

СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЙ КРИЗИС У ЖЕНЩИН И ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЕ

WOMEN'S CRISIS MEANING OF LIFE AND ITS OVERCOMING

В данной статье рассматриваются особенности смысложизненного кризиса у женщин в период ранней и средней зрелости, приводится анализ взаимосвязей интенсивности смысложизненного кризиса, жизненных ориентаций и черт характера, а также предлагаются общие рекомендации по эмоциональному преодолению смысложизненного кризиса.

Ключевые слова: смысложизненный кризис, смысложизненные ориентации, диспозиционный оптимизм, черты характера, кризис тридцати лет, преодоление.

This article considers some features of women's crisis meaning of life during early and middle adulthood, and gives the analysis of the relationships intensity of the crisis of meaning of life, and life orientation and its traits. This article also offers some recommendations for overcoming the emotional meaning crisis of life.

Keywords: crisis meaning of life, purpose orientations, dispositional optimism, character traits, crisis of thirty years, overcoming.

«Предупрежден – значит вооружен» – гласит народная поговорка. По мнению ряда исследователей, жизненный путь содержит в себе кризисные этапы, и человеку важно быть готовым к прохождению кризиса, который может стать источником новых открытий о жизни и себе, помогая лучше осмыслить свой жизненный путь. Преодолению кризиса будут способствовать и конструктивные стратегии совладающего поведения [1].

Бернард Ливехуд [2] среди семилетних фаз в жизни взрослого человека отмечает фазу «подтверждение и сличение найденных основ жизни», которая приходится на период от 28 до 35 лет. Дэниэл Левинсон выделяет критический переход в возрасте от 28 до 33 лет – «время сомнений и неудовлетворенности», сопровождаемый стрессом [3]. Согласно выводам Гэйл Шихи [4], переход к тридцатилетнему возрасту стимулирует незаметный психологический сдвиг, которому нередко сопутствует ощущение, что жизнь, которую налаживал человек с двадцати лет, разваливается. По мнению Карпинского К.В. [5], смысложизненный кризис – это кризис личностного

развития, сопровождаемый неудовлетворенностью жизнью и интенсивными переживаниями внутренней опустошенности, истощенности и нереализованности.

Различные концепции смысложизненного кризиса можно условно разделить на две группы относительно двух подходов – персонологического и возрастного [5]. Согласно персонологическому подходу, кризис запускают ситуационные факторы, при этом кризис случается не с каждым человеком и не имеет жесткой привязки к определенному возрасту. В соответствии с возрастным подходом нормативный кризис психического развития происходит в жизни практически каждого человека в четко фиксированном возрастном периоде.

В нашем исследовании по отношению к смысложизненным кризисам мы придерживаемся возрастного подхода и считаем смысложизненный кризис в диапазоне 28–35 лет нормативным «кризисом тридцати лет». В то же время мы допускаем, что в жизни человека могут также происходить и «ситуационные» смысложизненные кризисы, согласно персонологическому подходу.

Абрамова Г.С. [6] и Тенн О.Р. [7] отмечают, что женщины более тонко и глубоко осознают негативное развитие жизненного плана и отсут-

¹ Кандидат технических наук, студентка факультета психологии и педагогики НОУ ВПО «Российский новый университет», маркетолог-аналитик Научно-технического центра «Медитэкс» (НТЦ «Медитэкс»).

