

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Уральский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России)  
Факультет психолого-социальной работы и высшего сестринского образования  
Кафедра клинической психологии и педагогики

Допустить к защите:

Зав. кафедрой клинической психологии  
и педагогики

д.пс.н., профессор Е.С. Набойченко

---

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
**ПСИХОГЕНЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ**  
**ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО КРИЗИСА У СТУДЕНТОВ**

Специальность:

37.05.01 Клиническая психология

Квалификация: специалист

Исполнитель:

студент группы ОКП–601

Беяев М.Ю.

---

Научный руководитель:

д.пс.н., к.пед.н., профессор

Слободчиков И.М.

---

Екатеринбург

2021

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 Теоретические основы изучения психогенетических предпосылок формирования экзистенциального кризиса у студентов.....	7
1.1 Сущность, особенности и подходы к изучению экзистенциального кризиса у студентов.....	7
1.2. Психогенетические предпосылки экзистенциального кризиса. ....	17
2 Эмпирический анализ динамических смысловых систем и специфики проявления экзистенциального кризиса у студентов.....	25
2.1 Организация и методика психодиагностического обследования.....	25
2.2 Результаты диагностики и их обсуждение.....	29
2.3 Рекомендации по профилактике экзистенциального кризиса у студентов.....	39
Заключение.....	48
Список использованных источников.....	49
Приложение 1.....	54
Приложение 2.....	56
Приложение 3.....	57
Приложение 4.....	58
Приложение 5.....	61
Приложение 6.....	62
Приложение 7.....	63
Приложение 8.....	64

## ВВЕДЕНИЕ

Темой данной выпускной квалификационной работы являются психогенетические предпосылки формирования экзистенциального кризиса у студентов.

**Актуальность исследования.** По данным ВОЗ (2016), экзистенциальный кризис - это состояние тревоги, чувство глубокого психологического дискомфорта при вопросе о смысле существования который может привести к психическим расстройствам различного рода. По оценкам, от него страдает 350 миллионов человек из всех возрастных групп во всём мире, а в России 1,2 млн. человек. Давно известно, что экзистенциальный кризис может быть причиной многих психиатрических заболеваний или сопровождать их [11]. В худших случаях может привести к самоубийству. Ежегодно более 800 000 тыс. человек погибают в результате самоубийства. Переживание человеком кризиса своей жизни обусловлено социальными, индивидуальными, психологическими, биологическими и иными обстоятельствами. Актуальность изучения экзистенциальных кризисов определяется большой теоретической и практической значимостью этой проблемы, которая обусловлена связью экзистенциальных кризисов и психических расстройств, и недостаточной изученностью этой проблемы, особенно в сфере профилактики, которой в отечественной среде уделяется особенно малое внимание.

Актуальность изучения психогенетических предпосылок экзистенциального кризиса определяется крайне малой разработанностью темы, при огромной значимости проблемы. Давно установлено, что причины большинства психических расстройств кроются в биологическом компоненте психики, который во многом опирается в своей деятельности на генетическую программу. Экзистенциальный кризис, безусловно ведет к развитию многих психических расстройств, по сути являясь предвестником болезней и благодатной почвой для серьезного нарушения работы психики, а значит является непосредственным участником цепочки причинно-следственных

связей между генами и некоторыми психическими расстройствами, так же как временное расстройство работы органов может привести к болезни этих органов, если вовремя не принять профилактические меры. Однако ввиду больших практических трудностей и недостаточного уровня развития психогенетики в целом, на данный момент, в контексте нашей работы, не представляется возможным изучение генетического материала на прямую. В связи с этим, для изучения влияния психогенетических предпосылок, был выбран психологический феномен «динамическая смысловая система», которая, являясь отражением влияния генетических программ на психику в виде биологических направляющих для фундаментальных уровней мотивационно-смысловых стремлений человека, доступна для изучения в рамках данной работы [17],[21],[25]. Динамическая смысловая система - это объединение мотивов в их взаимной напряженной сбалансированности [5]. Изучением динамических смысловых систем в отечественной психологии занимались Леонтьев Д.А., Василюк Ф.Е., Асмолов П.В. и др. Теоретическим обоснованием проблем экзистенциального кризиса занимались Франкл В., Камю А., Сартр Ж., Бовуар С., Хайдеггер М., Карпинский К.В., и другие. Связь динамических и смысловых систем с психогенетическими предпосылками осуществлялась на основе работ Леонтьева Д.А., Карпинского К.В., Корниенко Д.С.

**Проблемой** является изучение психогенетических предпосылок формирования экзистенциального кризиса у студентов.

**Объект исследования:** процесс формирования и протекания экзистенциального кризиса.

**Предмет исследования:** психогенетические предпосылки формирования экзистенциального кризиса, представленные в виде динамических смысловых систем.

**Цель исследования:** выявление психогенетических предпосылок в контексте специфики проявления экзистенциального кризиса у студентов.

В соответствии с целью, предметом и гипотезами в работе ставились и решались следующие **задачи**:

1. Теоретический анализ литературы, сравнение методологических подходов.

2. Комплексная диагностика смысловой сферы и особенностей протекания экзистенциальных кризисов.

3. Проведение корреляционного анализа междупсихогенетическими предпосылками в виде уровня развития динамических смысловых систем и особенностями проживания экзистенциального кризиса.

4. Разработка системы рекомендаций по преодолению экзистенциальных кризисов и нормализации психоэмоциональной активности, поведенческих реакций.

#### **Гипотеза:**

Если, экзистенциальный кризис рассматривать как многоуровневую смысловую систему то, динамические смысловые системы могут рассматриваться как психогенетические предпосылки.

В данной выпускной квалификационной работе использовались следующие **методы исследования**: теоретический анализ научной литературы по теме работы, методы дескриптивной статистики, корреляционный анализ.

Для получения достоверных данных материалы были обработаны с помощью статистически-математических методов. В качестве статистических методов был использован статистический пакет IBM SPSS Statistics 10.0.

Для сбора эмпирических данных использовались следующие **методики**: авторская анкета «Специфика проявления экзистенциального кризиса», и «методика предельных смыслов» адаптации Леонтьева Д.А.

#### **Теоретико-методологическая база исследования.**

Теоретическим основанием используемых методик являются: структура динамических смысловых систем в теории Леонтьева Д.А. и работы Франкла В., Камю А., Сартра Ж., Бовуар С., Хайдеггера М. для составления авторской анкеты. Основным методом измерения особенностей проживания

экзистенциального кризиса является авторская анкета, для измерения динамических смысловых систем – индивидуализированная диалоговая методика предельных смыслов.

**Эмпирическая база.** Обследовались учащиеся студенты кафедры клинической психологии Уральского государственного медицинского университета (14 человек) и студенты других ВУЗов Свердловской области не психологических специальностей (12 человек). Всего 26 человек от 22 до 27 лет со средним возрастом – 23,27 года, из них 17 девушек и 9 юношей. Первое обследование, послужившее базой для нашего исследования, проводилось на основе курсовой работы по психодиагностике проводилось с 15.10.2016г. по 25.12.2016 г. Второе обследование проводилось с 20.10.2020 г. по 20.12.2020 г.

**Теоретическая значимость данной работы заключается:** в дополнении теоретических данных об психогенетических предпосылках в формировании экзистенциального кризиса и углубление представлений о направленности профилактических методов экзистенциального кризиса.

**Практическая значимость данной работы** состоит в прикладном характере проделанной работы: проведенный теоретических и эмпирический анализ проблемы позволит выявить более конкретные направления для психопрофилактических работ психических расстройств, ещё на этапе их формирования, на этапе экзистенциального кризиса.

# 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЛИЧНОСТИ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО КРИЗИСА

## 1.1 Сущность, особенности и подходы к изучению экзистенциального кризиса у студентов.

Задачей данной главы является проведение теоретического анализа к изучению в психологической науке сущности и подходов экзистенциального кризиса, его психогенетических предпосылок и динамических смысловых систем.

Задачей данного параграфа является проведение теоретического анализа к изучению в психологической науке сущности и подходов экзистенциального кризиса, и взаимосвязи высшего образования.

Каждый из нас сталкивается с ситуацией когда задает себе вопрос – « А для каких целей я живу, какой смысл моей жизни?» Некоторые люди объясняются предначертанностью своей судьбы, другие всю жизнь проводят в поисках. Однако не нашедшие ответ не находят и покой. В лучшем случаи люди уходят в работу или всеми возможными способами отвлекаются, в худшем могут склоняться к суицидальному поведению. Так же часто подобные проблемы приводят в психиатрическую клинику. Вопросы о смысле жизни, на которые люди не могут дать ответ, вызывают у них защитную реакцию – агрессию, изоляцию, грусть, иронию и другие. Все мы реагируем по своему, но данный вопрос по прежнему, испокон веков остается одним из самых дискутируемых и открытых. Для счастливыхчиков, что нашли ответ, найденный смысл жизни становится ключом к успешной жизни, так как дает понимание мира, где мы находимся, своего места в нем, своей цели, пути к ней и методов достижения. Но состояние людей, что ответ найти не смогли называется экзистенциальным кризисом. Данная тема настолько личная для каждого человека, что до сих пор нет универсального определения этого феномена. Есть лишь наиболее часто используемое. Экзистенциальный кризис (лат. *existentia*—

существование; др.-греч. κρίσις — решение, поворотный пункт) это состояние тревожности, глубокого дискомфорта, которое возникает у человека, когда ставится вопрос о смысле существования. Чаще всего подобные явления возникают в тех странах и слоях населения, которые больше не подвержены заботе о постоянному удовлетворении базовых потребностей. Говоря об экзистенциальном кризисе, мы говорим не только о не решенном вопросе смысла жизни, но и о части возрастных кризисов, из-за чего проблемы часто связывают или путают, тем не менее оригинально экзистенциальный кризис это, вопрос именно смысла. Исследователи экзистенциального кризиса при анализе проблемы указывают на междисциплинарные дискуссии, в которых признается, что речь идет не только о психологической науке, но и о социологической, философской и культурологической основе кризиса, а также о том, что данная проблема является основой для человеческой культуры и социума. Если проанализировать проблему, то без ответов на вопросы смысла жизни не получится построить культурный, религиозный, социальный и политический строй. Всё в конечном счете сводится к вопросу «зачем?», поэтому проблема экзистенциального кризиса является одной из базовых для всего человечества с самого начала его возникновения и до конца, как биологического вида, так и для каждого индивида. Истоки экзистенциального кризиса как феномена и объекта исследований уходят в философию, а затем перебираются в психологию. К родоначальникам таких исследований относятся работы С. Кьеркегора, М. Хайдеггера, К. Ясперса, Ж.-П. Сартра, А. Шопенгауэра, Ф. Ницше, Э. Гуссерля и многих других зарубежных и отечественных мыслителей. К. Ясперс был сторонником воззрения на каждого отдельного человека индивидуально, как к отдельной личности, в связи с этим подчеркивал невозможность объективизировать экзистенцию и бытие, однако его работы содержат представление о моменте достижения каждым развивающимся человеком понимания собственной непохожести, уникальности, своего индивидуального пути в жизни. В этот момент человек освобождается от «судьбы» и путем понимания особенностей своей



трансцендентности обретает власть над своей жизнью, над своим путем и сам создает для себя смысл, тем самым обретая его [35]. Важной особенностью обретения смысла по К. Ясперсу является возможность облечь свои мысли и ощущения в речь и поделится этим, а не просто ощущать своё призвание как некий инстинктивный позыв. М. Хайдеггер в целом имел схожие взгляды, однако выделял, что в процессе самообмана, человек может обрести ложный смысл, который рано или поздно сопровождался бы падением иллюзий, горем, ощущением одиночества, брошенность, невротизмом и любопытством к новому. Выделялось, что ложный смысл чаще всего будет не личным, а общественным или навязанным, как например религиозные установки. Если человек не может получить свой доступ к смыслу в следствии невозможности уединиться в себе, существовать автономно и принимать решение и ответственность за свою жизнь, это может привести к психологическим заболеваниям. По мнению данного исследователя личный смысл превалирует над общественным, а следовательно конечная цель развития – не общественно важное и продуктивное существование, а возможность создания уникальной личности. И это является довольно разумным, если брать во внимание что разнообразие порождает конкуренцию и на выходе мы имеем лучшее. Уникальность, в терминах М. Хайдеггера, человек обретает в следствии великих испытаний, находясь на границе жизни и смерти, существуя и находя своё бытие в борьбе. С условиями жизни, или с серьезной болезнью, например. По мнению философа, только в эти моменты человек является самим собой, так как нет времени и возможности думать о чем-то другом. Нужно действовать самым эффективным методом. А универсального рецепта успеха не существует, поэтому человек изобретает свой собственный путь, лучший для него, индивидуальный [23]. Таково мнение представителей Немецкой философии на экзистенциальный кризис. Отечественная же точка зрения на экзистенциальные проблемы сформировалась так же в философии, но в конце 19, начале 20 века. В основном центрирование внимания было на смысле жизни, его утрате и процессе поиска. Уделялось внимание процессу самореализации, поиска

духовности и пониманию любви. О том, что такое нравственность и какое место ей отведено в фундаменте человеческой культуры писали Н.А. Бердяев, С.Н. Булгаков, В.В. Розанов, В.С. Соловьев, С.Л. Франк, Л.Н. Шестов. Если возвращаться к психологии, то со временем в мире образовались подходы, целиком центрированные на экзистенциальных проблемах – одноименный экзистенциальный подход и гуманистический. Основоположники данных подходов, всемирно известные ученые Р. Лэнг, А. Маслоу, Р. Мэй, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл. Считаем важным обратить внимание сначала, на работы Виктора Франкла, который в отличие от М. Хайдеггера уделял осознанности своего смысла другое значение. Для данного исследователя смысл жизни и самотрансцендентность являются родственными понятиями. В. Франкл так и писал в своих работах – сущность нашей жизни заключается в самотрансценденции. В его работах так же можно найти слова о том, что человеческое бытие является жизнью в направленности на какое-то дело или како-то человека, к которому есть сильные существа. Или по крайней мере к такому метафизическому феномену как Бог, если человек призвал себя служить богу. Просто будучи направленным на то, что дорого и важно человеку, он становится самим собой [31]. Поэтому в противоположность М. Хайдеггеру самореализация человека напрямую связана с направленностью на что-то внешнее, а не на личных путях и потребностях. В связи с этим, В. Франкл ввел в экзистенциализм понятие экзистенциального вакуума. Которое, по сути, значит, что у человека пропал этот самый объект направленности, и пришло чувство внутренней пустоты и отсутствие цели, и смысла жизни. Автор рассматривал обычные пути решения этой проблемы, которыми чаще всего пользуются люди с экзистенциальным вакуумом – плотские материальные удовольствия – телесные практики, секс, алкоголь, наркотики, власть, деньги и в принципе все занятия позволяющие получить адреналин. Если не знать меры или не контролировать себя, переживание экзистенциального вакуума способно привести к суицидальному поведению. Но исследователь не сводил понятие экзистенциальный вакуум к неврозам. По крайней мере типичным, имеющим

