

УДК 159.923

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ КРИЗИСА СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ У ЖЕНЩИН***Ральникова Ирина Александровна***

*Доктор психологических наук, заведующий кафедрой социальной психологии,
Алтайский государственный университет, г. Барнаул, Россия
e-mail: irinaralnikova@yandex.ru*

Цель – изучение маркеров переживания кризиса середины жизни у женщин. В исследовании приняли участие 60 женщин в возрасте от 35 до 45 лет. Психодиагностические методики: «Шкала депрессии, тревоги и стресса» (С. Ловибонд, П. Ловибонд); методика диагностики субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел, М. Фергюсон); методика измерения ригидности (Г. Айзенк); «Индекс жизненной удовлетворенности» (Б. Ньюгартен в адаптации Н.В. Панина); «Смысложизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев). Математико-статистическая обработка эмпирических данных осуществлялась посредством корреляционного анализа по Спирмену. Выявлено, что большинство женщин в период возрастного кризиса середины жизни не удовлетворены своей жизнью, часты случаи острого переживания стресса, тревоги, депрессии, одиночества, у них отсутствует смысл жизни, они не довольны своим настоящим, прошлым, не ставят цели на будущее. Другая часть женщин чувствуют себя психологически комфортно. Показано, что высокие показатели депрессии, тревоги, стресса, субъективного ощущения одиночества, ригидности и низкие показатели удовлетворенности жизнью, осмысленности жизни выступают в качестве взаимосвязанных личностно-психологических маркеров переживания кризиса середины жизни у женщин.

Ключевые слова: кризис середины жизни, стресс, тревога, депрессия, одиночество, ригидность, удовлетворенность жизнью, смысложизненные ориентации.

PSYCHOLOGICAL MARKERS OF WOMEN'S MIDLIFE CRISIS***Irina A. Ralnikova***

*Doctor of Psychology, Head of the Department of Social Psychology, Altai State
University, Barnaul, Russia
e-mail: irinaralnikova@yandex.ru*

The aim of this study is to investigate indicators of midlife crisis experiences in women aged 35 to 45. A sample of 60 women participated in the research. Psychodiagnostic tools utilized included the "Depression, Anxiety and Stress Scale" by S. Lovibond and P. Lovibond, a method for assessing subjective loneliness developed by D. Russell and M. Ferguson, a rigidity measurement technique by G. Eysenck, the "Life Satisfaction Index" adapted by N.V. Panin from B. Newgarten, and the "Meaningful Orientations in Life" scale by D.A. Leontyev. Statistical analysis was conducted using Spearman correlation analysis. The findings revealed that a significant number of women undergoing a midlife crisis reported dissatisfaction with their lives, experiencing high levels of stress, anxiety, depression, and loneliness. They also expressed a lack of purpose in life, discontent with their past and present situations, and a lack of future goals. Conversely, another group of women indicated psychological comfort. The study demonstrated a strong correlation between elevated levels of depression, anxiety, stress, loneliness, rigidity, and reduced life

satisfaction and sense of purpose, highlighting these factors as interconnected psychological markers of midlife crisis experiences in women.

Keywords: midlife crisis, stress, anxiety, depression, loneliness, rigidity, life satisfaction, life-purpose orientations.

В современных реалиях развития российского общества проблема кризиса середины жизни и процесса совладения с последствиями наступивших изменений у женщин приобрела острую актуальность. Наряду с установленными в психологической науке факторами развития кризисных состояний (физиологические, индивидуально-личностные, ценностные, мотивационные, семейные, профессиональные и др.) сегодня усилилось негативное воздействие на женскую часть общества военно-политических, экономических, социальных переменных.