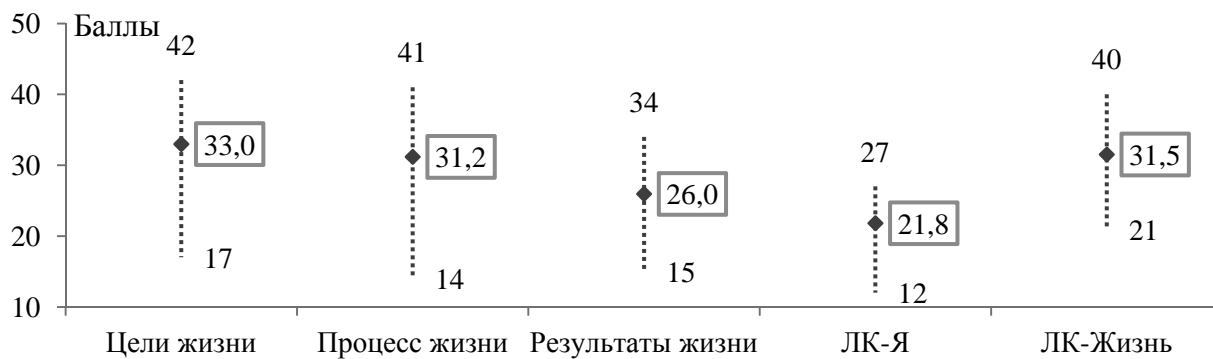


Рис. 1. Полученные диапазоны и средние значения смысложизненных ориентаций, $n = 30$ женщин в возрасте от 28 до 35 лет

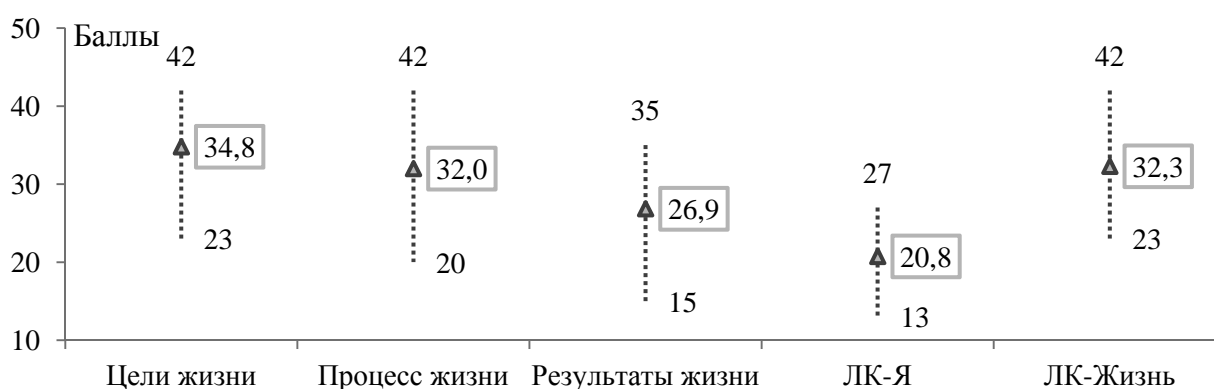


Рис. 2. Полученные диапазоны и средние значения смысложизненных ориентаций, $n = 20$ женщин в возрасте от 36 до 43 лет

ствие реализации основных профессиональных и возрастных программ переходного периода развития в возрасте от 30 до 35 лет. Следует отметить, что в России особенности протекания смысложизненного кризиса у женщин разного возраста и с различными чертами характера изучены недостаточно. Поэтому исследование, посвященное изучению особенностей смысложизненного кризиса у женщин в период ранней и средней зрелости, является актуальным.

Исследование проводилось с апреля 2013 года по сентябрь 2014 года. В исследовании приняли участие 137 женщин: в очном исследовании – 50 женщин в возрасте от 28 до 43 лет, 87 – в интернет-конференции на тему: «Кризис 30-ти! Как пережить?» на форуме интернет-сайта для женщин <http://eva.ru> [8].

Были использованы следующие методы: опросник смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева [9], диагностическая версия опросника смысложизненного кризиса (СЖК)

К.В. Карпинского [5], характерологический опросник по К. Леонгарду – Г. Шмишеку [10], тест диспозиционного оптимизма (тест жизненной ориентации) [11], контент-анализ.

Методиками по определению смысложизненных ориентаций и смысложизненного кризиса были исследованы 50 испытуемых, которые затем были разделены по возрасту на две группы: 30 человек в возрасте от 28 до 35 лет и 20 человек в возрасте от 36 до 43 лет. У второй группы большинство показателей опросника смысложизненных ориентаций получились выше, чем у первой группы (рис. 1, рис. 2).

В первой группе полученные значения по результатам опросника СЖК находились в диапазоне от 59 до 139 (средний балл – 91), во второй группе – от 50 до 135 (средний балл – 83). Проведенное нами исследование выявило наличие высокой отрицательной корреляции между показателем СЖК и показателями субшкал опросника СЖО для выборки 50 женщин (таблица 1).