депрессивные или психосоматические проявления. Однако автор предложил концепцию особого, ноогенного невроза, который как раз будет вызван экзистенциальным кризисом, духовной и моральной проблемой [30]. Если переходить от работ В. Франкла к исследованиям А. Маслоу, можно найти много схожестей, в частности в его представлениях о метапатологии. Метапатология – это ситуация, когда в человеческом разуме возникает отторжение своих высших ценностей, мотивов и смыслов, что, по сути, и является неврозом смысла, экзистенциальным неврозом в понимании А. Маслоу. Часто такая ситуация случается, когда человек сосредоточен на удовлетворении базовых потребностей. Когда человек забывает о важности правды, осмысленности, красоты, справедливости, уникальности и совершенства наступает отчужденность, скука, утрата вкуса жизни, или даже отказ от неё частично или полностью. К человеку приходит ощущение бессмысленности, потерял воли, апатия и тоска. Эмоциональные страдания, бесцельное время проведение или аутодеструктивное поведение. Подробнее на одном из видов метапатологии, а именно об отчуждении, остановится Э. Фромм. Он считал ощущение отчужденности одним из симптомов личностного расстройства, что в принципе согласуется с современным мнением психиатрии, такая симптоматика действительно есть, хоть и в несколько измененном варианте. Э. Фромм же вкладывал в это понятие ощущение чужеродности окружающего мира, зависимость и потакание идолов, что люди возводят сами для себя – культурные и политические деятели, персонажи или религиозные обязательства. В связи с этим, экзистенциальная психология настоящего, определила особенности здоровой и развивающейся психики. Ими стали: возможность прийти в состояние трансценденции, служить детерминантой самому себе, стремление к творчеству и свободе выражения, при открытости к миру. Важным будет способность погружаться в жизненный поток и возможность переживания эмоциональных ощущений со всей полнотой и яркостью. Важно понимать себя как целостную систему и принимать повороты судьбы с достоинством. Родственная экзистенциальной. Гуманистическая

психология описывает схожие особенности, для самоактуализирующегося человека: Адекватное восприятие, и реагирование, интерес к непознанному, возможность принимать себя и мир таким какой он есть, быть самим собой, иметь свою миссию или призвание на земле, при этом быть автономным в её выполнении и уделять время для уединения, уметь ценить простое и прекрасное, радоваться всяким проявлениям жизни, иметь возможность чувствовать идентификацию и очень важно – любовь, любовь как высшая форма одухотворенного переживания. Так же уделяется внимание глубокой избирательностью в контактах и склонность к дружбе с немногими, но верными людьми. Нужна демократичность в суждениях и готовность учиться, четкие нравственные принципы и неременное исполнение в сочетании с гибкостью. Креативность и чувство юмора как возможность легче переживать удары судьбы. Своё собственное мнение, отличное или отстраненное от общей культуры [24]. М. Селигман, Р. Баумайстер, Э. Клингер как представители позитивной психологии тоже занимались экзистенциальным кризисом и проблемой жизненных смыслов. Для смысла они выбрали следующую трактовку – смысл - это то, что позволяет человеку познавать нужные ему вещи, воспринимать нужную ему информацию, и контролировать своё поведение нужным образом для достижения нужных целей. Когда человек осмысливает происходящее с точки зрения его потребностей, он действует синхронично со своим смыслом. Это позволяет человеку делать только то, что он хочет, и развить свой потенциал, не растрачиваясь на терзания и неврозы. Жизнь становится стабильной, системной, сопровождаясь адекватными целями и переживаниями. Исследователи замечают, что жизнь, наполненная смыслом, не обязательно является счастливой. Однако эмоциональные переживания от отсутствия счастья могут быть использованы для более усердного поиска смысла. Благодаря тому, что человек находит смысл, он понимает многое о мире, в том числе то, что ему приносит негативные переживания, и положительные. Поэтому процесс поиска смысла сопровождается всей гаммой переживаний, и компенсирует переживания несчастья.

В отечественной традиции проблемами экзистенциального кризиса и смысла занимались представители двух направлений, основоположники которых являются С.Л. Рубинштейн и А.Н. Леонтьев. Для С.Л. Рубинштейна главная система отношений была человека с миром, где под миром чаще всего понимался человек, в связи с этим и рассматривался смысл жизни. Определяющими факторами для смысла жизни, согласно автору, является то, из чего состоит общение человека со своим окружением, в то время как вне людей, смысла просто не существует [29]. Среди последователей С.Л. Рубинштейна известны имена Л.И. Анцыферовой, К.А. Абульхановой-Славской, В.Э. Чудновского. В целом, точки зрения учеников похожи на учителя, однако отмечаются некоторые отличия. Например Л.И. Анцыферова указывала что деятельность человека во внешнем мире идет в ногу с деятельностью внутренней, создавая что-то в мире, человек создает смысл и в себе. Причем большое влияние на обретение смысла отводилось трудностям, которые по мнению автора больше всего мотивировали к обретению смысла [4]. Если говорить об особенностях воззрения К.А. Абульхановой-Славской, которая развивала труды предыдущей исследовательницы, но более углубленно, то смысл сводится уже не только с внутренней деятельностью, но и у личностными установками которые обуславливают это деятельность. При нарушении которых и возникает кризис потери смысла [2]. В работах В.Э. Чудновского, которые уже ставил смысложизненный кризис во главе исследования, смысл жизни имел вид сверхценной идеи, руководящей жизнью человека [33]. Позднее мы остановимся на работах данного автора подробнее.

Огромную работу над изучением смыслов провел А.Н. Леонтьев. Автор развел понятия смысла, от понятий значение, мотив, жизненная цель. Нововведением был термин смыслообразующий мотив. То, что объединяет совокупность деятельностей человека и будет являться отношением к жизни и будет определять мотив. При этом А.Н. Леонтьев указывает на иерархию деятельностей и мотивов, что важно для нашего исследования [18]. Среди других выдающихся исследователей смысла в отечественной срезе можно

выделить А.Г. Асмолова и Б.С. Братуся. И если первым смысл жизни сводится к понятию динамической смысловой установки(впоследствии теория развита до динамической смысловой системы, о которых и будет эмпирическое исследование), то другой исследователь видит это как целую сферу жизни – смысловую сферу личности. По Б.С. Братусю смысл возникает от понимания конечности жизни, как следствие желая прикоснуться с чем-то бессмертным, что не будет ограничено смертной индивидуальностью. Это важный момент в творческой деятельности человека и соприкосновении с родовыми ценностями. По мнению данного исследователя, настоящий смысл жизни не ограничен индивидуальными и эгоцентричными желаниями, является осознаваемой и принятой общественно полезной установкой, универсальной для всех людей. Интегрированный в личность как форма ответственности перед миром.

Подводя итог, можно сказать, что экзистенциальный кризис и понятие смысла довольно обширно обследовано и достаточно проработано. Ученым относительно понятны формулировки экзистенциального кризиса, его причины, формы течения и следствия, способы совладания и трудности на пути понимания. Когда человек не имеет понимания о смысле собственной жизни, человек впадает в экзистенциальный кризис. Вместе с ним приходит и потеря устойчивой позиции в жизни, вплоть до чувства отчаяния. Важный момент – как человек будет справляться с кризисом. В целом выделяют возможность поиска новых смыслов или изоляция, бегство от проблемы. Первый путь называют позитивный, второй деструктивный. Адекватный человек, правильно воспринимающий себя, свой путь и окружение, постепенно принимает возможность брать ответственность за свой выбор. Потеря смысла и понимание свободы может приносить негативные переживания. И это эмоциональное давление между миром и человеком, может больше мотивировать личность на нахождение своих путей выхода, смыслов и ответов на вопросы. Во время кризиса, эмоциональная сфера страдает особенно серьезно. Люди испытывают одиночество, опустошенность, горе, тоску и заброшенность. Вслед за этим идет нарушение контактов, успеха своей деятельности, что в конечном счете давит

на самооценку, заставляя её опускаться. Всё это ведет к изменению ценностно-смысловой системы, которая теперь центрируется на тех стимулах, которые касаются вопросов кризиса или выхода из него. Недовольство прошлым и настоящим положением, будущее представляется унылым и заброшенным. Если человек ещё не дошел до стадии понимания личной свободы, развивается фатализм, локус контроля больше сменяется на внешнюю сторону, сужается спектр возможностей реагирования. Но не смотря на это, экзистенциальный кризис принято считать конструктивным этапом в жизни человека. Через это проходит каждый на пути к формированию зрелой личности, и для большинства людей кризис заканчивается обретением нового смысла и стремительным продолжением жизненного пути в следствии психической перезагрузки, а для кого-то это по крайней мере повод просто скорректировать путь, утвердив правильность своего предыдущего выбора.

Однако существует процент людей, и довольно существенный, что проживают кризис тяжело, долго и с неблагоприятным исходом. В случае невозможности преодоления кризиса или его неконструктивной формы прохождения, деятельность человека может прийти к социально опасному или по крайней мере нежелательному поведению. Деструктивный путь прохождения кризиса становится периодом стагнации в жизни человека, сокращается его активность и продуктивность. Чувство собственного благополучия оставляет желать лучшего. Мотивация, самосознание, характер и мировоззрение претерпевают значительные изменения и не в лучшую сторону[16],[12],[44],[41],[53]. В худших случаях социальное поведение может упасть до девиантного уровня, что подразумевает под собой суицидальное поведение, аддикции, криминалитет, делинквентное поведение[14],[7],[21]. В следствии экзистенциального кризиса могут нарушаться системы физического здоровья и иметь место психосоматические заболевания[15],[51],[50],[52]. При смысло-жизненном кризисе имеют место пограничные нервно-психические заболевания [38],[42],[43],[57],[49],[48],[45]. В связи с этим, мы считаем проблему того, что экзистенциальный кризис служит основой для многих

психических расстройств, неким социальным заказом, призванным сформировать адекватное представление о серьезности экзистенциального кризиса и сформулировать основные направления профилактической работы. В этом проявляется связь темы нашей работы с клинической психологией.

Предпосылки влияния высшего психологического образования на протекание экзистенциального кризиса. Современное образование представляет собой обширную сферу жизни человека, для кого-то даже становится доминирующей. Если человек не получает ответа на свои экзистенциальные вопросы, может начаться кризисный период. Проблемы экзистенциального характера направлены на возникновение вопросов и получение ответов, что крайне близко к тому, что дает образование. И получение образования подразумевает получение ответов на вопросы, в том числе на личные или мировозренческие, кроме того, оно обнажает проблемы развития личности, ставя её просто необходимой для успешного существования. Если образование подается в самой качественной форме, кризисных моментов можно либо избежать, либо свести к минимуму, при благоприятном проживании. Если же нет, можно столкнуться с глубокими экзистенциальными проблемами. Помимо того, образование дает возможность перестроить человеку его систему мировоззрения ко всему, к себе, к миру и другим людям, поэтому качественное и логичное выстраивание понятийной системы ключ к успеху или провалу, в зависимости от качества этой системы. Особняком стоит психологическое образование, которое крайне сильно влияет на личность, если обучение выстроено должным образом. Успешное получение психологического образования дает толчок для огромного развития личности и перестройки её внутренних установок на самых глубинных уровнях. В связи с этим особенно важно исследовать психологическое образование и его влияние на экзистенциальную сферу студентов. Проблемы кризисных моментов в развитии современного образования затрагивались такими исследователями, как Т.С. Косенко и Н.В. Наливайко, Б.С. Гершунский, А.П. Огурцов и В.В. Платонов, В.Н. Филиппов и В.Н. Гончаров, О.Ю. Андреева и А.Н. Кабацков, М.В.



Жданова, А.О. Зоткин, П.Г. Кабанов, Н.А. Люрья, Б. Ридингс, Х. Ортега-и-Гассет, Э. Фромм[26],[8],[9],[3],[10],[32],[1]. Таким образом, мы провели обзор литературных источников на тему связи образования и экзистенциального кризиса.

Таким образом задача данного параграфа, которой являлось проведение теоретического анализа к изучению в психологической науке сущности и подходов экзистенциального кризиса, и взаимосвязи высшего образования выполнена.

## **1.2 Психогенетические предпосылки экзистенциального кризиса**

Задачей данного параграфа является проведение теоретического анализа к изучению в психологической науке психогенетических предпосылок экзистенциального кризиса в виде динамических смысловых систем.

Смысл - это сложный феномен, и исследовать его нужно с описания структуры. Наука располагает множеством гипотез о структуре смысла, тем не менее все они сходятся что смысловая сфера человека делится на уровни и затрагивает множество компонентов личности, таких как интеллектуальный, эмоциональный, мотивационный и другие. Смысл является системным психологическим образованием. Отправной точкой в понимании смысла служит тот факт, что сам смысл является лишь звеном входящим в сложную смысловую систему личности. Она состоит из мотивационно-смысловых и ценностно-смысловых связей, которые соединяются с другими образованиями психики[16],[2]. В онтологическом измерении смысл можно соотнести с системой взаимоотношения человека с миром. Чем старше человек становится, тем больше ситуаций он проходит, тем более непохожим становится его путь и его смысл. В смысловом подходе к личности, главным будет являться то, что смысловые структуры человека будут отражением его отношений с разными субъектами[21]. Ранее в смысловом подходе, смысл отождествлялся с единой жизненной стратегией, либо с глобальными установками или жизненными целями. В настоящем это понимание смысла устаревает и на смену ему

приходит видение смысла как феномена, имеющего внутреннюю подструктуру из смысловых разнопорядковых образований, с общими, но разным и разнообразным функционалом. Это было отмечено ещё В. Франклом. Автор говорил о том, что смысл это не единая оторванная от реальности сверх-идея, но единая система проникающая даже в бытовые ситуации, а следовательно имеющая уровни[31]. О схожих идеях высказывался и В.Э. Чудновский «Смысл жизни как психическое образование представляет собой не просто определенную идею, жизненную цель, ставшую для человека ценностью высокого порядка. Психологическую основу смысла жизни составляет структурная иерархия, система больших и малых смыслов»[34]. Точнее всего выразился Д.А. Леонтьев, он говорил о том, что смысл в описательном виде имеет стержневой и обобщенный вид динамической смысловой системы, которая и выражает общую направленность человека как целостного субъекта[21]. В смысловом подходе, динамическую смысловую систему впервые описал Л.С. Выготский, основательно доработал А.Г. Асмолов, а развил и даже создал методику для выявления Д.А. Леонтьев[5],[21],[20]. В целом динамическую смысловую систему можно определить как систему смысловых структур(ценностей, мотивов, смысловых диспозиций и т д), которые появились и функционируют в рамках какой-то одной деятельности, как единое целое. Одна смысловая система слишком мала, чтобы организовать человека даже для простейшей осмысленной деятельности, поэтому системы всегда выступают в комплексе. Самые сложные виды сознательной деятельности, такие как познание и взаимная активность личности с собственной жизни как с совокупностью динамически изменяющихся условий, не доступны для управления изолированными смысловыми комплексами. Поэтому смысл жизни объединяет все отдельные смысловые комплексы для взаимодействия с динамически изменяющейся реальностью, и является ведущей инстанцией для смысловых подсистем, в конечном счете выглядит как динамическая смысловая система. В рамках смыслового подхода смысл жизни конкретизируется как динамическая смысловая система, интегрирующая

разнопорядковые смысловые структуры, организованная по принципам иерархии и гетерархии и специализирующая на смысловой регуляции познавательного и деятельно-практического взаимодействия личности с собственной жизнью как целым. Смысл жизни, как уже говорилось характеризуется внутренней структурой, в которой современные исследователи, условно выделяют ядерную и периферическую части. Ядерная часть по большей части представляет собой самые глобальные, общие и высокоуровневые смысловые структуры, характеризующие самые общие взаимоотношения личности со средой, со своей жизнью. Это самые стабильные, долгоживущие и трудноизменяемые структуры, которые лежат в основании всей остальной ценностно-мотивационно-смысловой системы. Изменение этих базовых установок влечет за собой кардинальное изменение личности и всех нижестоящих по рангу систем, что представляет собой интересный психотерапевтический потенциал. Однако и само ядро тоже имеет внутреннюю структуру. Согласно К.В. Карпинскому[14] в ядерной части динамической смысловой системы самый базовый уровень представлен генетическими установками, представляющими фундамент смысла жизни, которые объединяют структуры, дающие первичную формулу обработки для самого раннего опыта индивидуальной жизни. Настолько ранний опыт является довербальным и очень трудно выводится в сознательную сферу, но проникает в нашу жизнь через цепь дочерних, следственных, низкоуровневых структур. Базовый уровень скрыт, а потом трудно исследуется. По этой причине, для него создано мало понятий. Наиболее полно в данный момент его описывает термин «фундаментальная или базовая ценность»[22],[13]. Базовая ценность – первичная, генетическая подструктура смысла жизни, в которой находят отражение глобальная ценностно-смысловая установка или отношение человека к жизни. Согласно К.В. Карпинскому базовая ценность довольно близкое понятие к таким терминам как базовое доверие к миру в теории Э. Эриксона. Из этого исходит вывод, что психологические концепции, которые говорят, что главные ценностно-смысловые ориентиры в жизни закладываются в самом

раннем детстве, в реальности, возможно имеют под собой работу этой самой базовой ценности. Среди таких теорий, примером служит концепция, предложенная А. Адлером [36]. Существует множество других концепций, но для данной работы, они менее показательны.