В научном психологическом поле вопрос о нормативности кризиса середины жизни остается дискуссионным. Единомыслие ученые проявляют в обозначении его границ в возрасте от 35 до 45 лет (В.Р. Манукян) [5]. Подчеркнем, что кризис – это не только время разочарований, борьбы с собой и миром (Д. Левинсон) [12], это также время взлета и роста (К.Г. Юнг) [14], «время «расцвета», когда преодолены многие из проблем ранней взрослости, присутствуют необходимые опыт, знание своих возможностей...» [5, с. 94]. Кризис середины жизни выступает в качестве необходимого сегмента, обеспечивающего переход к полноценному функционированию человека во второй половине жизни. К 45 годам человек обретает уверенность в себе, укрепляет умение быть ответственным, целеустремленным, адекватно оценивать свои возможности, добивается устойчивости в жизни.

В кризисный период существенно меняется семейная, социальная, профессиональная жизнь человека (И.С. Кон, В.И. Слободчиков) [7], претерпевает трансформации система социальных связей и образа-Я (Г.А. Цукерман) [10], идет переосмысление жизненных ценностей, постановка новых целей (Д. Левинсон, Э. Эриксон) [12, 13], расстановка приоритетов, меняется мотивация (Р.П. Ефимкина) [2], большую важность приобретают

процессы самосознания, самообучения, осуществляется переход к рефлексивному типу отношения к жизни (Л.И. Анцыферова, А.А. Реан, О.В. Хухлаева) [9].

Сегодня в психологической литературе распространены научные идеи, позволяющие описать проблемные области переживания кризиса середины жизни человеком. Е.И. Головаха, А.А. Кроник, Р. Ахмеров выявили в своих исследованиях феномен сужения психологического будущего [1], что согласуется с идеями В. Франкла, В.И. Слободчикова, П.К. Олеша об экзистенциально-ценностной природе данного кризиса [6–8].

На эмоциональном фоне чаще проявляются тревога за будущее, апатия, снижение интереса к жизни и удовлетворенности жизнью, подавленность, потеря чувства нового, сомнения в себе (Р. Ахмеров, А.А. Кроник, В.Р. Манукян) [1, 5].

С позиций семейной психологии А.В. Черников описывает типичные стрессы для супругов, находящихся на этапе кризиса середины жизни, среди них переживание болезни и смерти родителей, взросление детей, приспособление к возрастным изменениям супруга, ригидность способов разрешения проблем [11].

В период кризиса середины жизни происходит глобальная переоценка профессиональных достижений [4]. Запускающим фактором кризиса становится переживание неудовлетворенности в отношении профессиональной самореализации, недовольство своим социально-профессиональным статусом и потребность в самоосуществлении своего потенциала (Э.Ф. Зеер и Э.Э. Сыманюк) [3].

Преодоление кризиса середины жизни связано с актуализацией внутренних личностных ресурсов (К. Хорни), типом личности и смысложизненными ориентациями (Е.Г. Семенова), принятием возрастных изменений (Л.И. Дементий), осознанием своих потребностей и воплощением их

в жизнь (М. Пек), движением по пути новаторства, сверхнормативная социальная/профессиональная активность (Э.Ф. Зеер и Э.Э. Сыманюк) .

Как показал теоретический анализ, кризис середины жизни занимает ключевое место в жизненном цикле, проявляется на уровне индивида, личности, индивидуальности, охватывает индивидуально-личностную, семейную, профессиональную сферы. Предпринятое исследование нацелено на выявление взаимосвязи личностно-психологических маркеров переживания кризиса середины жизни у женщин. Маркеры определялись посредством исследования показателей стресса, тревоги, депрессии, одиночества, удовлетворенности жизнью, ригидности, смысложизненных ориентаций.

В исследовании использован метод письменного опроса, реализованный посредством следующих методик: «Шкала депрессии, тревоги и стресса» (С. Ловибонд, П. Ловибонд); методика диагностики субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел, М. Фергюсон); методика измерения ригидности (Г. Айзенк); «Индекс жизненной удовлетворенности» (Б. Ньюгартен в адаптации Н.В. Панина); «Смысложизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев).

Методы математико-статистической обработки данных: корреляционный анализ по Спирмену с использованием статистического пакета SPSS Statistics 23.0.

Выборку исследования составили 60 женщин в возрасте от 35 до 45 лет.