Таблица 1

Коэффициенты корреляции Пирсона (r) показателя СЖК и показателей субшкал СЖО в исследуемой выборке

Субшкалы СЖО	r
Цели жизни	-0,83
Процесс жизни	-0,76
Результаты жизни	-0,81
Локус контроля – Я	-0,78
Локус контроля – жизнь	-0,72
Осмысленность жизни	-0,86

Наиболее сильная отрицательная корреляция была обнаружена между показателем СЖК и баллом по субшкале «Осмысленность жизни», а также между интенсивностью СЖК и баллами по субшкалам «Цели/процесс/результаты жизни». Эти показатели опросника СЖО в целом отражают «привязку» к жизни, удовлетворенность жизнью и желание жить. Таким образом, при низких баллах этих показателей СЖО часто наблюдается кризис. У некоторых респондентов в возрасте 28–34 лет при высоких баллах по субшкалам СЖО наблюдался СЖК средней степени интенсивности или высокий уровень СЖК при средних значениях баллов СЖО. Это можно объяснить тем, что, несмотря на высокий уровень ответственности, целеустремленности, осмысленности и насыщенности жизни, наблюдается несоответствие возможностей (ресурсов) респондентов предъявляемым требованиям и как следствие – ощущение кризиса.

Для нормализации результатов опросника СЖК была использована шкала стенов, предложенная Карпинским К.В. [5]. В первой группе испытуемых в возрасте от 28 до 35 лет у 40% респондентов наблюдался СЖК средней или высокой степени интенсивности (рис. 3). Мы предполагаем, что кризис у женщин в этой подгруппе является нормативным «кризисом тридцати лет». Среди этих испытуемых были респонденты, которые уже преодолели или почти преодолели «кризис тридцати лет», респонденты, которые чувствовали приближение кризисного периода, а также те, кто не ощущал никаких изменений в восприятии жизни за последние несколько лет. Во второй группе испытуемых в возрасте от 36 до 43 лет высокие и средние показатели СЖК были выявлены у 30% респондентов (рис. 4). При этом только у одного респондента в возрасте сорока лет наблюдался СЖК высокой интен-

сивности. По одному респонденту в возрасте от 36 до 40 лет показали СЖК средней степени интенсивности.

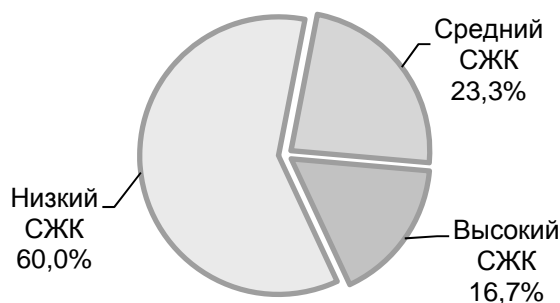


Рис. 3. Показатели смыслового кризиса в первой группе испытуемых, $n = 30$ женщин в возрасте от 28 до 35 лет

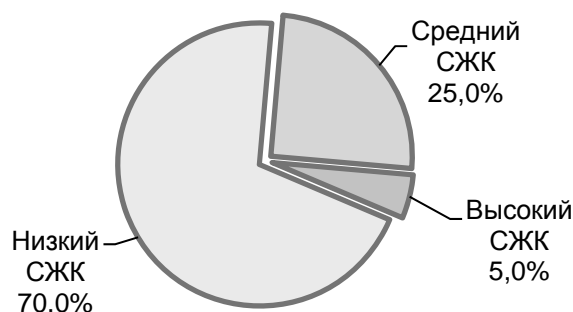


Рис. 4. Показатели смыслового кризиса во второй группе испытуемых, $n = 20$ женщин в возрасте от 36 до 43 лет

Было изучено 87 сообщений 87 женщин при обсуждении темы «Кризис 30-ти! Кто как пережил?» на форуме интернет-сайта <http://eva.ru/> [8]. В результате контент-анализа этих высказываний выявлено, что около 36% участниц обсуждения не испытывали субъективного ощущения «кризиса тридцати лет», 17,2% респондентов в возрасте от 29 до 35 лет ответили, что в настоящий момент у них нет кризиса. Примерно половине из этих респондентов меньше 33 лет, и, таким образом, можно предположить, что у некоторых из них может наступить запоздалый «кризис тридцати лет». 47,1% участниц обсуждения отметили, что переживают кризисный период или у них был кризис в возрастном интервале 28–35 лет. Среди тех, кто уже прошел кризисный период, более половины респондентов пережили кризис в возрасте тридцати лет.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что более 40% женщин в России не испытывают субъективного переживания кризиса в возрастном диапазоне от 28 до 35 лет. Мы пред-