Когда речь заходит о конкретных жизненных ценностях и смыслах личности, мы можем говорить о втором уровне в ядре смысла жизни. Это будет вторичной надстройкой над первым, генетическим уровнем. Главное отличие состоит в детализации работы. Если первый уровень это глобальное, общее отношение к чему то, то второй более конкретный, детально проработанный для каждой ситуации. Между первым и вторым уровнем существуют структурные связи. Базовая ценность задает общие рамки для придания феномену смысла, а второй уровень вычерпывает из общего, небольшие и специфические установки для формирования предметно-специфических жизненных ценностей [16]. В зарубежной психологии, для описания базовой ценности применяется термин «источник смысла жизни» [37],[39],[40],[46],[47],[54],[55],[56]. Будучи стержневыми компонентами смысла жизни, они консолидируют вокруг себя прочие смысловые структуры (мотивы, диспозиции, установки, личностные смыслы), которые производны от ценностей и как бы опредмечивают, преломляют, заземляют их на отдельные жизненные ситуации и частные виды деятельности.

В связи со всем выше сказанным, считаем достаточным обоснование, что с точки зрения смыслового подхода к личности, в качестве психогенетических предпосылок формирования экзистенциального кризиса, можно изучать динамические смысловые системы. Т.к. они являют собой доступное обследованию смысловое поле человека, которое ещё и охватывает генетический фактор. А при нарушении смыслового поля, при потере смысла, при нарушении работы динамических смысловых систем или их недостаточной продуктивности в сравнении с нагрузкой среды, может развиваться экзистенциальный кризис. Для удобства понимания методики предельных смыслов, кратко дополним описание феномена динамических смысловых

систем. Отдельная ДСС несет в себе сущностные характеристики личности как целого и может рассматриваться как полноправная единица ее анализа. Обычно личность складывается из нескольких ДСС. А. Н. Леонтьев говорит в этой связи о "многовершинности" мотивационной сферы личности и о борьбе между собой разных систем жизненных отношений. Структура ДСС, отражающих устойчивую иерархию отношений субъекта с миром, может проецироваться в сознание непосредственно—в форме самосознания, образа Я,—либо более опосредовано—в форме структур мировоззрения, которые также выполняют функцию самосознания субъекта, однако самосознания неизолированного индивида, а представителя человечества как родовой общности. Содержательный аспект мировоззрения характеризует содержание тех эксплицитных или имплицитных постулатов, на которых строится представление субъекта о закономерностях, действующих в мире. Ценностный аспект характеризует систему идеалов, задающих представления о том, каким мир должен быть или стать в результате естественной эволюции либо управляемого развития, и с которыми субъект сопоставляет существующее положение вещей. Структурный аспект характеризует особенности психологической организации отдельных мировоззренческих постулатов в более или менее связанное целое. Так, индивидуальное мировоззрение может быть связным, хорошо структурированным и интегрированным, непротиворечивым, или же фрагментарным, не структурированным, плохо осознанными в силу этого несущим в себе множество противоречий. В структурный анализ входит также выделение относительно автономных подсистем мировоззрения, характеристика их иерархической или иной организации и связей между ними. Функциональный аспект характеризует степень и характер влияния мировоззренческих структур на восприятие и осмысление человеком действительности и на его поступки. Формулирование мировоззренческих представлений подразумевает генерализованный характер высказываний. Генерализацию (обобщенное суждение) можно рассматривать как единицу анализа мировоззрения и одновременно как критерий отличия

мировоззренческих суждений. Благодаря этой особенности мировоззрения, мы вправе ожидать, что его содержание будет в меньшей степени подвержено искажающему влиянию психологических защит, чем содержание Я-концепции, поскольку защита обеспечивается самой формой, которую те или иные смысловые ориентации приобретают, формулируясь как мировоззренческие постулаты, как суждения о мироустройстве, о порядке вещей. Мы исходим из предположения о том, что мировоззренческие структуры, в частности, выявляемые с помощью методики предельных смыслов, являются проекцией в плоскость сознания (образа мира) динамических смысловых систем, образующих содержательно-смысловой уровень структуры личности» [20]. На этом мы завершаем теоретический обзор в нашей работе и переходим к эмпирическому исследованию.

Таким образом задача данного параграфа, которой являлось проведение теоретического анализа к изучению в психологической науке психогенетических предпосылок экзистенциального кризиса в виде динамических смысловых систем успешно выполнена.

## Выводы по первой главе

1. Экзистенциальный кризис это – вариант личностного кризиса, выражающийся в потере смысла жизни. При неблагоприятной течении способен привести к формированию девиантного поведения в виде суицидальных наклонностей, аддикций, криминального, делинквентного поведения. В следствии тяжелого протекания экзистенциального кризиса могут нарушаться системы физического здоровья и иметь место психосоматические заболевания, а также есть высокая вероятность развития пограничных нервно-психических заболеваний.

2. Экзистенциальный кризис во многом связан с образовательным процессом, так как успешная интеграция нового опыта позволит продуктивно развивать смысловую сферу жизнь, а фрустрация познавательных потребностей, может спровоцировать возникновение кризиса. Особенную роль играет психологическое образование, которое кардинально изменяет смысловую систему человека.

3. Раскрывая понятие смысл, в контексте исследования динамики экзистенциального кризиса, необходимо рассматривать особую структуру, которая определяется Леонтьевым Д.А. как динамическая смысловая система. Фактически «запуск» экзистенциального кризиса, который является следствием недоразвития или нарушения работы данных систем, связан с психогенетическим предпосылками

4. Экзистенциальный кризис - это фазовый процесс нарушения работы динамических смысловых систем, у возникновения которого, существуют предпосылки.

5. Согласно Карпинскому К.В. динамические смысловые системы имеют внутреннюю иерархичную структуру, базовый уровень которой представляет собой генетически детерминированные ценности, определяющие более высокие ценностно-смысловые уровни. Их принято считать психогенетическими предпосылками экзистенциального кризиса.

6. В ходе проведенного теоретического анализа было установлено, что данная проблема является недостаточно изученной, в связи с этим наше эмпирическое исследование о влиянии психогенетических предпосылок на формирование экзистенциального кризиса и роль психологического образования в данном процессе, является актуальным, полученные результаты представлены в следующей главе.



## **2 ЭМПИРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ДИНАМИЧЕСКИХ СМЫСЛОВЫХ СИСТЕМ И СПЕЦИФИКИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО КРИЗИСА У СТУДЕНТОВ**

### **2.1 Организация и методика психодиагностического обследования**

Задачей данной главы является описание проведенного эмпирического исследования к изучению в психологической науке динамических смысловых систем и специфики проявления экзистенциального кризиса у студентов

Задачей данного параграфа является описание психодиагностических методик и организации эмпирического обследования к изучению в психологической науке динамических смысловых систем и специфики проявления экзистенциального кризиса у студентов

Для исследования динамических смысловых систем в рамках данной работы использовалась методика предельных смыслов. Чтобы понять взаимосвязь с проживанием кризиса, мы использовали авторский опросник. Важной частью нашего исследования было выяснение, того как высшее психологическое образование влияет на проживание экзистенциального кризиса. Оно влияет, на динамические смысловые системы, а уже те, в свою очередь на проживание экзистенциального кризиса. Поэтому было решено провести логнitudное исследование на двух группах: студенты кафедры клинической психологии УГМУ и студенты других вузов Свердловской области не психологических специальностей. Исследование личностных особенностей смысловой сферы с помощью методики предельных смыслов проводились 2 раза – в 2016 году и 2020, когда студенты были на первых курсах, и сейчас, в конце обучения. Авторская анкета для оценки специфики проживания экзистенциального кризиса проводился один раз, в конце обучения. Первое обследование, послужившее базой для нашего исследования, проводилось на основе курсовой работы по психодиагностике проводилось с

15.10.2016г. по 25.12.2016 г. Второе обследование проводилось с 20.10.2020 г. по 20.12.2020 г. Выборка составила 26 человек от 22 до 26 лет со средним возрастом – 23,27 года, из них 17 девушек и 9 юношей

Обследование студентов кафедры клинической психологии проводилось в государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования –

Уральский государственный медицинский университет, расположенного по адресу: г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 3; ул. Ключевская, д. 17

Для определения объема выборки мы ориентировались на условие, согласно которому выборка должна состоять не менее чем из 26 человек.

Исследуемым сообщалось о цели обследования. Было сказано, что им будут предложено к прохождению 2 теста – методика предельных смыслов и авторская анкета.

В качестве мотивирования к прохождению обследования было сказано, что тестирование является добровольным, т.е. испытуемые не обязаны его проходить, оно не несет принудительного характера. Было сказано, что обследование является анонимным (испытуемые не обязаны подписывать бланки ответов своим настоящим именем, достаточно использовать любой псевдоним, значок, символ, цифру и т.д.), конфиденциальным (испытуемые доверяют, проводящему тестирование свои результаты, а он несет ответственность за нераспространение результатов третьим лицам, т.е. всем кроме проводящего обследование и испытуемых). Испытуемым сообщалось о возможности обратной связи для возможности узнать свои результаты в течение недели после прохождения тестирования.

Исследование проводилось в индивидуальной и групповой форме. Ответы, исследуемые, фиксировали самостоятельно в регистрационных бланках ответов. Инструкция, непосредственно по прохождению методик, была представлена на бланке с вопросами (Приложения 7-8).

В данном исследовании использовалось 2 методики. Для выявления уровня динамических смысловых систем была использована «методика

предельных смыслов» адаптации Леонтьева Д.А. Для описания особенностей проявления экзистенциального кризиса был использован авторская анкета «Специфика проявления экзистенциального кризиса».

Авторская анкета «Специфика проявления экзистенциального кризиса».

Мы понимаем, что данная анкета не проходила необходимые процедуры валидации и надежности и использовалась только как экспериментальная методика, в дальнейшем мы предполагаем его апробацию на большей выборке, прохождение всех необходимых процедур. На данном же этапе, перед проведением тестирования, все пункты анкеты разработаны на основе теоретического анализа других методик измерения особенностей экзистенциального кризиса, и были согласованы с научным руководителем.

Анкета состояла из двух частей. В первой было предложено выбрать определения кризиса, свой текущий статус относительно состояния проявления кризиса, его факторы возникновения, причины, субъективно сложно-преодолимые ситуации, источник к которому обследуемые обращались за помощью, основную стратегию преодоления. Во второй части опросника была серия вопросов, которые в целом объединялись под характеристики адаптивного и продуктивного проживания кризиса. Вопросы имели вид оценки себя по выраженности какого-либо свойства по шкале от 1 до 10. Вопросы имели цель узнать: состояние социальной жизни во время кризиса, влияние кризиса на личность, длительность, трудности совмещения с учебой или работой, эмоциональную тяжесть, качество сна, состояние жизненного тонуса, неудовлетворенность исходом или стратегией преодоления кризиса, субъективную неадаптивность личности, качество жизни, трудность в принятии себя. Данные о второй части получались в прямых баллах, а затем переводились в процентное соотношение от минимального балла (1) до максимального балла (10), и анализировались. Низким уровнем продуктивности в целом считались высокие баллы в ответах, и благоприятный уровень продуктивности соотносился с низкими баллами. Анкета представлена в приложении 7.

Методика предельных смыслов. Методика была предложена Д.А. Леонтьевым для анализа динамических смысловых систем. Она основана на идее о том, что образ мира объёмен, и в нем выделяются именно те элементы, которые представляются лично наиболее значимыми. Методика представляет собой структурированную серию вопросов и ответов, где каждый новый вопрос исходит из последнего названного ответа. Методика не имеет заранее заготовленного бланка и проводится в форме диалога, индивидуально с каждым участником исследования. Серия ответов записывается на листе и выстраивается в дерево ответов, которое затем подвергается анализу. При изучении индивидуальных динамических смысловых систем выделяют четыре аспекта: структурный, содержательный, ценностный, функциональный. Самим Д.А. Леонтьевым была проведена валидизация методики. Структурный анализ динамических смысловых систем направлен на выявление индивидуальных особенностей структуры смыслового древа. Структурные индикаторы в совокупности отражают степень зрелости и развитости индивидуального мировоззрения, и по отдельности не имеют другой интерпретации. Для этих целей предназначен контент анализ, который не проводился в рамках данной работы. Сформированное мировоззрение, служащее источником адаптивности личности, отличается, в частности, большим количеством узловых категорий и, соответственно, большей связностью, большей средней длиной цепей и более высокой продуктивностью. Для структурного анализа методики не выведено тестовых норм. В связи с этим были разработаны групповые нормы, которые являются репрезентативными только для данной выборки. Бланк представлен в приложении 6.

Таким образом задача данного параграфа, которой являлось описание психодиагностических методик и организации эмпирического обследования к изучению в психологической науке динамических смысловых систем и специфики проявления экзистенциального кризиса у студентов успешно выполнена.

## 2.2. Результаты диагностики и их обсуждение

Эмпирической задачей данного параграфа является определение мер центральной тенденции, мер рассеяния и, сравнение результатов обследования ДСС в 2016 и 2020 году по группам, сравнение результатов анкеты по группам и установление вероятности взаимосвязи между психогенетическими предпосылками в виде уровня развития динамических смысловых систем и особенностями проживания экзистенциального кризиса.

Описательная статистика.

Методика предельных смыслов.

В первое обследование для описательной статистики, диагностируемые не были разделены на группы. По всем шкалам кроме Индекса связности, основная масса диагностируемых показала результаты ниже среднего по группе, это объясняется тем, что малая часть (28%) студентов показали высокий результат, и совсем малая часть, единицы, исключительно высокий, превышающий средний, в 5 раз. Это практически соответствует закону нормального распределения.

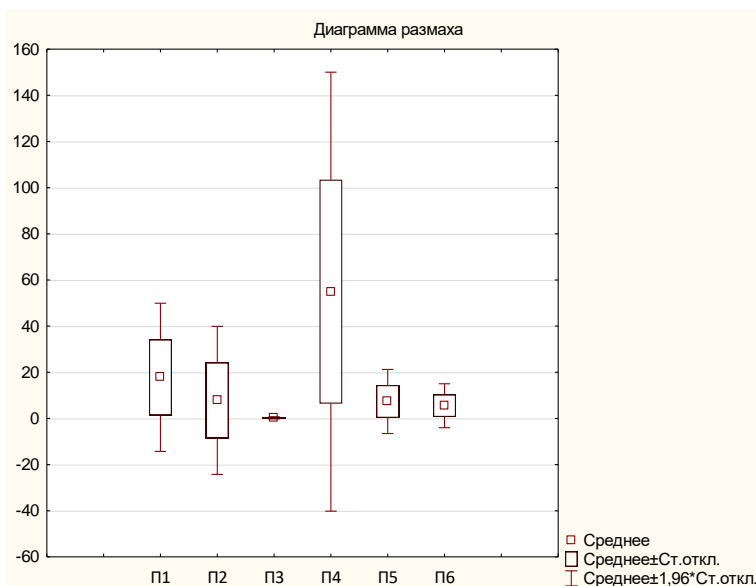


Рисунок 1 -График разбросанных (медианы и среднеквадратичного отклонения) показателей свойств ДСС. П1 Число предельных категорий. П2 Число разветвляющихся категорий. П3 Индекс связности полученной структуры. П4 Число неповторяющихся категорий. П5 Средняя длина цепей. П6–Продуктивность.

Результаты второго обследования методики предельных смыслов показали нам, что даже спустя время и разделение на группы, в целом изменений в выраженности шкал не последовало. Результат представлен на рисунке 2.

