в утренней зарядке
96. Всегда охотно признавать свои ошибки
97. Чтобы моя работа была на уровне и даже лучше, чем у других
98. Чтобы уровень моего образования помог бы мне занять желаемую должность
99. Чтобы супруг (супруга) получала высокую зарплату
100. Иметь собственные политические убеждения
101. Чтобы круг моих увлечений постоянно расширялся
102. Иметь, прежде всего, моральное удовлетворение от достигнутых успехов в спорте
103. Не придумывать вескую причину, чтобы оправдаться
104. Перед началом работы четко ее распланировать
105. Чтобы мое образование давало возможность получения дополнительных материальных благ (гонорары, льготы)
106. В семейной жизни опираться лишь на собственные взгляды, даже если они противоречат общественному мнению
107. Тратить много времени на чтение литературы, просмотр передач и фильмов о спорте
108. Не завидовать удаче других
109. Иметь высокооплачиваемую работу
110. Выбрать редкую, уникальную специальность для обучения, чтобы лучше проявить свою индивидуальность
111. Вести себя за столом дома так же, как и на людях
112. Чтобы моя работа не противоречила моим жизненным принципам

Обработка результатов.

Суммируем баллы ответов в соответствии с ключом. Таким образом получаем первичные тестовые результаты. В шкале достоверности при подсчете необходимо учитывать знак. Все ответы со знаком минус инвертируются.

Так, если тестируемый ставит 5 баллов в ответе на утверждение, относящееся к *шкале достоверности*, то ему соответствует 1 балл.

Если же за утверждение с *отрицательным значением* испытуемый ставит 1 балл, то ему будет соответствовать 5 баллов.

К духовно-нравственным ценностям относятся: саморазвитие, духовная удовлетворенность, креативность и активные социальные контакты, отражающие нравственно-деловую направленность. К прагматическим ценностям относятся: престиж, достижения, материальное положение, сохранение индивидуальности. Они в свою очередь отражают личностно-престижную направленность личности.

При всех низких значениях - направленность личности неопределенная, без выраженного предпочитаемого целеполагания. При всех высоких баллах - направленность личности противоречивая, внутриконфликтная.

При высоких баллах ценностей 1-й группы направленность личности является гуманистической, 2 -й группы - прагматической.

Ключ к тесту МТЖЦ.

Жизненные ценности	Жизненные сферы					
	Профессиональная жизнь	Обучение и образование	Семейная жизнь	Общественная жизнь	Увлечения	Физическая активность
Развитие себя	1 57	15 71	27 83	37 93	45 101	51 107
Духовное удовлетворение	8 64	2 58	16 72	28 84	38 94	46 102
Креативность	21 77	9 65	3 59	17 73	29 85	39 95
Социальные контакты	32 88	22 78	10 66	4 60	18 74	30 86
Собственный престиж	41 97	33 89	23 79	11 67	5 61	19 75
Достижения	48 104	42 98	34 90	24 80	12 68	6 62
Материальное положение	53 109	49 105	43 99	35 91	25 81	13 69
Сохранение индивидуальности	56 112	54 110	50 106	44 100	36 92	26 82

Интерпретация, расшифровка полученных результатов.

Развитие себя

(+) Стремление человека получать объективную информацию об особенностях его характера, способностей, др. характеристиках своей личности Стремление к самосовершенствованию, считая при этом, что потенциальные возможности человека почти неограниченны и что в первую очередь в жизни необходимо добиться наиболее полной их реализации Серьезное отношение к своим обязанностям, компетентность в делах Снисходительность к людям и их недостаткам и требовательность к себе. (-) Тенденция к самодостаточности. Такие люди ставят, как правило, порог своим возможностям и считают, что его невозможно преодолеть Обидчивы при вынесении

негативной оценки им, их характеристикам или личностным качествам, проявляют к оценке равнодушие

Духовное удовлетворение

(+) Стремление человека к получению морального удовлетворения во всех сферах жизни. Такие люди считают, как правило, что самое важное в жизни - делать только то, что интересно и что приносит внутреннее удовлетворение Идеалистичность во взглядах, приверженность к соблюдению этических норм в поведении и детальности. (-) Практикум. Поиск конкретной выгоды от взаимных отношений, результатов деятельности. Циничность, пренебрежение общественным мнением, общественными нормами