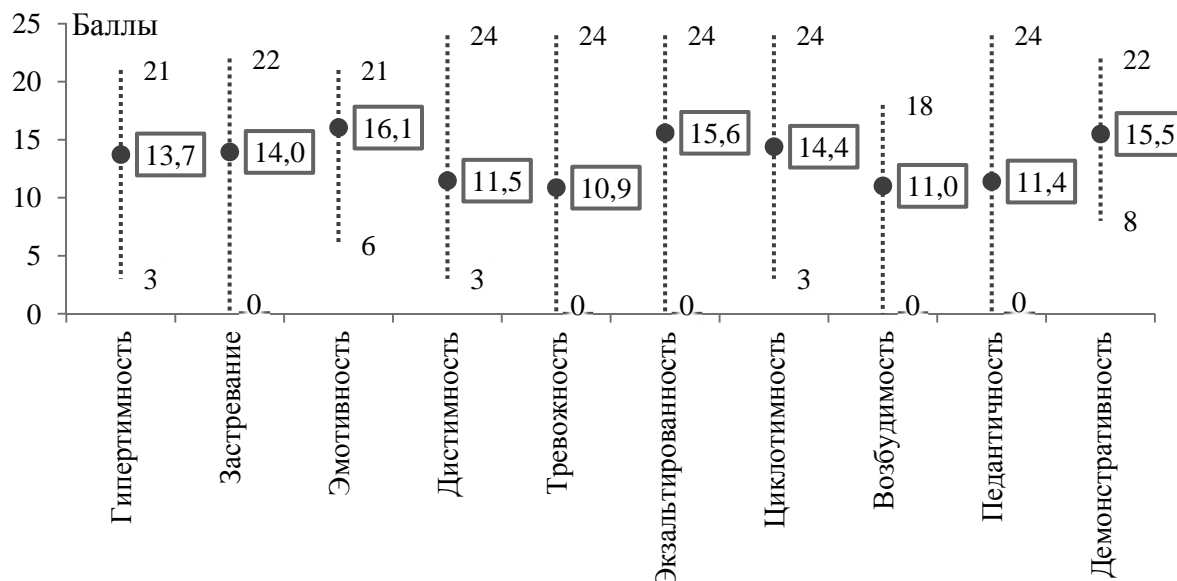


Рис. 5. Диапазоны и средние значения выраженности черт характера, $n = 40$ женщин в возрасте от 28 до 43 лет

полагаем, что часть женщин, не прошедших (или прошедших) «кризис тридцати лет», испытывают кризис в период 40–45 лет – «переход средней взрослости», согласно концепции Дэниэла Левинсона [3]. Кроме того, некоторые женщины могут переживать кризис смысла жизни в период 36–39 лет, что подтверждается результатами исследования.

Из первой группы испытуемых (возраст 28–35 лет), прошедших испытания по опросникам СЖО и СЖК, было отобрано 20 человек с распределением баллов по СЖК, идентичным второй группе испытуемых (возраст 36–43 года), прошедших испытания по опросникам СЖО и СЖК. Из этих подгрупп была сформирована группа из 40 человек, у которых было проведено исследование уровня диспозиционного оптимизма и выраженности черт характера. Для этой выборки на рис. 5 показаны полученные диапазоны и средние значения выраженности черт характера.

Средний показатель диспозиционного оптимизма у испытуемых имеет значение, равное 25,6, стандартное отклонение – 6,0. Полученные значения находятся в диапазоне от 11 до 32. Для исследуемой выборки уровень диспозиционного оптимизма имеет среднюю отрицательную корреляцию со степенью СЖК ($r = -0,61$) и высокую положительную корреляцию с осмысленностью жизни ($r = 0,72$). Средние положительные корреляции наблюдаются также для диспозиционного оптимизма с баллами по субшкалам «Локус контроля – Я» и «Локус контроля – жизнь» ($r = 0,54$ и $r = 0,53$ соответственно). Корреляции диспозиционного оптимизма с показателями по шкалам характерологического опросника варьируют в достаточно широких пределах: от $-0,67$ для показателя «Дистимность» до $0,71$ для показателя «Гипертимность» (рис. 6).

