

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра общей и консультативной психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ХАРАКТЕРА ПЕРЕЖИВАНИЙ СЕМЕЙНОГО  
КРИЗИСА И СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У МУЖЧИН И  
ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
МАГИСТРА

направления  
(специальности)

37.04.01 «Психология»

---

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

---

наименование факультета, института, колледжа

Кокурина Елена Михайловна

---

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

к.ист.н., доцент

Т.В. Удалова

---

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д.псих.н., доцент

С.В.Фролова

---

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

инициалы, фамилия

Саратов, 2022

Во введении к данной работе определена актуальность, объект, предмет, степень научной разработанности темы, теоретическая основа исследования, практическая значимость, а также гипотезы исследования.

***Актуальность выбранной темы исследования.*** Каждая семья в определенные периоды переживает кризисы. Семейный кризис – это естественный этап развития семьи, который дает возможность перейти на новый уровень отношений, по-другому посмотреть друг на друга, узнать друг друга с новой стороны и сблизиться из-за совместно пережитых трудностей. В среднем возрасте супруги часто характеризуются такими чертами как замкнутость, обустроенность приватной жизни, однообразие действий, в семье образуется некая герметизированная среда, где отсутствует динамика развития и обновления. В силу возраста, супруги не решаются на перемены или внесение изменений. Многие семьи, где супруги достигли среднего возраста, можно описать как застывшие, замкнутые, но при этом устойчивые объединения.

Если люди смогли вместе пережить кризис и построить отношения на новых рельсах, то это скрепляет семью как ничто другое. Но семейный кризис может привести как к положительным, так и к отрицательным последствиям, вплоть до полного охлаждения друг к другу и разводу. Здесь большую роль имеет согласованный и высокий уровень смысложизненных ориентаций. На данный момент многие исследования посвящены изучению особенностей существования, бытия, развития семейных кризисов, но все же особенно актуальным является понимание характера семейного кризиса в среднем (зрелом) возрасте.

***Степень разработанности проблемы.*** Среди современных исследователей, посвятивших свои труды изучению особенностей переживания семенного кризиса супругов среднего возраста, можно выделить Е.В. Горбуля, Л.С. Ситова, Н.Ю. Литвинова, О.В. Смирнова, Е.М. Фещенко и другие.

Авторы И.Н. Конарева, М.И. Сергиенко, Е.Ю. Чеботарева, Е.Ю. Родина, А.С. Куликова и З.Р. Еловчиева уделяют внимание изучению характера смысложизненных ориентаций личности в семье. Е.Ю. Чеботарева, Е.Ю. Родина описывает установки в семейной жизни и смысложизненные ориентации молодых и зрелых супругов.

Результаты исследований перечисленных выше авторов имеют важное значение в изучении способов и методов предотвращения негативных последствий семейного кризиса и для создания условий повышения согласованности и развития уровня смысложизненных ориентаций супругов.

**Цель исследования** – определение особенностей взаимосвязи характера переживания семейного кризиса и смысложизненных ориентаций у мужчин и женщин среднего возраста.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить вопросы рассмотрения семейных кризисов людей среднего возраста
2. Проанализировать особенности семейных кризисов мужчин и женщин среднего возраста.
3. Исследовать структуру смысложизненных ориентаций.
3. Эмпирическим путем изучить связь, особенности связи между характером переживания семейного кризиса и смысложизненными ориентациями у мужчин и женщин среднего возраста.
4. Разработать программу психологической коррекции деструктивных переживаний семейного кризиса у мужчин и женщин среднего возраста.

**Объектом** исследования выступают мужчины и женщины среднего возраста, переживающие семейный кризис.

**Предметом** является взаимосвязь характера переживания семейного кризиса со смысложизненными ориентациями у мужчин и женщин среднего возраста.

В рамках эмпирического исследования использовались следующие методики: тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ), разработанный В. В. Столиным, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко, тест «Смыслжизненные ориентации» (методика СЖО), разработанный Джеймс Крамбо и Леонард Махолик, адаптирован Д.А. Леонтьевым, авторская анкета «Настоящее моей семьи», диагностическая беседа определяющая кризисный этап в жизненном цикле семьи.

**Теоретическим методом** исследования служили теоретический анализ, исторический анализ, описание, обобщение, методы сбора и обработки эмпирических данных.

**Научная новизна** исследования заключается в разработке направлений и содержания психологической коррекции деструктивных переживаний семейного кризиса у мужчин и женщин среднего возраста.

**Теоретическая значимость исследования:** при написании работы проанализирована и обобщена проблематика переживаний семейных кризисов у мужчин и женщин среднего возраста, детально рассмотрены основные концепции по проблеме кризиса середины жизни личности в контексте семейных отношений.

Были также обобщены и исследованы стратегии психологического консультирования по проблемам супружеских взаимоотношений в ситуации семейного кризиса.

**Практическая значимость** полученных научных результатов: результаты проведенного исследования могут быть использованы в практике работы психологов-консультантов, работающих с мужчинами и женщинами среднего возраста в ситуации семейного кризиса.

**Структура** магистерской диссертации включает в себя: введение, основную часть, состоящую из трех глав, заключение, список литературы и приложения.

В **первой главе** представлены теоретико-методологические основы взаимосвязи характера переживаний семейного кризиса и смысложизненных

ориентаций у мужчин и женщин среднего возраста, в частности рассмотрены: концепции психологического кризиса середины жизни личности в контексте семейных отношений; современные исследования психологии смысложизненных ориентаций; психологические особенности смысложизненных ориентаций мужчин и женщин среднего возраста.