Креативность

(+) Стремление человека к реализации своих творческих возможностей, внесению различных изменений во все сферы своей жизни. Стремление избегать стереотипов и разнообразить свою жизнь. Такие люди устают от размерного хода своей жизни и всегда стараются внести в нее что-то новое. Характерны изобретательность и увлеченность в самых обыденных ситуациях (-) Подавленность творческих наклонностей, стереотипность поведения и деятельности. Консерватизм, следование уже устоявшимся нормам и ценностям. Раздражает отсутствие привычного. Возможна ностальгия по прежним временам

Активные социальные контакты

(+) Стремление человека к установлению благоприятных взаимоотношений с другими людьми. Для таких людей, как правило, значимы все аспекты человеческих взаимоотношений, они часто убеждены в том, что самое ценное в жизни - это возможность общаться и взаимодействовать с другими людьми Часто дружелюбны, общительны, непринужденны в общении, эмпатичны, социально активны (-) Нерешительность в общении с незнакомыми людьми, отсутствие спонтанности в высказывании, недоверие другим людям, нежелание быть открытым

Собственный престиж

(+) Стремление человека к признанию, уважению, одобрению со стороны других, как правило, наиболее значимых лиц, к чьему мнению он прислушивается в наибольшей степени и на чье мнение он ориентируется, в первую очередь, в своих суждениях, поступках и взглядах. Нуждается в социальном одобрении своего поведения Самонадеян, категоричен в ситуации взаимодействия с людьми, зависимыми от него. Честолюбив. (-) Человек не видит разницы в одобрении его поступков людьми с разными социальными статусами. Уступчив, избегает неудач, конфликтов Лишен притязаний на статус лидера.

Достижения

(+) Стремление человека к достижению конкретных и ощутимых результатов в различные периоды жизни. Такие люди, как правило, тщательно планируют свою жизнь, ставя конкретные цели на каждом ее этапе и считая, что главное - добиться этих целей. Часто большое количество жизненных достижений служит для таких людей основанием для высокой самооценки. (-) Безразличие к достижением. Зависимость от того, как складываются внешние ситуации Основное кредо "Поживем-увидим" Такие люди отличаются часто постановкой ближайших, конкретных целей. Иногда проявляют бессилие в стремлении достичь какую-либо дальнюю перспективную цель

Высокое материальное положение

(+) Стремление человека к возможно более высокому уровню своего материального благосостояния, убежденность в том, что материальный достаток является главным условием жизненного благополучия. Высокий уровень материального благосостояния для таких людей часто оказывается основанием для развития чувства собственной значимости и повышенной самооценки. (-) Равнодушие к материальному достатку. Игнорирование материального достатка как ценности, к которой надо стремиться. Иногда характеризуется тенденцией к маргинальности.

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление человека к независимости от других людей. Такие люди, как правило, считают, что самое важное в жизни - это сохранить неповторимость и своеобразие своей личности, своих взглядов, убеждений, своего стиля жизни, стремясь как можно меньше поддаваться влиянию массовых тенденций. Часто не доверяют авторитетам. Возможно яркое проявление таких черт, как высокий уровень самооценки, конфликтность, девиация поведения. (-) Стремление к конформности, замкнутости, главное - не быть "белой вороной". Такие люди считают, что "выскочки" - люди невоспитанные, от которых можно ожидать непредсказуемых поступков. Такие люди не любят брать на себя ответственность.