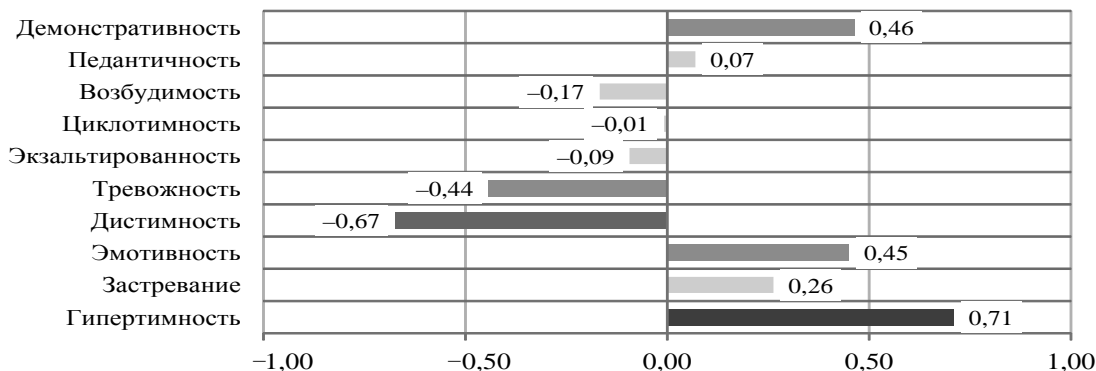


Рис. 6. Коэффициенты корреляции Пирсона черт характера с величиной диспозиционного оптимизма, $n = 40$ женщин в возрасте от 28 до 43 лет

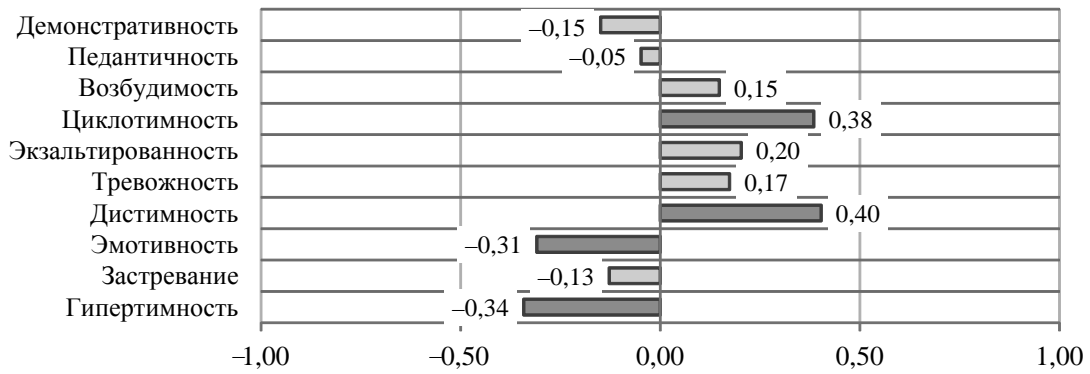


Рис. 7. Коэффициенты корреляции Пирсона черт характера с интенсивностью смысложизненного кризиса, $n = 40$ женщин в возрасте от 28 до 43 лет