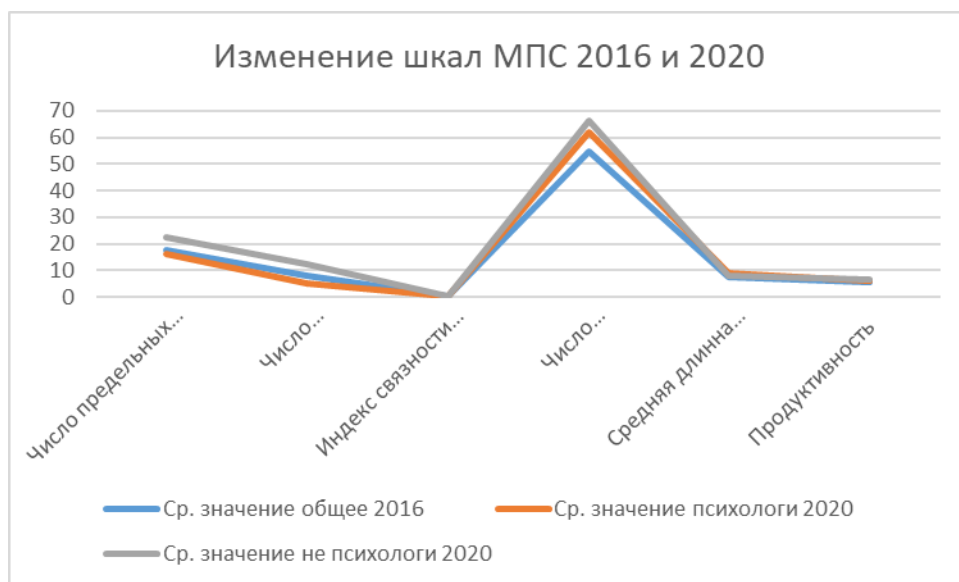


Рисунок 2 – Изменение в выраженности шкал МПС за 4 года.

Авторская анкета «Специфика проявления экзистенциального кризиса».

В первой части анкеты было предложено выбрать значимые детали в характеристике кризиса, они анализировались с разделением на группы. Большая часть обследуемых студентов психологов определила для себя экзистенциальный кризис как эмоциональную реакцию от недовольства своей жизнью(58%) и все с этим сталкивались(100%). Среди лидирующих факторов оказались неудовлетворенность(41%), страх смерти(25%) и бессмысленность(16%). Как причину большинство указали отсутствие смысла в объективной реальности(66%), недостаточном уровне развития науки(16%) и личной запутанности в жизни(8%). Самыми сложно-преодолимыми ситуациями оказались потеря близких(50%), близость смерти(8%), осознание собственной несостоятельности(16%) и завершение большого периода в жизни(24%). Обращались за помощью обследуемые чаще всего к информации в интернете(33%), и друзьям(33%). В качестве основной стратегии преодоления

кризиса были выбраны фокусировка на цели(66%), уход в дела(8%), и изоляция(8%).

Большинство студентов из других вузов определила для себя экзистенциальный кризис как эмоциональную реакцию от недовольства своей жизнью(49%) и все с этим сталкивались(100%). Среди лидирующих факторов оказались неудовлетворенность(49%), Одиночество(14%) и бессмысленность(21%). Как причину большинство указали отсутствие смысла в объективной реальности(42%), недостаточном уровне развития науки(21%), запутывающими социальными двойными стандартами(14%) и личной запутанности в жизни(14%). Самыми сложно-преодолимыми ситуациями оказались потеря близких(21%), близость смерти(21%), столкновение с необъяснимым опытом(14%) и завершение большого периода в жизни(14%). Обращались за помощью обследуемые чаще всего либо ни к кому(28%), либо к информации в интернете(42%), и друзьям(14%) и в религиозную/эзотерическую организацию(14%). В качестве основной стратегии преодоления кризиса были выбраны фокусировка на цели(14%), уход в дела(42%), и изоляция(14%) а так же простое проживание эмоций без разрешения проблемы(14%).

Сравнительная статистика.

Анкета «Специфика проявления экзистенциального кризиса». Во второй части анкеты была серия вопросов, которые в совокупности имели цель выяснить субъективную адаптивность и продуктивность проживания кризиса. Обследуемые оценивали себя по выраженности свойств по шкале от 1 до 10. Студенты психологи показали, что лучше воспринимают себя, менее значительно оценивают потерю качества жизни, более адаптивны, больше удовлетворены своим прогрессом. Их жизненный тонус меньше пострадал, и они мало замечали проблем со сном, тяжесть эмоций была менее сильной, а здоровье беспокоило меньше по сравнению со студентами других вузов. Социальная жизнь пострадала значительно меньше. Однако длительность

переживаний студенты психологи оценили больше. Результаты представлены на рисунке 3.

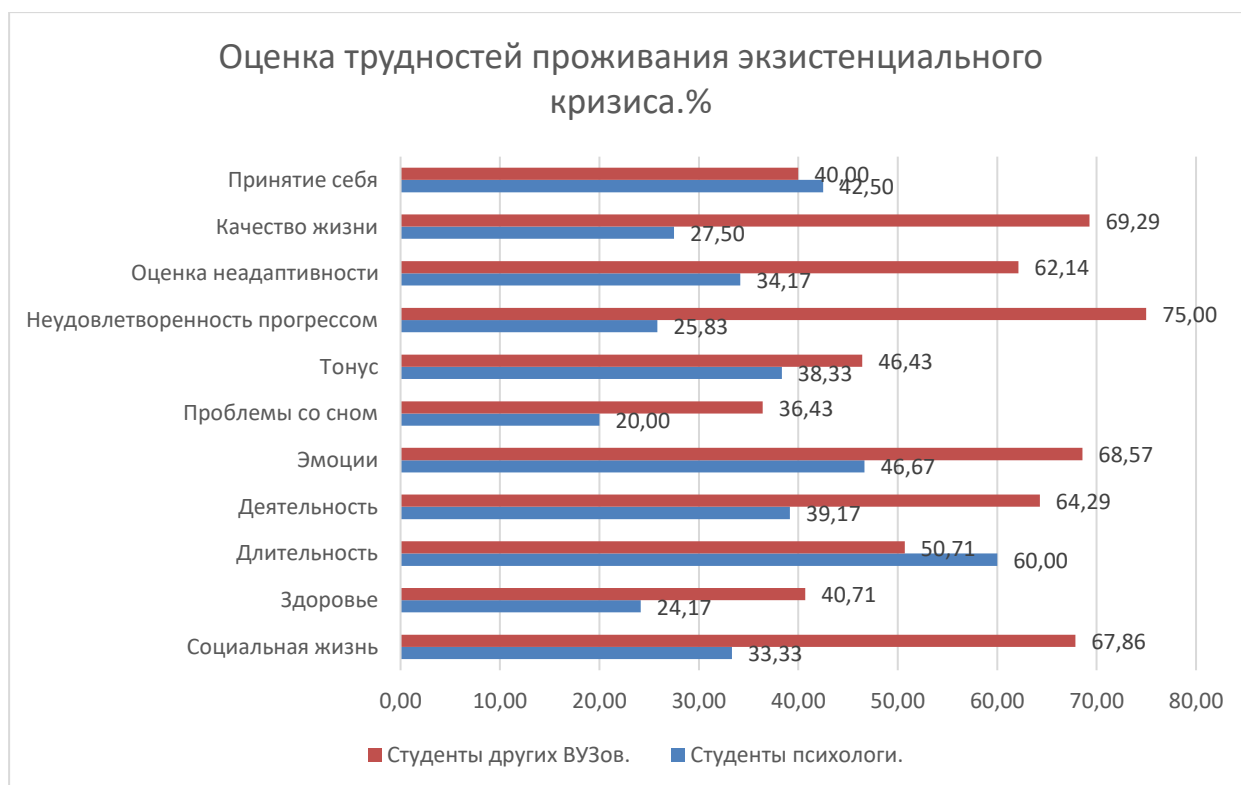


Рисунок -3. График средних значений. %

При анализе полученных данных асимметрии и эксцесса, представленных в приложении 3, можно сделать вывод о нормальности или ненормальности распределения показателей всех методик. В связи с целями нашего исследования, нам необходимо сравнить показатели ДСС в группах студентов психологов и не психологов в 2016 и 2020 году, а также сравнить уровень продуктивности проживания кризиса студентов психологов и не психологов.

Нами были высчитаны значения асимметрии и эксцесса, которые сравнивались с критическими значениями, на основании чего делался вывод о характере распределения средних значений по шкалам анкеты выраженных в процентном соотношении и разницы между первым и вторым обследованием по методике предельных смыслов.

В используемых для сравнения выборках, асимметрия и эксцесс имеют следующие значения:



DescriptiveStatistics (Сводная таблица)	Skewness	Std.Err. Skewness	Kurtosis	Std.Err. Kurtosis
Психологи ср. значение 2016	2,109949	0,845154	4,63177	1,740777
Психологи ср. значение 2020	2,175642	0,845154	4,91596	1,740777
Не психологи ср. значение 2016	1,958910	0,845154	4,03079	1,740777
Не психологи ср. значение 2020	1,980645	0,845154	4,14009	1,740777
Анкета психологи.	0,757365	0,660687	0,63079	1,279416
Анкета не психологи.	-0,245343	0,660687	-1,72970	1,279416
Разница роста ДДС % психологи	-0,094412	0,845154	-2,01379	1,740776
Разница роста ДДС % не психологи	0,394543	0,845154	-0,728735	1,740776

Учитывая критические значения асимметрии и эксцесса можно сделать вывод, что данные анкеты и средних значений шкал МПС имеют распределение, близкое к не нормальному. Таблицу и гистограммы можно увидеть в приложении 3 и 4.

Сравнение студентов психологов по уровню развития ДСС между 2016 и 2020 годом.

Распределение значений анкеты у учащихся студентов близко к не нормальному, поэтому для сравнения уровня средних значений между первым и вторым обследованием ДСС в группе психологов использован непараметрический метод  $W$  - критерий Уилкоксона –используемый для проверки различий между двумя выборками парных или независимых измерений по уровню какого-либо количественного признака, измеренного в непрерывной или в порядковой шкале.

При сравнении результатов, полученных в группе студентов психологов между измерениями 2016 и 2020 года выдвинуты следующие гипотезы:

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в направлении роста показателей не превосходит интенсивности сдвигов в направлении понижения показателей.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в направлении роста показателей превышает интенсивность сдвигов в направлении понижения показателей.

Сравнительный анализ, с помощью  $W$  - критерия Уилкоксона, позволил установить наличие статистически значимых различий показателя уровня средних значений между первым и вторым обследованием ДСС в группе психологов. ( $W_{эмп} = 0,02$ ;  $W_{кр} = 0,05$ ; при  $p \leq 0,05$ ).

Поскольку  $W_{эмп} < W_{кр}$ , то можно сделать вывод о том, что гипотеза  $H_0$  отвергается: интенсивность сдвигов в направлении роста показателей ДСС в группе студентов психологов между измерениями 2016 и 2020 года превышает интенсивность сдвигов в направлении понижения показателей.

Таким образом, на данной выборке нами были обнаружены значимые различия в уровне шкал методики предельных смыслов. Результат можно проинтерпретировать как то, что показатели шкал методики предельных смыслов повышаются в процессе получения психологического образования.

Сравнение студентов не психологов по уровню развития ДСС между 2016 и 2020 годом.

Распределение значений анкеты у учащих студентов близко к не нормальному, поэтому для сравнения уровня средних значений между первым и вторым обследованием ДСС в группе не психологов использован непараметрический метод  $W$  - критерий Уилкоксона –используемый для проверки различий между двумя выборками парных или независимых измерений по уровню какого-либо количественного признака, измеренного в непрерывной или в порядковой шкале.

При сравнении результатов, полученных в группе студентов не психологов между измерениями 2016 и 2020 года выдвинуты следующие гипотезы:

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в направлении роста показателей не превосходит интенсивности сдвигов в направлении понижения показателей.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в направлении роста показателей превышает интенсивность сдвигов в направлении понижения показателей.

Сравнительный анализ, с помощью  $W$  - критерия Уилкоксона, позволил установить наличие статистически значимых различий показателя уровня

средних значений между первым и вторым обследованием ДСС в группе психологов. ( $W_{эмп} = 0,02$ ;  $W_{кр} = 0,05$ ; при  $p \leq 0,05$ ).

Поскольку  $W_{эмп} < W_{кр}$ , то можно сделать вывод о том, что гипотеза  $H_0$  отвергается: интенсивность сдвигов в направлении роста показателей ДСС в группе студентов не психологов между измерениями 2016 и 2020 года превышает интенсивность сдвигов в направлении понижения показателей.

Таким образом, на данной выборке нами были обнаружены значимые различия в уровне шкал методики предельных смыслов. Результат можно проинтерпретировать как то, что показатели шкал методики предельных смыслов повышаются в процессе получения не психологического образования тоже.

Сравнение студентов психологов и не психологов по уровню продуктивности проживания кризиса.

Распределение значений в анкете у обследуемых близко к не нормальному, поэтому для сравнения уровня продуктивности проживания кризиса использован непараметрический метод  $U$  – критерий Манна-Уитни, позволяющий выявить тенденцию изменения признака для попарного сравнения значений двух групп.

При сравнении результатов, полученных в группах студентов психологов и не психологов были выдвинуты следующие гипотезы:

- $H_0$ : Группа психологов не превосходит группу студентов не психологов по уровню продуктивности проживания кризиса.
- $H_1$ : Группа студентов психологов превосходит группу студентов не психологов по уровню продуктивности проживания кризиса.

Сравнительный анализ, с помощью  $U$  - критерия Манна - Уитни, позволил установить наличие статистически значимых различий показателя продуктивности проживания кризиса у обследуемых студентов психологов и не психологов ( $U_{эмп} = 0,002$ ;  $U_{кр} = 0,05$ ; при  $p \leq 0,05$ ).

Поскольку  $U_{эмп} \leq U_{кр}$ , то можно сделать вывод о том, что гипотеза  $H_0$  отвергается: группа студентов психологов превосходит группу студентов не психологов по уровню продуктивности проживания кризиса.

Таким образом, на данной выборке нами были обнаружены значимые различия в уровне продуктивности проживания кризиса. Результат можно проинтерпретировать как то, что психологи гораздо более осведомлены о продуктивных стратегия поведения чем студенты других специальностей в силу профессиональных знаний.

Сравнение студентов психологов и не психологов по коэффициенту уровня развития ДСС между 2016 и 2020 годом.

Распределение значений в анкете у обследуемых близко к не нормальному, поэтому для сравнения коэффициента уровня развития ДСС между 2016 и 2020 годом использован непараметрический метод  $U$  – критерий Манна-Уитни, позволяющий выявить тенденцию изменения признака для попарного сравнения значений двух групп.

При сравнении результатов, полученных в группах студентов психологов и не психологов были выдвинуты следующие гипотезы:

- $H_0$ : Группа психологов не превосходит группу студентов не психологов по уровню продуктивности проживания кризиса.
- $H_1$ : Группа студентов психологов превосходит группу студентов не психологов по уровню продуктивности проживания кризиса.

Сравнительный анализ, с помощью  $U$  - критерия Манна - Уитни, позволил установить наличие статистически значимых различий показателя коэффициента уровня развития ДСС между 2016 и 2020 годом у обследуемых студентов психологов и не психологов ( $U_{эмп} = 0,005$ ;  $U_{кр} = 0,05$ ; при  $p \leq 0,05$ ).

Поскольку  $U_{эмп} \leq U_{кр}$ , то можно сделать вывод о том, что гипотеза  $H_0$  отвергается: группа студентов психологов превосходит группу студентов не психологов по коэффициенту уровня развития ДСС между 2016 и 2020 годом.

Таким образом, на данной выборке нами были обнаружены значимые различия в коэффициенте уровня развития ДСС между 2016 и 2020 годом.

Результат можно проинтерпретировать как то, что психологи гораздо более осведомлены о продуктивных стратегия поведения чем студенты других специальностей в силу профессиональных знаний.