Таблицы для нормирования результатов в стены

Ориентировочные нормы для шкал жизненных ценностей (женщины)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Саморазвитие	29 и менее	30-32	33-35	36-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-53	54 и более
Духовное удовлетворение	33 и менее	34-35	36-38	39-41	42-43	44-46	47-49	50-51	52-54	55 и более
Креативность	22 и менее	23-26	27-29	30-33	34-36	37-39	40-43	44-46	47-50	51 и более
Активные социальные контакты	30 и менее	31-33	34-36	37-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-52	53 и более
Собственный престиж	25 и менее	26-28	29-31	32-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-51	52 и более
Достижения	28 и менее	29-31	32-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-51	52-54	55 и более
Высокое материальное положение	30 и менее	31-34	35-37	38-41	42-44	45-48	49-51	52-55	56-58	59 и более
Сохранение собственной индивидуальности	29 и менее	30-32	33-35	36-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-54	55 и более

Ориентировочные нормы для шкал жизненных ценностей (мужчины)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Саморазвитие	28 и менее	и 29-31	32-34	35-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-53	54 и более
Духовное удовлетворение	30 и менее	и 31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54	55 и более
Креативность	24 и менее	и 25-27	28-30	31-33	34-37	38-40	41-43	44-46	47-50	51 и более
Активные социальные контакты	29 и менее	и 30-32	33-35	36-38	39-40	41-43	44-46	47-49	50-51	52 и более
Собственный престиж	25 и менее	и 26-28	29-32	33-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-51	52 и более
Достижения	30 и менее	и 31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54	55 и более
Высокое материальное положение	31 и более	и 32-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-52	53-55	56-59	60 и более
Сохранение собственной индивидуальности	29 и менее	и 30-32	33-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-51	52-54	55 и более

Вывод.

Подростковый возраст - сложное время как для самого индивидуума, так и для окружающих его людей. Кризис – это нормальное и необходимое для становления личности явление.

Предподростковый или подростковый кризис – это возрастной кризис, возникающий при переходе от младшего школьного возраста к младшему подростковому. Приходится на возраст 13 лет. Отличается яркими проявлениями негативизма, упрямства, грубости, непослушания и повышенной возбудимостью.

Л.С. Выготский выделяет 3 фазы предподросткового кризиса: Предкризисную, основную и посткризисную. Кризис предподросткового возраста в психологии делится на направления зависимости и независимости подростка от взрослых.

Кризис 17 лет или юношеский кризис – это возрастной кризис, отделяющий подростковый возраст от юношеского, связан с необходимостью построения и реализации планов, связанных с выбором профессии и поиском смысла собственной жизни.

Смыслжизненный кризис (14-17 лет) – ненормативный кризис, который в общих чертах можно охарактеризовать как невозможность осуществлять человеком регуляцию собственной жизнедеятельности и отсутствие жизненных перспектив. Абсолютно неизбежный и необходимый для достижения более высокого уровня личностной зрелости, наступающий по причине переосмысления личностью ведущих жизненных ценностей.

Своевременное выявление смысложизненного кризиса может помочь подросткам при профессиональном становлении личности. Выявить наличие кризиса можно при помощи тестовых методик: РІЛМ/СЖО и МТЖЦ, которые позволяют оценить «источник» смысла жизни и общую выраженность каждой из восьми терминальных ценностей (развитие себя, духовное

удовлетворение, креативность, социальные контакты, престиж, достижения, материальное положение, сохранение индивидуальности).

После обработки результатов теста СЖО (см. *Приложение 1*), можно сделать вывод, что:

- По всем пунктам средний результат соответствует норме, значит:
- В возрасте от 18 до 23 лет смысловой кризис уже не является таким актуальным и распространённым, как в подростковом возрасте.
- Конечно, в тесте не исключены просчёты, так как низкие баллы по некоторым шкалам затмили высокие баллы других опрашиваемых, несмотря на это, количество людей с низкой осмысленностью жизни в процентном соотношении составило всего 10% из 100%.

	Среднее знач. + Усреднённый ответ опрашиваемых
1 Цели в жизни	30-386 + 346
2 Процесс жизни	29-356 + 306
3 Результативность жизни	23-296 + 276
4 Локус контроля — Я	19-256 + 226
5 Локус контроля — жизнь	29-356 + 336
Общий показатель ОЖ	96-1186 + 1056

Приложения.

Приложение 1.

Список литературы:

1. <https://de.ifmo.ru/--books/0050/book8.htm>
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/Подростковый_кризис
3. <https://forpsy.ru/works/podrostkovyy-vozrast-kto-izuchal/>
4. Собрание сочинений Л.С. Выготский «Детская психология», Москва 1984.
5. «Опросник смысловой кризиса» К.В. Карпинского