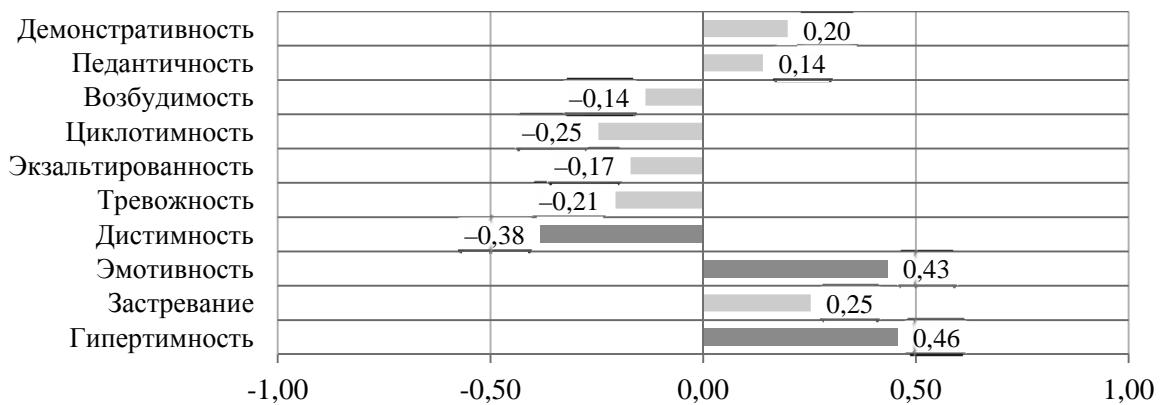


Рис. 8. Коэффициенты корреляции Пирсона черт характера с баллом по субшкале «Лocus контроля – Я», $n = 40$ женщин в возрасте от 28 до 43 лет

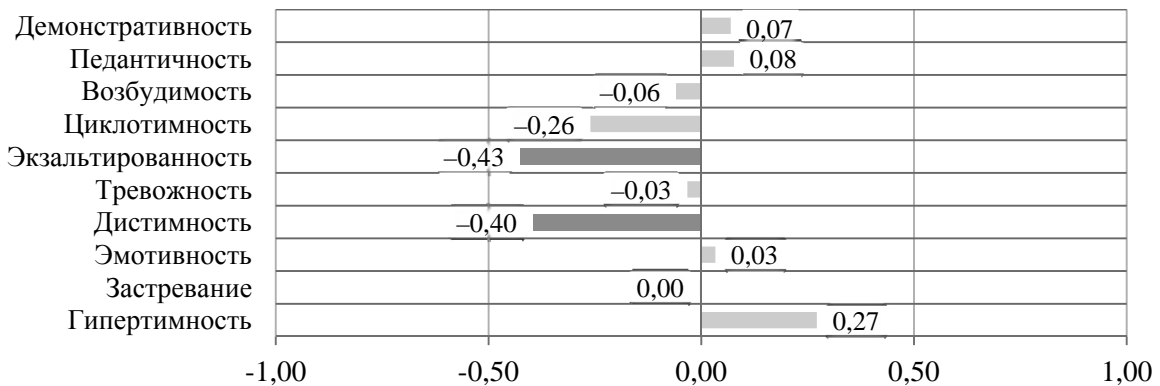


Рис. 9. Коэффициенты корреляции Пирсона черт характера с баллом по субшкале «Лocus контроля – жизнь», $n = 40$ женщин в возрасте от 28 до 43 лет

Дистимность и циклотимность находятся в слабой положительной корреляции с уровнем СЖК, а гипертимность и эмотивность – в слабой отрицательной корреляции с этим показателем (рис. 7). Эмотивность и гипертимность слабо положительно коррелируют с показателем

«Лocus контроля – Я», а дистимность – слабо отрицательно (рис. 8). Экзальтированность и дистимность находятся в слабой отрицательной корреляции с показателем по субшкале «Лocus контроля – жизнь» (рис. 9).



Рис. 10. Средства или события, внесшие наибольший вклад в преодоление «кризиса 30-ти лет» респондентами

При опросе респондентов было выявлено семнадцать женщин, которые, по их мнению, уже прошли «кризис 30-ти лет». Испытуемые назвали от одного до трех средств или событий, внесших наибольший вклад в их преодоление кризиса. На рис. 10 приведены средства или события, которые помогли респондентам преодолеть кризис.

Этим респондентам было предложено дать рекомендации для тех, кому, возможно, предстоит пройти кризис тридцати лет. На основе этих рекомендаций и анализа результатов исследования был выработан комплекс общих рекомендаций по эмоциональному преодолению смыслового кризиса:

- 1) осознать и принять наличие кризисного периода, поверить в то, что этот этап завершится;
- 2) своевременно обращаться за психологической помощью;
- 3) больше общаться со старыми друзьями;
- 4) искать новых друзей;
- 5) заниматься спортом или/и танцами;
- 6) найти новые увлечения, поменять работу или место жительства, съездить в отпуск в новое место;
- 7) делать добрые дела, искать свое предназначение, заниматься тем, что нравится;
- 8) ценить сегодняшний день. Не жить только прошлым или будущим. Сделать сейчас то, что, возможно, не сможешь сделать позднее, когда изменятся жизненные обстоятельства;
- 9) ставить перед собой новые цели и задачи.