В группе, которая состояла из студентов психологов УГМУ среднее значение по шкалам увеличилось на 20-30% в зависимости от шкалы. А в группе студентов других вузов это значение тоже увеличилось, но всего на 5-10% в зависимости от шкалы.

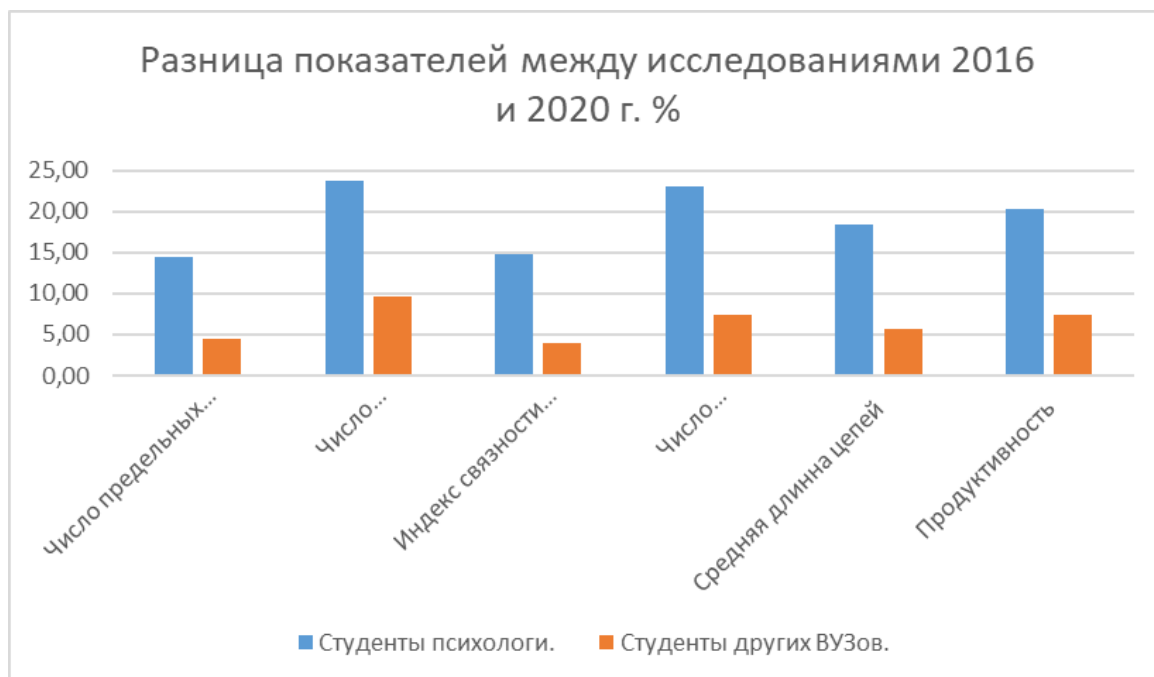


Рисунок - 5. График разницы средних значений. %

Корреляция.

В качестве одной из задач настоящей дипломной работы мы определили выявление взаимосвязи между уровнем продуктивности в проживании экзистенциального кризиса и уровнем развития динамических смысловых систем и местом образования учащихся студентов кафедры клинической психологии и других вузов. В целом было обследовано 26 человек.

Эмпирические гипотезы:

1) Связь между уровнем продуктивности в проживании экзистенциального кризиса и уровнем динамических смысловых систем и местом образования является статистически значимой и достоверной;

2) Связь между уровнем продуктивности в проживании экзистенциального кризиса и уровнем динамических смысловых систем и местом образования является статистически не значимой, не достоверной.

Variable	DescriptiveStatistics (Сводная таблица)			
	Skewness	Std.Err. Skewness	Kurtosis	Std.Err. Kurtosis
Психологи анкета	0,757365	0,660687	0,63079	1,279416
Другие анкета	-0,245343	0,660687	-1,72970	1,279416
Психологи ДДС	-0,094413	0,845154	-2,01379	1,740777
Другие ДДС	0,394544	0,845154	-0,72874	1,740777

Данные анкеты и Методики предельных смыслов имеют распределение у двух групп имеют распределение близкое к не нормальному, поэтому для изучения взаимосвязи между этими признаками мы использовали непараметрический метод корреляционного анализа Спирмена. На основании подсчета можно сделать следующие выводы: коэффициент корреляции Спирмена, при  $p=0,05$  показал наличие отрицательной корреляции:

1) Между уровнем оценки больших трудностей в проживании экзистенциального кризиса и процентном соотношении уровня развития смысловых систем у студентов психологов(-0,43)

2) Между уровнем оценки больших трудностей в проживании экзистенциального кризиса и процентном соотношении уровня развития смысловых систем у студентов других вузов(-0,37)

Variable	Spearman Rank Order Correlations (Сводная таблица)			
	Психологи анкета	Другие анкета	Психологи ДДС	Другие ДДС
Психологи анкета	1,000000	0,063636	-0,428571	-0,600000
Другие анкета	0,063636	1,000000	-0,485714	-0,371429
Психологи ДДС	-0,428571	-0,485714	1,000000	0,942857
Другие ДДС	-0,600000	-0,371429	0,942857	1,000000

У студентов психологического факультета процесс проживания экзистенциального кризиса шел продуктивнее в целом. Это связано с большим принятием себя, разнообразием адаптивных стратегий и лучшим самочувствием, без потери социализации и меньших жизненных трудностей.

Таким образом, поставленные эмпирические задачи в данном параграфе были успешно выполнены, а выдвинутая нами гипотеза о том, что связь между уровнем продуктивности в проживании экзистенциального кризиса и уровнем динамических смысловых систем и местом образования является статистически значимой и достоверной – подтверждена.

Таким образом данного параграфа которой являлось определение мер центральной тенденции, мер рассеяния и, сравнение результатов обследования ДСС в 2016 и 2020 году по группам, сравнение результатов анкеты по группам и установление вероятности взаимосвязи между психогенетическими предпосылками в виде уровня развития динамических смысловых систем и особенностями проживания экзистенциального кризиса успешно выполнена.

### **2.3 Рекомендации по профилактике экзистенциального кризиса у студентов**

Задачей данного параграфа является формулирование направлений профилактической работы, согласно выводам из нашего исследования.

После проведенного теоретико-методологического анализа и проведения эмпирического исследования, мы решили выделить важных моментов для профилактики – личностное развитие в смысловой сфере, влияние образования в целом, влияние психологического образования конкретно, особенности работы с собственными динамическими системами в контексте психогенетических компонентов.

#### **1. Личностное развитие в смысловой сфере.**

Перед тем как приступить к более конкретным и детальным аспектам профилактики экзистенциального кризиса, нужно отметить, что самым важным в экзистенциальном кризисе остается смысл во всем его многогранном, структурном и многовершинном значении слова. И перед тем, как изучать углубленные его аспекты, нужно как следует изучить базу.

Детская профилактика.

А) Воспитание мировоззрения ребенка. Личностное развитие, как и любое другое начинается с детства. В связи с проведенным исследованием, считаем обоснованным говорить о важности развития смысловой сферы с раннего детства. Какими путями этого можно достигать? Важнейшим моментом будет самый простой разговор с ребенком и расширение его мировоззрения и понятийной системы. Чем более широким, дальноразличным, многогранным будет мировоззрение ребенка, тем более гибким и адаптивным будет его реакция и восприятие нового опыта. Что в будущем приведет к снижению риска неблагоприятного течения экзистенциального кризиса и риска психических расстройств. Логичное, адекватное миропредставление, закладываемое в ребенка, ключ к его успешному будущему, и не только к прохождению экзистенциального кризиса, но и в целом к продуктивной жизни.

Б) Обучение способом мышления. Вкладывать в ребенка готовые знания это меньшая часть, того, что родитель может сделать. Да, это даст ребенку хорошее подспорье, но основную массу информации о мире, ребенок узнает опытным путем, сам, в процессе своего развития. К тому же родители просто не могут всегда быть с ребенком рядом, чтобы объяснить, как следует воспринимать новый опыт. Поэтому важнейшим элементом развития смысловой сферы ребенка, а следовательно, и профилактикой будущих экзистенциальных кризисов будут действия взрослого по возвращению в ребенка определенной системы мышления, основанной на рациональном познании мира, гармоничном умении сочетать принятие готовой информации и собственные эксперименты в проверке этой информации и познании мира. Ребенок, растущий в рациональной смысловой системе, имеет гораздо меньше личностных установок, которые могут помешать ему в жизни. Поэтому выбор системы мышления и обучение этому ребенка важнейшая задача родителя.

Взрослая профилактика.

А) Работа текущим мировоззрением в консультировании. Данная работа, нацелена в основном на студентов, личностей уже взрослых и вполне оформившихся. Про этап детства нельзя было не сказать, однако основная



масса людей, интересующихся экзистенциальными проблемами это взрослые. Поэтому важность профилактики экзистенциального кризиса у взрослых возможно даже острее, чем нерациональное воспитание детей. У взрослого человека уже сформированное мировоззрение, а потому работать нужно в первую очередь не с развитие дальнейшей смысловой сферы, а с детальной проработки своей собственной. И до тех пор, пока не будет проработано текущее мировоззрение, не всегда имеет смысл обучаться новым формам мышления или восприятия, так как старые мировоззренческие системы могут конфликтовать с новыми и только усилить вопрос экзистенциального кризиса. Основной формой проработки личностной смысловой сферы будет психологическое консультирование и психотерапия. Психологическое консультирование здесь понимается в форме подготовки к психотерапии и в качестве завершающего этапа, когда оно носит образовательную функцию. Если человек чувствует сомнения в своей способности разобраться с экзистенциальными проблемами можно обратиться к психологу с целью консультации по интересующей его проблеме. После того как человек получит более полную информацию о своей проблеме и своем положении, вполне резонно начать психотерапию. Этим может заниматься как тот же психолог, прошедший обучение, так и врач-психотерапевт. Причем, теоретически, только в вопросе экзистенциализма, психологическое консультирование может быть оказано даже лицом смежных специальностей, таким как педагог или философ. Этап психотерапии подразумевает проработку личностных компонентов в смысловой сфере для устранения искажений восприятия, рационального мышления и продуктивного реагирования. Существует несколько подходов в психологии, которым под силу оказать помощь при проблемах такого рода. Психоанализ как одна из самых известных психологических школ, может предложить помощь подойдя к вопросу со стороны детских психотравм, эмоциональных триггеров, вскрытия механизмов психологических защит и проекций. Данная работа окажется крайне полезным для устранения неадекватного восприятия реальности, а на поздних этапах терапии, поможет

найти свой собственный жизненный путь через реализацию разных психических энергий в деятельность. Гештальт-психология может обучить человека обращать внимание на проблемы выделения поля и объекта в нем, что в вопросах смысла жизни является очень важным компонентом, так как именно невозможность выделить или понять, что в принципе нужно выделять и из чего, приводит человека в замешательство. Когнитивно-поведенческая терапия может предложить человеку выявить его иррациональные установки и исправить их на более соответствующие реальности. Данная школа психологии весьма структурно подходит к экзистенциальному вопросу. Собственно экзистенциальная психологическая школа поможет человеку понять кем он является, что за мир его окружает, какое у человека место в этом мире, поможет найти его направленность, собственно, сам смысл. Проблемы экзистенциального характера настолько масштабны и важны, что психология получила социальный запрос на создание целого отдельного направления, с чем оно вполне успешно может справиться в отношении конкретного человека. После завершения психотерапии, вполне здоровой мыслью будет получение поддерживающей терапии время от времени и посещение обучающего психологического консультирования. После того как человек испытал на себе методы практической психологии и получил от них пользу, имеет смысл понять сущность и назначение этих методов, зачем они применяются и для каких целей.

Б) Выбор и развитие новых форм мировоззрения. После того как человек разобрался со своей имеющейся ценностно-смысловой сферой, есть смысл, обучиться новым формам мышления, и обрести совершенно новый взгляд на вещи, не просто перейти от неадаптивного образа жизни к адаптивному, но и перейти на новый уровень миропонимания. Этому благоприятствуют встречи и обмен мыслями с разными людьми, с людьми мудрыми и опытными, с теми, кто уже давно идет по пути личностного развития и нашел больше источников познания. Знакомство с подобными людьми может быть в личной форме или через продукты их деятельности в виде книг, обучающих программ или

предметов творчества и искусства. Так же возможно лично отправится за новым опытом, попробовав неожиданные для себя вещи и занятия. Обогащение новым опытом создает новые понятийные связи, новые смысловые цепочки, через которые можно выйти к большему развитию.

## 2. Влияние образования в целом.

Как мы поняли из теоретического анализа по проблематике, процесс смыслообразования и образования в классическом понимании, имеют множество моментов соприкосновения. Главным образом они заключается в возникновении вопросов и нахождении ответов на них. Образование в учебных заведениях способно заставить человека задаваться новыми вопросами, изучать новые сферы жизни и феномены мира. Образование дает человеку вопросы. Но далеко не всегда на них отвечает. Поэтому очень важно подходить к вопросу выбора для себя источника образования, чтобы не оказаться с возбужденными, но фрустрированными потребностями в познании. Очень важно проанализировать все возможности, которые может дать образовательное учреждение, его программу, репутацию и другие характеристики присущие достойной образовательно-исследовательской системе. Факт в том, что образование точно влияет на формирование и развитие экзистенциальной сферы, однако как именно зависит от самого человека. Образовательное учреждение может косвенно играть роль в приведении человека к экзистенциальному кризису, может развивать его ценностно-смысловую систему, однако может делать это крайне интенсивно и продуктивно, или нет. И человек понимающий свою свободу и принимающий ещё в силах изменить любую ситуацию.

## 3. Влияние психологического образования.

В ходе эмпирического исследования выяснилось, что психологическое образование статистически значимо и очень продуктивно развивает ценностно-смысловую сферу и динамические смысловые системы личности, что напрямую влияет на прохождение экзистенциального кризиса. Это связано в первую очередь с большим принятием себя, разнообразием адаптивных стратегий и лучшим

самочувствием, без потери социализации и меньших жизненных трудностей. Психологическое образование дает фундаментальную понятийную систему о том, что такое психика, о её компонентах, причинах, возможностях и следствиях её взаимодействия с окружающим миром и многим другим. На человека, как на носителя этой психики ведется огромное воздействие. Это сравнимо с получением руководства пользователя на себя самого. Успешно усвоив программу психологического образования человек получает знания о себе, о других людях, о связях между ними, о своей жизни и самое главное инструмент для изменения этой жизни в любом направлении. Получивший психологическое образование человек имеет представление как нужно подойти к своей психике, чтобы получить нужный результат, а не просто пребывает в психологических защитах. Можно сказать, что психологическое образование невольно ведет человека по пути развития ценностно-смысловой сферы и выстраивает надежную основу для встречи экзистенциального кризиса. В связи с этим, в целях профилактики экзистенциального кризиса, мы считаем допустимым ввести модули психологического образования во все образовательные системы общества, начиная с самых ранних возрастов, например детский садик, заканчивая курсами повышения профессиональной квалификации. Это поможет распространить и развить уровень психологической культуры в обществе и снизит риск неблагоприятного течения экзистенциального кризиса, и психических расстройств.

4. Работа с динамическими смысловыми системами и базовыми ценностями. Из теоретического анализа и эмпирического исследования нам стало известно, о том, что динамические смысловые системы личности являются доступным для изучения и коррекции выражением смысловой сферы человека. Их уровень так же связан с уровнем и спецификой образования человека и вариантом протекания экзистенциального кризиса, а так как смысло-жизненный кризис является причиной некоторых психических расстройств, значит динамические смысловые системы личности при их недостаточном уровне развития или состоянии работоспособности связаны с

психическим здоровьем человека. Это крайне важный момент для современной психологии и психиатрии. Однако, к сожалению, как феномен динамических смысловых систем, так и в целом смысловая система, недостаточно освещаются в рамках психиатрии и медицины. В связи с этим, считаем допустимым, уделить большее внимание ценностно-смысловой сфере человека и конкретно феномену динамических смысловых систем в системе обучения врачей и психологов. Данная практика, по нашему мнению, будет являться одной из самых эффективных с точки зрения профилактики психических расстройств. Кроме того, динамические смысловые системы несут в себе огромным психотерапевтический потенциал, который на данный момент не раскрыт. Дальнейшее изучение данной темы, планируется проводится на следующих этапах научной деятельности.