Результаты диагностики психологического состояния женщин на этапе кризиса середины жизни представлены в таблице 1.

Полученные эмпирические данные позволили констатировать, что у 25% опрошенных женщин высокий уровень депрессии, что свидетельствует о наличии у них апатии, дисфории, ангедонии, переживаний безнадежности, склонности к обесцениванию жизни, самоуничижению. У 22% выявлен средний уровень выраженности депрессии, что говорит о наличии у них описанных проявлений, но в меньшей степени. У 53% женщин, принявших участие в исследовании, депрессивные признаки не выявлены.

Таблица 1. Результаты диагностики психологического состояния женщин, количество респондентов (в %)

Показатели	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
«Шкала депрессии, тревоги и стресса» (С. Ловибонд, П. Ловибонд)			
Депрессия	53	22	25
Тревога	48	22	29
Стресс	47	26	27
Методика диагностики субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел, М. Фергюсон)			
Одиночество	35	29	36
Методика измерения ригидности (Г. Айзенк)			
Ригидность	43	32	25
«Индекс жизненной удовлетворённости» (Б. Ньюгартен, адаптация Н.В. Панина)			
Удовлетворенность жизнью	53	31	16
«Смысложизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев)			
Цели в жизни	36	30	34
Процесс жизни	37	23	40
Результативность жизни	31	27	41
Локус контроля – Я	40	21	39
Локус контроля – жизнь	44	16	40

У 29% женщин выявлен высокий уровень тревоги, средний у 22%. У 48% женщин тревога не выявлена.

В состоянии высокого уровня стресса находятся 27% респондентов, это проявляется в хроническом нервном возбуждении, раздражительности, трудностях, связанных с расслаблением. 26% женщин имеют подобные

проявления в менее выраженной степени. У 47% женщин признаки переживания стресса не определены.

Анализ выраженности депрессии, тревоги и стресса у женщин показал, что примерно в половине случаев можно констатировать выраженность у них психологического дискомфорта.

36% женщин остро переживают одиночество, что отражает выраженную степень погруженности в свой внутренний мир. У 29% уровень переживания одиночества средний, у 35% низкий.

25% женщин обладают высокой ригидностью, неспособностью быстро менять стратегию поведения, 32% склонны к проявлению ригидных паттернов. У 43% респондентов выявлена высокая гибкость поведения.

Подавляющее большинство женщин – 53% в высокой степени и 31% в средней степени – не удовлетворены своей жизнью. Это свидетельствует о наличии апатии, ощущении неуспеха в достижении основных целей, отсутствии жизненных смыслов, негативной самооценке, пессимизме. Только 16% женщин продемонстрировали высокую степень удовлетворенности жизнью.

Смыслжизненные ориентации недостаточно сформированы. У 36% исследованных женщин отсутствуют цели в жизни, у 30% будущее недостаточно наполнено целями, что ослабляет осмысленность жизни в целом. 34% женщин продемонстрировали целеустремленность и высокую осмысленность жизни.

37% женщин полностью не удовлетворены и 23% в средней степени не удовлетворены своей жизнью в настоящем. Процесс собственной жизни им не интересен, он не отражается в переживании ярких эмоций, им трудно придать смыслы происходящему. У 40% женщин жизнь наполнена смыслами, они проявляют интерес к происходящим событиям, удовлетворены тем, как складывается их жизнь.

31% респондентов не удовлетворены прожитым периодом жизни, они оценивают его как малопродуктивный и не имеющий особого смысла. 27% женщин удовлетворены своим прошлым в средней степени. 41% считают, что все важное в жизни уже произошло и пройденный этап способен придать смысл настоящему и будущему.

40% женщин, принявших участие в исследовании, имеют низкий уровень локуса контроля – Я, они не верят в свои силы, чтобы построить жизнь в соответствии со своими целями. 44% женщин имеют низкий уровень локуса контроля – жизнь, что свидетельствует о фаталистическом отношении к жизни, неверии в себя и свои способности повлиять на будущее.