10) заниматься практиками духовного и личностного роста.

Заключение

В результате анализа научных источников и эмпирической проверки выявлено, что у женщин в период от 28 до 35 лет повышается вероятность наступления смыслового кризиса, который при возникновении в этот период условно называется «кризисом тридцати лет».

Результаты опросников показали, что на интенсивность протекания смыслового кризиса могут оказывать влияние уровень диспозиционного оптимизма и черты характера. Так, например, при дистимической или циклотимической акцентуации возрастает вероятность того, что СЖК будет протекать более интенсивно. Наличие гипертимической или эмотивной акцентуации может сглаживать протекание кризиса. Это можно объяснить тем, что у гипертимического типа преобладает повышенное настроение, жизненный тонус обычно высокий и часто наблюдается легкомысленное отношение к проблемам. Сглаживание интенсивности кризиса у людей с эмотивной акцентуацией может объясняться их отзывчивостью, склонностью радоваться чужим успехам, гуманностью, сопереживанием другим людям или животным, что может придавать смысл их жизни и отвлекать от собственных переживаний.

Проведенное исследование расширяет область знаний о протекании и преодолении смыслового кризиса у женщин и может быть полезным при психологической помощи

в кризисные периоды, в частности при формировании профессиональной идентичности [12], профессионального самоопределения [13], адаптации [14] и решении управленческих задач в организации [15].

Автор выражает признательность профессору Абдурахманову Р.А. за ценные рекомендации при подготовке статьи.

Литература

1. Абдурахманов Р.А., Герасимова О.В. Зависимость копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях от уровня осмысленности жизни у сотрудников православного вуза // Вестник Российского нового университета. – 2013. – № 1. – С. 7–14.
2. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни. – Калуга : Духовное познание, 1994. – 217 с.
3. Левинсон Д. Времена года в жизни человека. – Ballantine Books, 1979. – 363 с.
4. Шихи Гейл. Возрастные кризисы. – М. : Ювента, 1999. – 301 с.
5. Карпинский К.В. Опросник смыслового кризиса : монография. – Гродно: ГрГУ, 2008. – 108 с.
6. Абрамова Г.С. Возрастная психология : учебное пособие для студ. вузов. – М. : Издательский центр «Академия», 1999. – 672 с.
7. Тенн О.Р. Изучение копинг-стратегий женщин переходного возраста, переживающих экзистенциальный кризис [Электронный ресурс] // Психологические исследования : электрон. науч. журн. – 2010. – № 3 (11).
8. Обсуждение темы «Кризис 30-ти! Кто как пережил?» на форуме интернет-сайта <http://eva.ru/jsf/forum/print-all.jsp?topicId=2361782>.
9. Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО). – 2-е изд. – М. : Смысл, 2000. – 18 с.
10. Методика изучения акцентуаций личности К. Леонгарда (модификация С. Шмишека): Практикум по психодиагностике личности / под ред. Н.К. Ракович. – Минск : БГПУ, 2002. – 248 с.
11. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (LOT) / Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин // Психологическая диагностика. – 2010. – № 2. – С. 36–64.
12. Хмелькова М.А. Профессиональная идентификация как этап профессиональной идентичности // Вестник Университета (Государственный университет управления). – 2011. – № 10. – С. 152–154.
13. Феоктистова С.В., Старикова Д.В. Проблемы профессионального самоопределения личности в условиях становления нового российского общества // Вестник Российского нового университета. – 2011. – № 1. – С. 85–89.
14. Каширин В.П. Проблема адаптации в психологии // Вестник Российского нового университета. – 2006. – № 10. – С. 4–10.
15. Азарнов Н.Н. Решение руководителем социально-психологических задач в организации // Цивилизация знаний: проблемы модернизации России : труды Одиннадцатой Международной конференции. – М. : РосНОУ, 2010. – С. 311–316.