Таким образом задача данного параграфа, которой являлось формулирование направлений профилактической работы, согласно выводам из нашего исследования успешно выполнена.

## Выводы по второй главе

1. Экзистенциальный кризис связан с психогенетическими предпосылками. Адекватность и продуктивность проживания кризиса связана с проработкой базового уровня динамических смысловых систем. Обоснование данного постулата представлено в первой главе.

2. В процессе обучения произошло изменение объёма и качества динамических смысловых систем, что выразилось повышении степени зрелости и развитости индивидуального смыслового древа.

3. Более высокий уровень развития динамических смысловых систем у студентов психологов, по сравнению со студентами других специальностей, связан с профессиональными особенностями, поскольку процессу обучения психологов позволяет расширить и углубить мировоззрение в контексте профессиональной деятельности, а также изменяется «Я» концепция, появляется возможность собственной профессиональной оценки, что в свою очередь порождает новые адаптивные стратегии проживания субъективного экзистенциального кризиса.

4. У студентов психологического факультета процесс проживания экзистенциального кризиса шел продуктивнее в целом. Категория продуктивность связана с большим принятием себя, разнообразием адаптивных стратегий и лучшим самочувствием, без потери социализации и меньшей выраженности жизненных трудностей.

5. Выявлена и статистически доказана взаимосвязь обучения на психологической специализации с высоким уровнем развития динамических смысловых систем и более продуктивным проживанием кризиса.

6. Прохождение кризисов с высокой продуктивностью не исключает работу над собой, более того, благодаря ей, кризис и проходит продуктивнее, отсюда возникает потребность в программе адаптации и программе исследования смысловых сфер, чтобы выходить на более профессиональную позицию. Поэтому в рамках данной работы были разработаны рекомендации по профилактике экзистенциального кризиса. Профилактика негативных

вариантов проживания кризиса основывается на личностном развитии смысловой сферы, развитии и проработке мировоззрения с помощью психологического консультирования и психотерапии, повышении уровня психологического образования, и внимательного отношения к процессу образования в целом, а также работе с динамическими смысловыми системами и базовыми ценностями личности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение экзистенциальных кризисов актуально благодаря большой теоретической и практической значимости этой проблемы, которая обусловлена связью экзистенциальных кризисов и психических расстройств, и недостаточной изученности этой проблемы, особенно в сфере профилактики, которой в отечественной среде уделяется особенно малое внимание. Актуальность изучения психогенетических предпосылок экзистенциального кризиса определяется крайне малой разработанностью темы, при огромной значимости проблемы. Причины большинства психических расстройств кроются в биологическом компоненте психики, который во многом опирается в своей деятельности на генетическую программу. Экзистенциальный кризис, безусловно ведет к развитию многих психических расстройств, по сути являясь предвестником болезней и благодатной почвой для серьезного нарушения работы психики, а значит является непосредственным участником цепочки причинно-следственных связей между генами и некоторыми психическими расстройствами. В ходе работы выявлена и статистически доказана взаимосвязь обучения на психологической специализации с высоким уровнем развития динамических смысловых систем и более продуктивным проживанием кризиса. следовательно экзистенциальный кризис нужно рассматривать как многоуровневую смысловую систему и динамические смысловые системы могут рассматриваться как психогенетические предпосылки.

Данное исследование дает возможность дальнейшим научным работам в расширении методов изучения психогенетических предпосылок формирования экзистенциального кризиса у студентов. Сформулированные, по итогам исследования, направления и рекомендации по профилактике данных состояний, включают в себя личностное развитие смысловой сферы, психологическое консультирование и психотерапию, психологическое образование, а также работу с динамическими смысловыми системами и базовыми ценностями личности.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова, К.А. Методологический принцип субъекта: исследование жизненного пути личности / К.А. Абульханова // Психологический журнал. – 2016. – Т. 35. – № 2. – С. 5 – 18.
2. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. -М.: Мысль, 1991. - 300 с.
3. Андреева, О.Ю. Институциональный кризис образования через призму профессиональной культуры / О.Ю. Андреева, А.Н. Кабацков// Журнал социологии и социальной антропологии. –2014 3-е изд. Т. 7. - № 1. - С. 126-138.
4. Анцыферова, Л.И. Психология повседневности. Жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психологический журнал. 1993. Т. 14. № 2. С. 3–16
5. Асмолов, А.Г. Некоторые перспективы исследования смысловых образований личности /Братусь Б.С., Зейгарник Б.В., Петровский В.А., Субботский Е.В., Хараш А.У., Цветкова Л.С. // Психология личности: Сборник статей / Сост. Орлов А.Б. М.: ООО «Вопросы психологии»; 2001. - С. 126-138.
6. Асмолов, А.Г. Личность как предмет психологического исследования / А.Г. Асмолов// – 3-е изд.М.: Изд-во Моск. ун-та, 2015. – 104 с.
7. Васильева, Ю.А. Особенности смысловой сферы личности при нарушении социальной регуляции поведения / Ю.А. Васильева // Психологический журнал. – 2016. – № 2. – Т. 18. – С. 58 – 78.
8. Гершунский, Б. С. Философия образования / Б. С. Гершунский. // 2-е изд. М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 2015. - 432 с.
9. Гончаров, В.Н. Философия образования в условиях духовного обновления России / Филиппов В.Н. Гончаров, В.Н // Барнаул : Изд-во Барнаул. гос. пед. ун-та, 2014 – 170 с.
10. Жданова, М.В. Актуальные проблемы философии и социологии образования // Жданова, М.В., Зоткин А.О., Кабанов П.Г., Люрья Н.А.// ТомскГуманитарный Центр, 2013 – 176 с.

11. Карпинский, К.В. Смысложизненный кризис личности : феноменология, механизмы, закономерности: Карпинский К. В. // диссертация доктора психологических наук / - Москва, 2017.- 563 с
12. Карпинский, К.В. Неоптимальный смысл: психологические тупики жизненного пути личности / К.В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2016. – 539 с.
13. Карпинский, К.В. Психологическая структура индивидуального смысла жизни / К.В. Карпинский // вестник ГРДУ им. Янки Купалы. Серия 3. Философия, педагогика, психология. – 2016. – Т. 6. – № 3 – С. 129 – 139.
14. Карпинский, К.В. Психология жизненного пути личности / К.В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2016. – 170 с.
15. Карпинский, К.В. Психосоматические проявления смысложизненного кризиса в развитии личности /К.В. Карпинский // Психология зрелости и старения. – 2017. – №. 4. – С. 5 – 29.
16. Карпинский, К.В. Смысложизненный кризис в развитии личности: Анализ концепций отечественной и зарубежной психологии / К.В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2017. – 319 с.
17. Корниенко, Д.С. Психогенетическое исследование интегральной индивидуальности: монография / Д.С. Корниенко ; Перм. гос. пед. ун-т. – Пермь, 2016. – 257 с.
18. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность //М.: Смысл, 2004. 352 с.
19. Леонтьев, А.Н. Собрание монографий под темой Деятельность. Сознание. Личность // М.: Смысл, 2004. 352 с.
20. Леонтьев, Д.А. Методика предельных смыслов (методическое руководство) / Леонтьев Д. А. // – М.: Смысл, 1999. – 38 с.
21. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. // – 3-е изд. М.: Смысл, 2016. – 487 с.
22. Лэнгле, А. Эмоции и экзистенция / А. Лэнгле. // 2-е изд. – Харьков: Гуманитарный Центр, 2015. – 332 с.

23. Марквард, О. Вопросы оставленные Мартином Хайдеггером; // Пер. с нем. В.В. Бибикина. — Харьков: «Фолио», 2017. — 503 с
24. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики // СПб.: Евразия, 1997. 430с.
25. Маслоу, А. Мотивация и личность // 3-е изд. Пер. с англ. СПб.: Питер, 2016. 352 с.
26. Наливайко, Н. В. Теоретико-методологический анализ современной образовательной политики России : монография / Н. В. Наливайко, В. И. Панарин; // отв. ред. А. К. Черненко. Новосибирск : Изд-во СО РАН, 2015. 241с.
27. Ортега-и-Гассет, Х. Миссия университета // М. : Изд. дом Гос. ун-та Высшей школы экономики, 2016. – 146 с.
28. Ридингс, Б. Университет в руинах // Отечественные записки. М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО – Пресс 2015. № 12.
29. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. // 5-е изд. М.—СПб. и др.: «Питер», 2014. С. 482-488.
30. Франкл, В. Воля к смыслу; // пер. с англ. М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2000. - 411 с.
31. Франкл, В. Человек в поисках смысла/В.Франкл. // М.: Прогресс, 1990. – 368с
32. Фромм, Э. Иметь или быть. // М. : АСТ, 2000. – 354 с.
33. Чудновский, В.Э. Смысл жизни и судьба. // М.: Ось-89, 1997. 208 с.
34. Чудновский, В.Э. О некоторых «болевых точках» становления личности / В.Э. Чудновский // Психологический журнал. – 2016 – Т. 27. – № 3. – С. 5 – 17.
35. Ясперс, К. Смысл и назначение истории. // М.: Республика, 1994. 528 с.
36. Adler, A. Sens zycia / A. Adler. – Warszawa: PWN, 1986. – 276 s.
37. Bar-Tur, L. Sources of meaning in life for young and old Israeli Jews and Arabs / L. Bar-Tur, R. Savaya, E. Prager // Journal of Aging Studies. – 2016. – Vol. 15. – P. 253 – 269 s/

38. Battista, J. The development of meaning in life / J. Battista, R. Almond // *Psychiatry*. – 2015. – Vol. 36. – P. 409 – 427 s.
39. Baum, S.K. Sources of meaning through the lifespan / S.K. Baum, R.B. Stewart // *Psychological Reports*. – 2017. – Vol. 67. – P. 3 – 14 s.
40. Baumeister, R.F. Meanings of life / R.F. Baumeister. – New York, NY: Guilford, 2016. – 257 s.
41. Chamberlain, K. Measuring meaning in life: an examination of three scales / K. Chamberlain, S. Zika // *Personality and Individual Differences*. – 2017. – Vol. 9 (3). – P. 589 – 596 s.
42. Chaudary, P.N. Existential frustration and mental illness: A comparative study of purpose in life in psychiatric patients and normals / P.N. Chaudary, V. Sharma // *Indian Journal of Clinical Psychology*. – 2016. – Vol. 3. – P. 171 – 174 s.
43. Crumbaugh, J.C. An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis / J.C. Crumbaugh, L.T. Maholick // *Journal of Clinical Psychology*. – 2018. – Vol. 20. – P. 200 – 207 s.
44. Damasio, B.F. Complex Experiences of Meaning in Life: Individual Differences Among Sociodemographic Variables, Sources of Meaning and Psychological Functioning / B.F. Damasio, S.H. Koller // *Social Indicators Research*. – 2015. – Vol. 123 (1). – P. 161 – 181 s.
45. Debats, D.L. Meaning in life: Clinical relevance and predictive power / D.L. Debats // *British Journal of Clinical Psychology*. – 2016. – Vol. 35 (4). – P. 503 – 516 s.
46. Debats, D.L. Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life / D.L. Debates // *Journal of Humanistic Psychology*. – 2015. – Vol. 39 (4). – P. 28 – 58 s.
47. DeVogler, K. Depth of meaning in life: Explicit rating criteria / K. DeVogler, P. Ebersole // *Psychological Reports*. – 1985. – Vol. 56. – P. 303 – 310 s.
48. Gonsalvez, G.J. A comparative study of purpose in life in psychopathological and normal groups / G.J. Gonsalvez, Gon, M. // *Indian Journal of Clinical Psychology*. – 2016. – Vol. 10. – P. 211 – 218 s.

- 49.Kish, G.B. Psychopathology and life purposes / G.B. Kish, D.R. Moody // International Forum for Logotherapy. – 2016. – Vol. 12 (1). – P. 40 – 45 s.
- 50.Krause, N. Meaning in life and mortality / N. Krause // The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences. – 2018. – Vol. 64 (4). – P. 517 – 527 s.
- 51.Krause, N. Stressors arising in highly valued roles, meaning in life, and the physical health status of older adults / N. Krause // Journal of Gerontology. – 2018. – Vol. 59 (5). – P. 287 – 291 s.
- 52.McKnight, P.E. Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory / P.E. McKnight, T.B. Kashdan // Review of General Psychology. – 2017. – Vol. 13 (3). – P. 242 – 251 s.
- 53.Moomal, Z. The relationship between meaning of life and mental well-being / Z. Moomal // South African Journal of Psychology. – 2015. – Vol. 29 (1). – P. 42 – 50 s.
- 54.Schnell, T. Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity / T. Schnell // Personality and Individual Differences. – 2018. – Vol. 51 (1). – P. 667 – 673 s.
- 55.Schnell, T. Personality and meaning in life / T. Schnell, P. Becker // Personality and Individual Differences. – 2017. – Vol. 41 (1). – P. 117 – 129 s.
- 56.Schnell, T. The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being / T. Schnell // Journal of Positive Psychology. – 2016. – Vol. 4 (6). – P. 483 s.
- 57.Yalom, I. Existential Psychotherapy / I. Yalom. – New York: Basic Book, 1980. – 524 s.

Сводная таблица.