Во **второй главе** приведен методологический аппарат будущего эмпирического исследования, содержание и результаты данного исследования.

В **третьей главе** представлена программа психологической коррекции деструктивных переживаний семейного кризиса у мужчин и женщин среднего возраста. В частности, определены ее направления и описано содержание психотерапии супружеских взаимоотношений в ситуации семейного кризиса.

**Цель эмпирического исследования** заключалась в определении особенностей взаимосвязи характера переживания семейного кризиса и смысложизненных ориентаций у мужчин и женщин среднего возраста.

**Гипотезой исследования** выступило предположение о том, что существует взаимосвязь между характером переживания семейного кризиса и смысложизненными ориентациями у мужчин и женщин среднего возраста.

В ходе исследования было определено следующее.

Мужчины и женщины среднего возраста с низким уровнем осмысленности жизни, что проявляется в отсутствии четких жизненных целей, удовлетворенности процессом жизни и результатом, достигнутым на пройденном ее участке, а также в недовольстве собой, как личностью, в отсутствии уверенности в способности контролировать свою жизнь, в целом показывают неудовлетворенность супружескими взаимоотношениями, а в их семьях наблюдается высокая выраженность степени переживания кризиса семейной жизни. Мужчины и женщины среднего возраста с высоким уровнем осмысленности жизни, что проявляется в наличии четких жизненных целей, в удовлетворенности процессом жизни и результатом,

достигнутым на пройденном ее участке, а также в восприятии себя как успешной личности и в уверенности в способности контролировать свою жизнь, в целом показывают высокий уровень удовлетворенности супружескими взаимоотношениями, а в их семьях наблюдается низкая выраженность степени переживания кризиса семейной жизни.

Переживание семейного кризиса мужчинами и женщинами среднего возраста с низким уровнем осмысленности жизни связано с их недовольством процессом жизни и результатом прожитой ее части, то есть с ощущением непродуктивности и бессмысленности жизни. То есть семейный кризис значительно снижает в сознании у мужчин и женщин среднего возраста продуктивность пройденного периода жизни, его осмысленность. Мужчины и женщины среднего возраста с высоким уровнем осмысленности жизни успешно преодолевают кризисные этапы семейной жизни за счет наличия четко определенных жизненных целей. То есть чем выше уровень определенности жизненных целей у мужчин и женщин среднего возраста, тем выше их способность к продуктивному прохождению кризисных периодов в семейных взаимоотношениях.

Таким образом, проведенное исследование позволило определить, что существует взаимосвязь между характером переживания семейного кризиса и смысложизненными ориентациями у мужчин и женщин среднего возраста. Это подтверждает выдвинутую гипотезу исследования. Это подтвердило гипотезу работы.

На основании результатов проведенного эмпирического исследования разработана программа психологической коррекции деструктивных переживаний семейного кризиса у мужчин и женщин среднего возраста, представленная в третьей главе диссертации.

Представим краткое описание данной программы.

Психологическая коррекция деструктивных переживаний семейного кризиса у мужчин и женщин среднего возраста, в том числе с учетом влияния на данную ситуацию уровня осмысленности жизни, предполагает решение

следующих задач: повышение уровня осмысленности жизни (определение жизненных целей, повышение удовлетворенности процессом жизни и результатами уже прожитой ее части, повышение уровня удовлетворенности собой, веры в себя и в свою способность контролировать собственную жизнь); повышение степени удовлетворенности браком путем проработки существующих в семье проблем, наблюдаемых как в отношениях между супругами, так и в детско-родительских отношениях; снижение степени переживания семейного кризиса путем проработки сложных жизненных ситуаций, происходящих с испытуемыми на конкретный момент времени и являющихся детерминантом кризисного состояния семьи.

Указанная работа основывается на когнитивно-поведенческом подходе, то есть предполагает формирование необходимых поведенческих навыков через развитие личностных характеристик. Данный подход также подразумевает, что реализуемая программа работы будет включать не только информационный, но мотивационный и поведенческий компоненты. Таким образом, программа работы включает следующие направления: коррективная личностной сферы участников (развитие качеств, способствующих эффективному преодолению трудных жизненных ситуаций); коррективная супружеских и детско-родительских отношений. Работа проводится в виде тренинга в групповой форме и включает следующие типы проведения занятий и методы: мини-лекции; групповые дискуссии, беседы; тренинговые упражнения по межличностной коммуникации; методы саморегуляции; наглядно-иллюстративный метод (схемы, таблицы).

Каждое занятие строится в соответствии с принципом смысловой целостности и имеет определенную структуру. Проводимая работа опирается на следующий ряд принципов оказания кризисной психологической помощи: эмпатический контакт; слушание, понимание, поддержка; уважение; объективность и реалистичность; экологичность; активность; ограничение целей; комплексная помощь; ориентация на личностный рост и развитие.

Примерный план работы включает: подготовительный этап (знакомство, проведение диагностики, обсуждение предстоящей работы); тренинг личностного роста; тренинг супружеских отношений; тренинг детско-родительских отношений; заключительный этап.

В заключении отражены выводы, полученные во время эмпирического исследования, а также основные тезисы программы психологической коррекции деструктивных переживаний семейного кризиса у мужчин и женщин среднего возраста.