Корреляционный анализ установил наличие взаимосвязей между исследуемыми показателями кризисного состояния у женщин (табл. 2).

Таблица 2. Результаты корреляционного анализа показателей психологического состояния у женщин

Показатели	r		
	Депрессия	Тревога	Стресс
Удовлетворенность жизнью	-0,71**	-0,67**	-0,69**
Ригидность	0,23*	0,28*	0,26*
Одиночество	0,97**	0,41*	0,39*
Цели в жизни	-0,80*	-0,76**	-0,78**
Процесс жизни	-0,63**	-0,59**	-0,61**
Результативность жизни	-0,53**	-0,49*	-0,51**
Локус контроля – Я	-0,86**	-0,81**	-0,84**
Локус контроля – жизнь	0,72*	0,77**	0,75**

Примечание: ** – корреляция значима на уровне 0,01. * – корреляция значима на уровне 0,05.

Результаты корреляционного анализа показали наличие плотной корреляционной связи между исследуемыми маркерами кризиса середины жизни у женщин. Показатели «депрессия», «тревога», «стресс» связаны прямыми корреляционными связями с показателями «ригидность»,

«одинокость», «локус контроля – жизнь» и обратными корреляционными связями с показателями «удовлетворенность жизнью», «цели в жизни», «процесс жизни», «результативность жизни», «локус контроля – Я». Так, чем сильнее у женщин выражены ригидность, субъективное ощущение одиночества, экстернальный локус контроля, тем выше уровень депрессии, тревоги и стресса. При высокой выраженности депрессии, тревоги и стресса женщины не удовлетворены жизнью, смысло-жизненные ориентации недостаточно развиты, жизнь не наполнена смыслами, в частности, у них отсутствуют жизненные цели, процесс жизни не вызывает интереса, женщины не удовлетворены результативностью пройденного жизненного этапа, не уверены в том, что смогут контролировать события своей жизни и достичь желаемого.

Таким образом, предпринятое исследование показало, что период кризиса середины жизни, заданный возрастными границами 35–45 лет, женщины проживают по-разному. В половине случаев у женщин на этапе возрастного кризиса середины жизни выражен психологический дискомфорт – переживание стресса, тревоги, депрессии, одиночества. Большинство женщин не удовлетворены своей жизнью. Им зачастую трудно проектировать свое будущее, ставить цели. Они не довольны своим настоящим и прошлым. Присутствует феномен фрустрации смысла жизни. Возникает субъективное восприятие, что жизнь скоро закончится. Вместе с этим другая часть женщин чувствуют себя на этапе кризиса середины жизни психологически комфортно.

Показано, что высокие показатели депрессии, тревоги, стресса, субъективного ощущения одиночества, ригидности и низкие показатели удовлетворенности жизнью, осмысленности жизни выступают в качестве взаимосвязанных личностно-психологических маркеров переживания кризиса у женщин в период 35–45 лет.

В случае переживания острого психологического неблагополучия женщинами на этапе кризиса середины жизни необходима психологическая

помощь, основными мишенями которой выступают поиск смысла жизни, осознание ведущих потребностей и нахождение способов их удовлетворения, снижение воздействия стресс-факторов, работа с тревогой, страхами, другими актуальными эмоциональными переживаниями, развитие гибкости и мотивации достижения.

Список литературы:

1. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. 2-е изд., испр. и доп. М. : Смысл, 2008. 267 с.
2. Ефимкина Р.П. Пробуждение Спящей Красавицы. Психологическая инициация женщины в волшебных сказках. СПб. : Речь, 2006. 77 с.
3. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Эмоциональный компонент в профессиональном становлении педагога // Мир психологии. 2002. № 4 (32). С. 194–203. URL: https://pedlib.ru/Books/4/0097/4_0097-1.shtml
4. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. СПб. : Питер, 2019. 940 с.
5. Манукян В.Р. К вопросу о кризисе середины жизни // Вестник Санкт-петербургского университета. Сер. 12. 2008. Вып. 4. С. 94–102. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-krizise-serediny-zhizni/viewer>
6. Олеш П.К. Эмпирическая модель кризиса середины жизни у мужчин // Возрастная, педагогическая и коррекционная психология: Сборник науч. тр. Минск, 2000. Вып. 2. С. 95–100.
7. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе. М.: Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет, 2014. 400 с.
8. Франкл В. Психотерапия на практике. СПб : Ювента, 1999. 256 с.
9. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость. М. : Академия, 2002. 208 с.
10. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. М. : Фирма «Интерпракс», 1995. 286 с.
11. Черников А.В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. М. : Класс, 2001. 208 с.
12. Шмагина Ю.Д. Проблема кризиса среднего возраста в отечественной и зарубежной науке // Вестник Костромского гос. университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017. № 2. С. 97–99. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-krizisa-srednego-vozrasta-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-nauke>
13. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: пер. с англ.; общ. ред. и предисл. АВ. Толстых. 2-е изд. М. : Флинта: МПСИ: Прогресс, 2006. 352 с.
14. Юнг К.Г. Человек и его символы / Пер. Сиренко И.Н. М. : Медков С.Б., 2016. 352 с.

References:

1. Golovaha E.I., Kronik A.A. Psihologicheskoe vremya lichnosti. Moscow: Smysl, 2008. 267 p.
2. Efimkina R.P. Probuzhdenie Spyashchej Krasavicy. Psihologicheskaya iniciaciya zhenshchiny v volshebnyh skazkah. Saint Petersburg: Rech', 2006. 77 p.
3. Zeer E.F., Symanyuk E.E. Emocional'nyj komponent v professional'nom stanovlenii pedagoga. Mir psihologii. 2002. No 4 (32). P. 194–203. URL: https://pedlib.ru/Books/4/0097/4_0097-1.shtml
4. Krajg G., Bokum D. Psihologiya razvitiya. Saint Petersburg: Piter, 2019. 940 p.
5. Manukyan V.R. K voprosu o krizise serediny zhizni. Vestnik Sankt-peterburgskogo universiteta. Ser. 12. 2008. Vol. 4. P. 94–102. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-krizise-serediny-zhizni/viewer>
6. Olesh P.K. Empiricheskaya model' krizisa serediny zhizni u muzhchin. Vozrastnaya, pedagogicheskaya i korrekcionnaya psihologiya: Sbornik nauch. tr. Minsk, 2000. Vol. 2. P. 95–100.
7. Slobodchikov V.I., Isaev E.I. Psihologiya razvitiya cheloveka. Razvitie sub"ektivnoj real'nosti v ontogeneze. Moscow: Pravoslavnyj Svyato-Tihonovskij gumanitarnyj universitet, 2014. 400 p.
8. Frankl V. Psihoterapiya na praktike. Saint Petersburg: Yuventa, 1999. 256 p.
9. Huhlaeva O.V. Psihologiya razvitiya: molodost', zrelost', starost'. Moscow: Akademiya, 2002. 208 p.
10. Cukerman G.A., Masterov B.M. Psihologiya samorazvitiya. Moscow: Interpraks, 1995. 286 p.
11. Chernikov A.V. Sistemnaya semejnaya terapiya: Integrativnaya model' diagnostiki. Moscow: Klass, 2001. 208 p.
12. Shmagina Yu.D. Problema krizisa srednego vozrasta v otechestvennoj i zarubezhnoj nauke. Vestnik Kostromskogo gos. universiteta. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Sociokinetika. 2017. No 2. P. 97–99. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-krizisa-srednego-vozrasta-v-otechestvennoj-i-zarubezhnoj-nauke> (data obrashcheniya: 15.12.2023).
13. Erikson E. Identichnost': yunost' i krizis. Translated from English. A.V. Tolstyh (Ed.). Moscow: Flinta: MPSI: Progress, 2006. 352 p.
14. Yung K.G. Chelovek i ego simvoly. Moscow: Medkov S.B., 2016. 352 p.