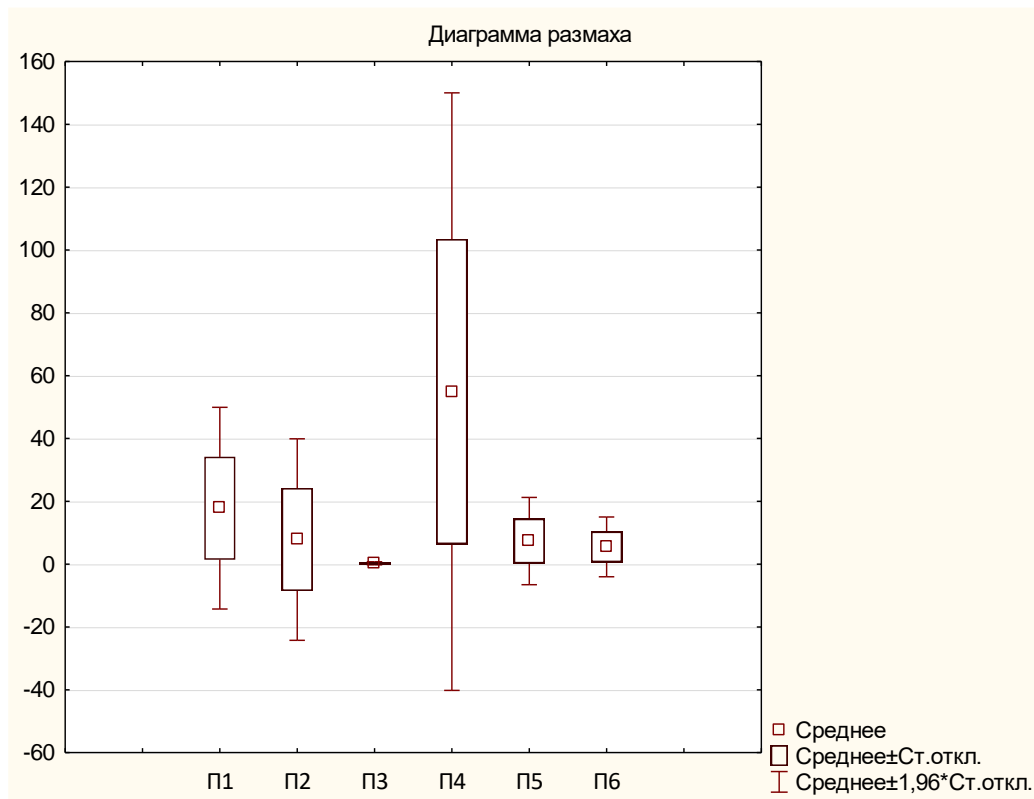
Предельные смыслы измерение до.						Предельные смыслы после					
Число разветвляющихся категорий	Индекс связности полученной структуры	Число неповторяющихся категорий	Средняя длина цепей	Продуктивность	Число разветвляющихся категорий	Индекс связности полученной структуры	Число неповторяющихся категорий	Средняя длина цепей	Продуктивность		
					6	0,3	45	7,9	4,4		
					4	0,2	54	7,6	3,9		
5	0,3	40	6	4	1	0	54	15,2	7,2		
3	0,2	38	7,6	3,8	1	0	70	7,9	5,1		
0	0	54	9,1	5,4	1	0,1	46	4,6	4,6		
0	0	32	5	3,2	6	0,3	55	3,2	2,8		
0	0	46	4,6	4,6	1	0,2	38	3,5	1,1		
5	0,3	28	3,2	2,8	11	0,5	67	11,4	8,3		
0	0	11	2	1,1	20	0,7	135	22	15,4		
9	0,5	62	8,5	6,2	2	0,1	49	9,6	7,7		
18	0,6	135	22	13,5	5	0,3	65	5	3,7		
1	0,1	40	6,5	4	1	0	63	7,1	7,3		
4	0,3	37	4,1	3,7							
0	0	47	7,1	4,7							
					10	0,6	90	9,2	7,3		
9	0,5	72	9,1	7,2	3	0,1	30	3,9	3,5		
1	0,1	30	3,9	3	9	0,4	40	3,5	2,9		
8	0,4	28	2,8	2,8	4	0,2	34	3,8	3,6		
3	0,2	34	3,8	3,4	5	0,2	18	2,5	1,8		
3	0,2	18	1,8	1,8	2	0	30	4,5	3,6		
0	0	30	3,2	3	84	1	270	35,9	27,1		
84	0,9	253	35,9	25,3	8	0,4	55	6,5	4,5		
6	0,4	45	6,5	4,5	4	0,2	34	4,2	3,6		
3	0,2	34	4	3,4	17	0,6	111	11,1	12		
16	0,6	100	10,6	10	14	0,6	91	9,2	9,6		
13	0,6	90	9	9	3	0,1	25	3,1	2,8		
1	0,1	25	2,5	2,5	2	0,1	50	6,5	5,4		
1	0,1	50	6	5	11	0,5	49	7,8	4,9		
11	0,5	49	6,2	4,9							

## Продолжение приложения 1

Первая часть анкеты					Вторая часть анкеты									
Факторы	Причины	Ситуации	Помощь	Преодоле	Здоровье	Длительность	Работа/учеба	Эмоции	сон	Тонус	Прогресс	Адаптив ность	Качество жизни	Принятие себя
41,5	0	0	16,6	66,4										
24,9	8,3	8,3	33,2	8,3	1	5	2	2	1		7	7	1	4
8,3	16,6	0	0	8,3	3	6	3	6	2	1	8	8	3	5
0	8,3	49,8	16,6	0	2	4	6	5	1	4	4	6	5	3
0	66,4	0	0	8,3	1	8	4	4	2	5	10	7	2	4
0	0	16,6	33,2	8,3	4	2	1	2	1	3	8	5	4	5
8,3	0	0	0	0	1	7	5	6	2	5	9	8	2	6
16,6	0	0	0	0	3	9	3	4	4	1	7	6	1	4
0	0	0	0	0	4	2	4	5	1	7	6	7	5	3
0	0	0	0	0	4	9	7	7	2	2	8	4	3	5
0	0	0	0	0	2	7	2	6	1	6	10	8	1	4
0	0	0	0	0	2	6	6	5	3	8	8	6	4	3
0	0	0	0	0	2	7	4	4	4	4	4	7	2	5
0	0	24,9	0	0										
49,7	0	0	28,4	14,2	1	5	8	8	5	5	1	4	5	2
14,2	14,2	21,3	42,6	7,1	5	4	7	7	6	4	2	3	6	1
0	14,2	7,1	0	42,6	3	7	9	9	3	7	4	6	8	4
0	21,3	21,3	0	0	5	8	6	6	2	6	3	5	7	3
0	42,6	0	0	14,2	4	1	7	7	1	5	2	4	4	5
7,1	7,1	14,2	14,2	14,2	6	6	4	8	4	4	1	2	6	4
7,1	0	14,2	0	7,1	5	7	8	6	5	7	4	5	9	7
21,3	0	0	14,2	0	4	4	4	5	6	1	2	4	7	8
0	0	0	0	0	3	3	3	7	3	5	3	6	10	1
0	0	7,1	0	0	5	4	5	8	4	4	1	3	5	4
0	0	7,1	0	0	6	5	7	5	5	6	5	1	8	2
0	0	7,1	0	0	4	7	8	4	2	7	4	4	7	5
0	0	7,1	0	0	2	6	10	9	4	3	2	1	9	4
0	0	7,1	0	0	4	4	4	7	1	1	1	5	6	6

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

График разброса данных (медианы и среднего квадратичного отклонения) показателей свойств ДДС. П1 Число предельных категорий. П2 Число разветвляющихся категорий. П3 Индекс связности полученной структуры. П4 Число неповторяющихся категорий. П5 Средняя длина цепей. П6 – Продуктивность.





## Сравнительная статистика по анкете.

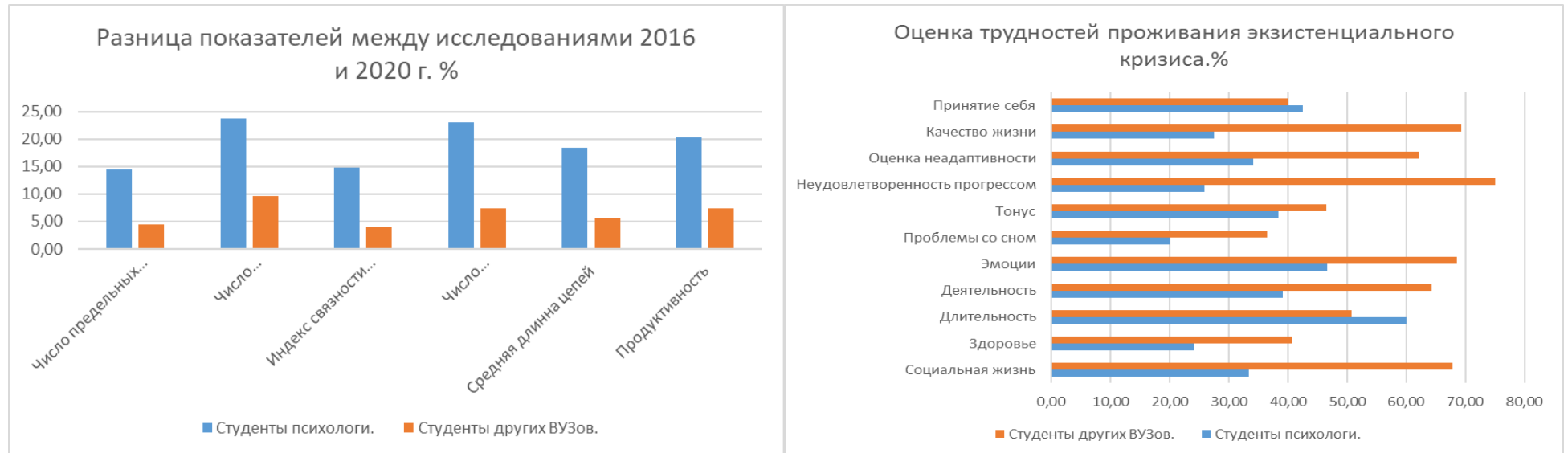
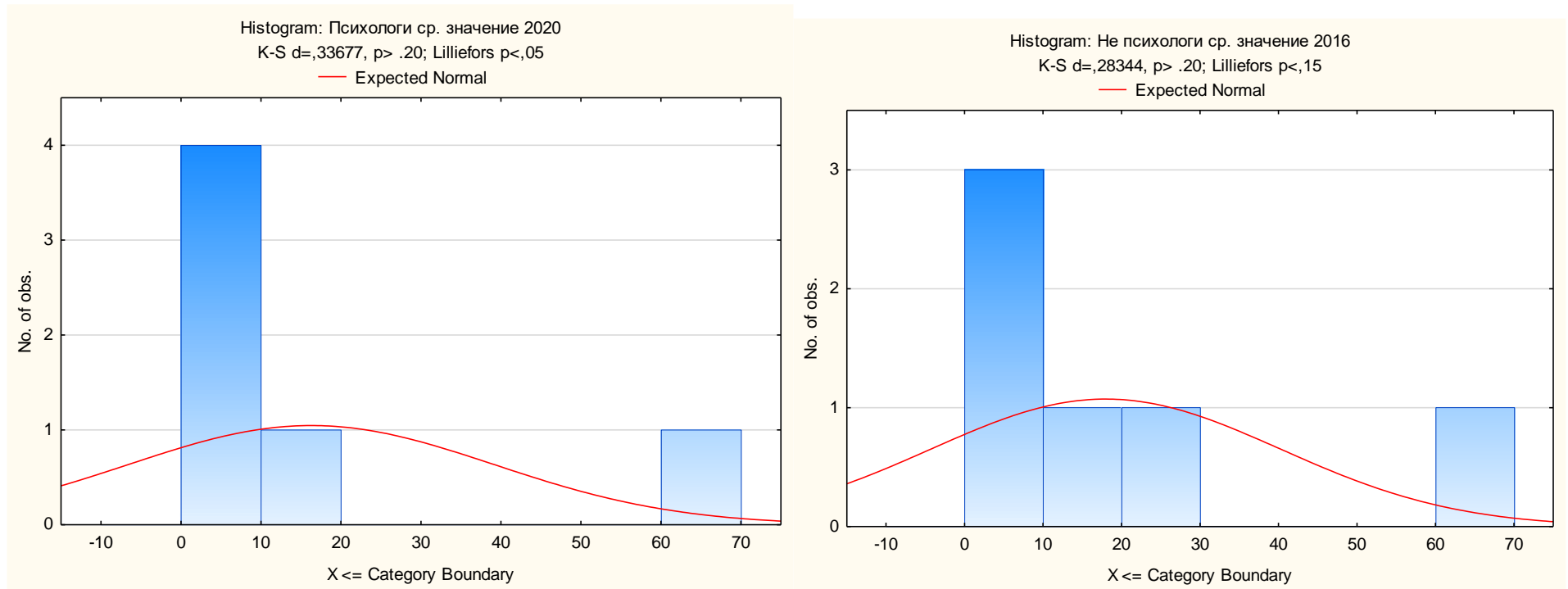
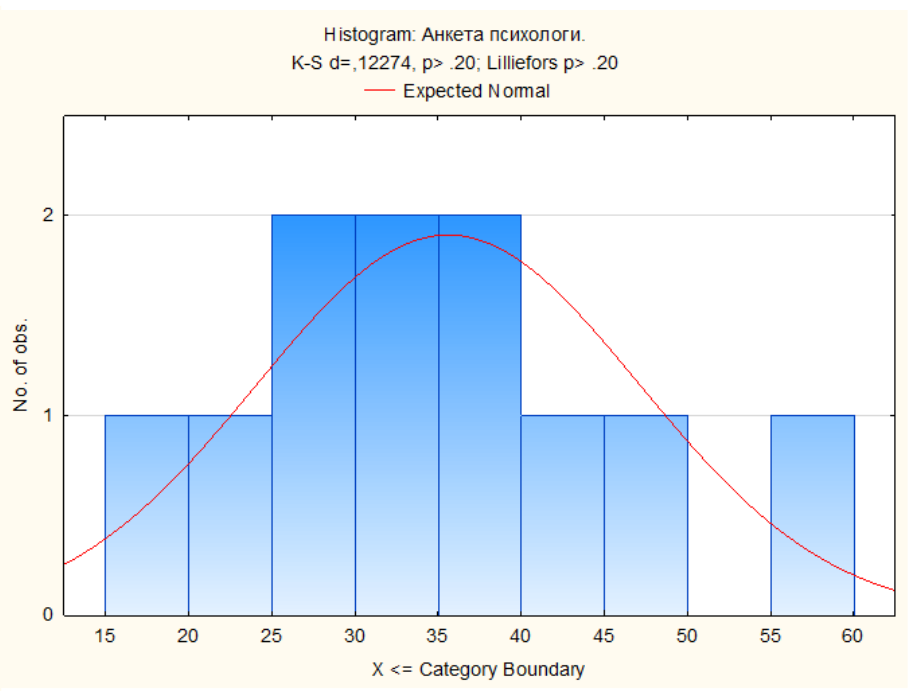
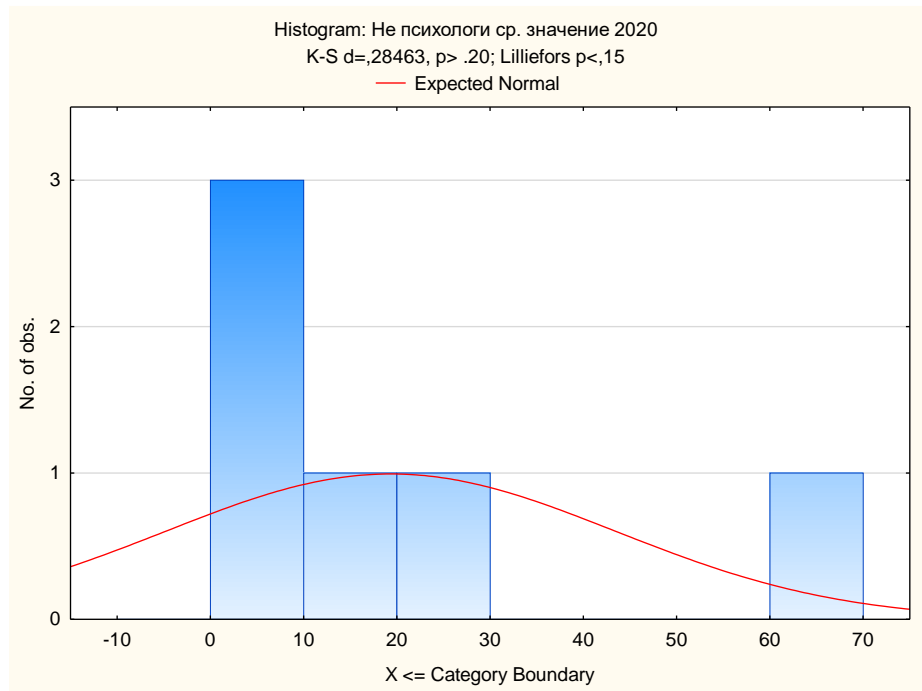


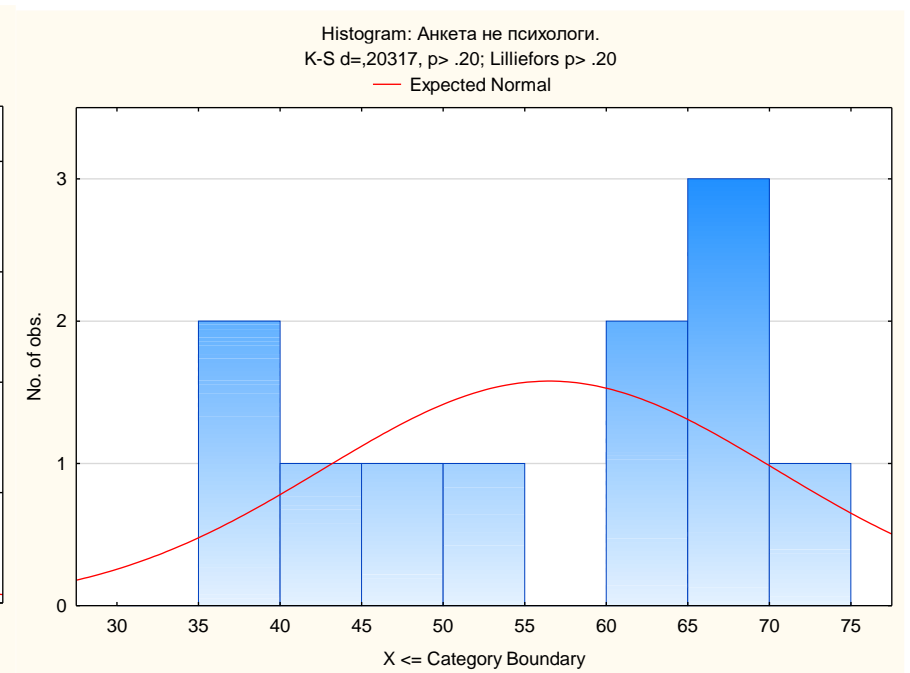
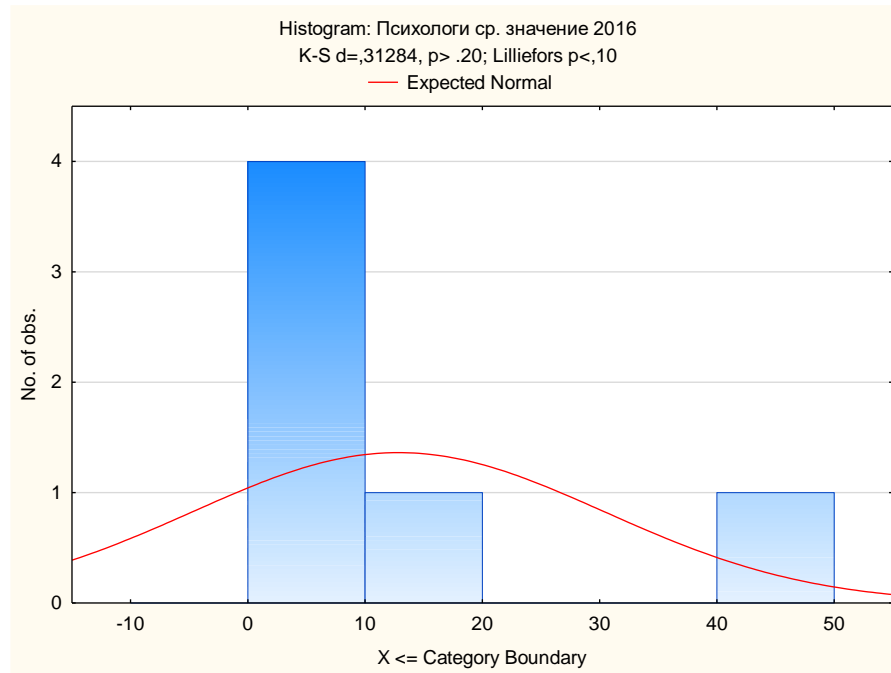
График нормального распределения показателей методики предельных смыслов и авторской анкеты.



## Продолжение приложения 4



## Продолжение приложения 4



## Матрица корреляций.

Spearman Rank Order Correlations (Сводная таблица)  
 MD pairwise deleted  
 Marked correlations are significant at  $p < ,05000$

Variable	Психологи анкета	Другие анкета	Психологи ДДС	Другие ДДС
<b>Психологи анкета</b>	1,000000	0,063636	-0,428571	-0,600000
Другие анкета	0,063636	1,000000	-0,485714	-0,371429
Психологи ДДС	-0,428571	-0,485714	1,000000	<b>0,942857</b>
Другие ДДС	-0,600000	-0,371429	<b>0,942857</b>	1,000000

Результаты дескриптивной статистики.

Variable	Descriptive Statistics (Сводная таблица)											
	Mean	Median	Mode	Frequency of Mode	Minimum	Maximum	Variance	Std.Dev.	Skewness	Std.Err. Skewness	Kurtosis	Std.Err. Kurtosis
Психологи анкета	35,60606	34,17000	Multiple	1	20,00000	60,00000	132,7960	11,52371	0,757365	0,660687	0,63079	1,279416
Другие анкета	56,49325	62,14000	Multiple	1	36,42857	75,00000	193,2064	13,89987	-0,245343	0,660687	-1,72970	1,279416
Психологи ДДС	19,13150	19,33034	Multiple	1	14,50777	23,72881	15,7192	3,96475	-0,094413	0,845154	-2,01379	1,740777
Другие ДДС	6,44378	6,53652	Multiple	1	4,00000	9,65909	4,4914	2,11930	0,394544	0,845154	-0,72874	1,740777

Variable	Descriptive Statistics (Сводная таблица)											
	Valid N	Mean	Median	Mode	Frequency of Mode	Minimum	Maximum	Std.Dev.	Skewness	Std.Err. Skewness	Kurtosis	Std.Err. Kurtosis
Психологи ср. значение 2016	6	12,84722	5,94583	Multiple	1	0,19167	47,50000	17,56514	2,109949	0,845154	4,63177	1,740777
Психологи ср. значение 2020	6	16,28056	7,35417	Multiple	1	0,22500	61,75000	22,88093	2,175642	0,845154	4,91596	1,740777
Не психологи ср. значение 2016	6	17,98690	9,43929	Multiple	1	0,34286	61,28571	22,32076	1,958910	0,845154	4,03079	1,740777
Не психологи ср. значение 2020	6	19,33690	10,27500	Multiple	1	0,35714	66,21429	24,09591	1,980645	0,845154	4,14009	1,740777
Анкета психологи.	11	35,60606	34,17000	Multiple	1	20,00000	60,00000	11,52371	0,757365	0,660687	0,63079	1,279416
Анкета не психологи.	11	56,49325	62,14000	Multiple	1	36,42857	75,00000	13,89987	-0,245343	0,660687	-1,72970	1,279416

Variable	Descriptive Statistics (Сводная таблица)											
	Valid N	Mean	Median	Mode	Frequency of Mode	Minimum	Maximum	Std.Dev.	Skewness	Std.Err. Skewness	Kurtosis	Std.Err. Kurtosis
Разница роста ДДС % психологи	6	19,13150	19,33034	Multiple	1	14,50777	23,72881	3,964745	-0,094413	0,845154	-2,01379	1,740777
Разница роста ДДС % не психологи	6	6,44378	6,53652	Multiple	1	4,00000	9,65909	2,119296	0,394544	0,845154	-0,72874	1,740777

## Методика предельных смыслов. Д.А. Леонтьева.

Псевдоним \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_  
Инструкция.

Здравствуйте. Вам предлагается принять участие в добровольном, анонимном, конфиденциальном обследовании. Методическая процедура представляет собой структурированную серию вопросов и ответов. Вопросы, имеют вид: «Зачем люди делают то-то?». Ответ должен соответствовать вопросу, то есть начинаться со «чтобы...», но не «потому что...». Иногда, бывает несколько ответов, например: «Чтобы отдохнуть», «Чтобы знать, что происходит вокруг», «Чтобы не думать». Записав все ответы, задается следующий вопрос: «А зачем людям отдыхать?» - «Чтобы восстановить силы.» - «А зачем восстанавливать силы?» - «Чтобы успешнее трудиться.» - «А зачем успешнее трудиться?» и т.д. Каждый раз записывать новый вопрос к ответу не нужно, можно ограничиться, задав его себе устно. Цепь кончается при выявлении предельного смысла, дальше которого уже не ответить, на вопрос «зачем?», реагируя либо тавтологией («Жить, чтобы жить»), либо ссылкой на природу человека, устройство мира и т. п. Если вы затрудняетесь ответить, мы не ждем, что у вас есть сразу готовый ответ, подумайте немного. После выхода на предельный смысл возвращаемся к оставленным на предыдущих этапах разветвлениям ответов: и аналогичным образом прослеживает их до предельного смысла. Эта процедура повторяется со всеми категориями, которые назывались вами на каком-либо этапе. Нередко новые цепи вливаются в уже имеющиеся. Если вы дали в ответ на один из вопросов категорию, которая уже ранее встречалась, и будет воспроизведен аналогичный ответ, можно на этом остановиться; новая цепь просто влилась в уже существующую, можно начинать новую цепь с новым исходным вопросом. После прослеживания всех упомянутых испытуемым категорий до конца процедура повторяется заново, уже с другой категорией (исходным вопросом). Обратная связь – belyaev8@yandex.ru / [https://vk.com/mikhail\\_belyaev](https://vk.com/mikhail_belyaev). Огромное спасибо за принятое участие и выделенное время.

Начальные вопросы для каждой цепи категорий:

1. Зачем люди спят?
2. Зачем люди покупают машину?
3. Зачем люди ездят на природу?
4. Зачем люди собираются вместе?
5. Зачем люди курят?
6. Зачем люди спорят?
7. Зачем люди учат иностранные языки?
8. Зачем люди придумали математику?
9. Зачем люди строят дом?
10. Зачем люди придумали интернет?

## ПРИЛОЖЕНИЕ 8

## Анкета «Специфика проявления экзистенциального кризиса»

Мы предлагаем вам пройти авторский опросник. Обследование добровольное, анонимное, конфиденциальное. В каждом вопросе можно выбрать любое количество вариантов ответа. Обозначить ответ можно выделив нужный вариант каким-либо способом: цветом текста и строки, жирным шрифтом, подчеркиванием и т.д. Если после вопроса отведено поле, подчеркнутое снизу – впишите туда пожалуйста ответ. Обратная связь – belyaev8@yandex.ru / [https://vk.com/mixail\\_belyaev](https://vk.com/mixail_belyaev). Огромное спасибо за принятое участие и выделенное время.

1. Ваш пол?

- А) Мужской
- Б) Женский.

2. Ваш возраст? \_\_\_\_\_

3. Ниже представлено несколько определений экзистенциального кризиса. Выберите пожалуйста, тот вариант, который соответствует вашему личному пониманию того, что такое экзистенциальный кризис.

А) Экзистенциальный кризис - психологическое состояние утраты смысла жизни, кризис существования. Обусловлен резким изменением (разрушением) образа жизни или внутриличностной картины себя и мира.

Б) Экзистенциальный кризис - это состояние тревоги, чувство глубокого психологического дискомфорта при вопросе о смысле существования.

В) Экзистенциальный кризис - это моменты, когда люди задаются вопросом, Имеет ли их жизнь смысл, цель или ценность, и испытывают негативное воздействие оценки своего, проще говоря недовольство своей жизнью.

Г) Экзистенциальный кризис - переживание утраты бытийной основы существования, которое возникает в ответ на эмоциональную реакцию относительно значимого события.

Д) Экзистенциальный кризис - это маскированный страх ответственности. Он возникает тогда, когда человек осознает, что даже решение воздержаться от действия, или не согласиться с определенным выбором само по себе является выбором.

Е) Экзистенциальный кризис - это страх и безысходность существования, когда унаследованное или заимствованное мировоззрение (часто коллективного характера) оказались неспособны справиться с неожиданным и экстремальным жизненным опытом.

4. Сталкивались ли вы с этими проявлениями?

- А) Да.
- Б) Нет.

5. Есть ли у вас эти состояния сейчас?

- А) Они были, но прошли.
- Б) Периодически, но регулярно испытываю их.
- В) Не сталкивался.

6. Какие факторы, по вашему мнению, больше всего сыграли/могут сыграть роль в активизации кризиса?

- А) Неудовлетворённость собой или жизнью.
- Б) Одиночество.



В) Осознание свободы/несвободы.

Г) Грех.

Д) Страдание.

Е) Ответственность.

Ж) Страх смерти.

З) Бессмысленность.

7. В чем, по-вашему, основная причина экзистенциальных кризисов?

А) В биологии человека, в наших генах, устройстве мозга.

Б) В социокультурных различиях и отсутствия одной четкой объяснительно-воспитательной системы.

В) В личной сети психотравм и запутанности мышления.

Г) В невозможности науки на данном этапе дать ответы на интересующие вопросы.

Д) В суровости объективной реальности, где просто отсутствует объективный смысл.

Е) В безделии. «Праздные руки мастерская дьявола».

Ж) В испытании, дарованном высшими силами.

З) Другое.

8. Какие ситуации, если их сгруппировать, являются наиболее сложнопреодолимыми, вызывающие состояние ощущение того, что вы в кризисе?

А) Собственная травма/тяжелая болезнь.

Б) Потеря близкого человека.

В) Затяжной стресс на работе/учебе/в семье.

Г) Близость смерти - столкновение с высоким риском умереть, но избегание фатального развития событий.

Д) Массовые бедствия(природные, техногенные, антропогенные).

Е) Завершение большого периода в жизни (выход из долгих отношений, завершение обучения, увольнение с работы, уход из социальной группы, прекращение какого-то рода деятельности)

Ж) Столкновение с необъяснимым опытом.

З) Психотравмирующие социальные взаимодействия (психическое и физическое насилие, скандалы, ссоры, предательства и т. д.)

И) Осознание глубинных частей своей личности, своих особенностей, мотиваций и т. д.

К) Начало важной, сложной и длительной деятельности – переезд, создание семьи, ребенок, начало длительного обучения или работы.

Л) Достижение возраста, когда жизнь резко меняется, например 18 лет.

М) Осознание собственной несостоятельности в актуальных условиях.

9. К кому вы обращаетесь за помощью, когда наступает кризисное состояние?

А) Ни к кому.

Б) К друзьям.

В) К родственникам.

Г) К психологу.

Д) В психиатрическую больницу.

Е) К информации в интернете/книгах.

Ж) К незнакомцам на улицах или в сети.

З) В религиозную/эзотерическую организацию.

10. Что вы делали для преодоления кризиса?

А) Нашел себе глобальную ценность, идеал/образец жизни, сфокусировал внимание на нем и придерживаюсь этого.

Б) Просто изолировался любым способом от переживаний.

В) Отвлекался на дела, постоянно увлекаюсь процессом.

Г) Подумал, что не всё так уж и плохо, дистанцировался и смотрел на свое существование с эстетической точки зрения. (Пример – установка «Весь мир театр, а люди в нем актеры»)

Д) Пытался/ищу смысл разбираясь в вопросе с точки зрения науки.

Е) Страдаю/проживаю эмоции потерянности без попыток решить проблему.

Ж) Обратился к религии и мистицизму за ответами.

З) Другое.

11. Используя шкалу от одного до десяти, оцените как во время кризиса пострадала ваша социальная жизнь? \_\_\_\_\_

12. Используя шкалу от одного до десяти, оцените насколько сильное влияние оказал кризис на ваше здоровье? \_\_\_\_\_

13. Используя шкалу от одного до десяти, оцените как долго длился или длится ваш кризис? \_\_\_\_\_

14. Используя шкалу от одного до десяти, оцените насколько кризисное состояние мешало работе/учебе? \_\_\_\_\_

15. Используя шкалу от одного до десяти, оцените эмоциональную тяжесть во время проживания кризиса? \_\_\_\_\_

16. Используя шкалу от одного до десяти, оцените насколько пострадал ваш сон, в периоды кризиса? \_\_\_\_\_

17. Используя шкалу от одного до десяти, оцените общее понижение жизненного тонуса во время таких переживаний? \_\_\_\_\_

18. Используя шкалу от одного до десяти, оцените общую неудовлетворенность прогрессом в преодолении кризиса либо исходом из кризиса?

19. Используя шкалу от одного до десяти, оцените субъективную общую неадаптивность вашей личности во время кризиса? \_\_\_\_\_

20. Используя шкалу от одного до десяти оцените насколько падало качество вашей жизни во время кризисного периода? \_\_\_\_\_

21. Используя шкалу от одного до десяти, оцените трудность в принятии себя, своих эмоций, страхов и тревог? \_\_\_\_\_

Выпускная квалификационная работа выполнена мной самостоятельно.

Использованные в работе материалы и концепции из опубликованной научной литературы и других источников имеют ссылки на них.

Отпечатано в \_\_\_\_\_ экземплярах.

Библиография \_\_\_\_\_ наименований.

Один экземпляр сдан на кафедру.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*(дата)*

---

*(подпись)*

*(Ф.И.О.)*