

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСА СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ У ЖЕНЩИН

Марихин С.В.¹, Павлова А.В.²

¹Марихин Сергей Васильевич - кандидат психологических наук, доцент,
кафедра психологии развития и образования;

²Павлова Анна Владимировна - магистрант,
факультета психологии,
Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина,
г. Санкт-Петербург

Аннотация: в статье представлен анализ понятия кризиса середины жизни у женщин помогающих профессий. Рассмотрены теоретические подходы к исследованию жизненных кризисов женщин в научной литературе. Описаны результаты исследования, посвященные изучению психологических особенностей переживания кризиса женщин помогающих профессий, в возрасте 35 - 45 лет.

Ключевые слова: кризис середины жизни, женщины, фрустрированность, адаптация, ценностные ориентации.

Актуальность данной темы заключается в том, что изменения в жизненных целях и ценностях у женщин связаны чаще всего с семейным циклом и с этапами профессионального пути, а не с предсказуемыми возрастными изменениями. Именно поэтому мы решили провести исследование особенностей кризиса середины жизни женщин, имеющих помогающие профессии.

Кризис (греч. krisis - решение, перелом, тяжелое переходное состояние) – это период в жизни личности, достигшей определённого возраста, характеризующийся резкими закономерными изменениями в психике человека в зависимости от этапа развития. У каждого возрастного периода человека есть определенные социальные роли и задачи [1].

По Э. Эриксону, кризис является потенциальным выбором, который реализуется в процессе онтогенеза между благоприятным и неблагоприятным направлением развития.

С понятием «возрастной кризис» тесно связано понятие «личностный рост». А.С. Андреев даёт характерное определение личностному росту взрослого человека, как полноценному изменению личности, делающему её наиболее приспособленной и соразмерной в собственных восприятиях и поступках [2].

Экзистенциальный подход считает, что наиболее важным в период возрастного кризиса является личностное развитие в поиске собственной уникальности, а также в полномправном обретении себя в процессе поиска [3].

В соответствии с темой исследования было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие работающие женщины в возрасте 35 - 45 лет.

В качестве предмета исследования были взяты психологические особенности переживания кризиса середины жизни женщин разных типов профессий.

В качестве объекта исследования выступили 40 работающих женщин (в возрасте от 35 до 45 лет), разделенные на две группы: 1 группа – 20 женщин помогающих профессий (психологи, врачи, социальные работники, преподаватели), 2 группа – 20 женщин, имеющих профессии, не относящиеся к категории помогающих (менеджеры, продавец, логисты, бухгалтера, руководители организаций).

Целью исследования стало изучение психологических особенностей женщин разных типов профессий.

Исходя из темы и цели исследования были поставлены следующие задачи: 1) выявить особенности психологических характеристик, в число которых входит отношение к себе, как к личности и профессионалу, социально-психологическая адаптация и фрустрированность; 2) выявить взаимосвязь психологических характеристик и адаптивности личности женщин помогающих профессий; 3) выявить взаимосвязь психологических характеристик и адаптивности личности женщин, имеющих профессии, не относящиеся к категории помогающих профессий.

Нами была сформулирована следующая гипотеза: женщины помогающих профессий имеют более выраженную социально-психологическую адаптацию, а также в большей степени принимают себя как личность и профессионала, чем женщины, имеющие профессии, не относящиеся к категории помогающих профессий.

Для выявления психологических особенностей нами были применены следующие методики: «Профессиональная востребованности личности (ПВЛ)»; «Способы совладающего поведения WCQ (Лазарус)»; «Диагностика социально-психологической адаптации К.Роджерса, Р. Даймонда», «Диагностика уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана», «Опросник терминальных ценностей - ОТеЦ», тест - опросник МИС.

По результатам сравнительного анализа психологических характеристик женщин разных типов профессий, проведённого с помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни, нами были сделаны следующие выводы: женщины помогающих профессий статистически более уверены в том, что смогут полностью себя реализовать как профессионалов, воспользовавшись для этого возможностями, предоставленными жизнью (шкала «Реализация потенциала», $U=135,5$ при $p<0,05$). Также они сильнее стремятся к лидерству, руководству в решении различного рода задач (шкала «Стремление к доминированию», $U=110$ при $p<0,01$).

В то же время, женщины, имеющие профессии, не относящиеся к категории помогающих профессий, при столкновении с различными стресс-факторами, статистически чаще будут избирать следующие приёмы: рационализация, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания, а также целенаправленное подавление и сдерживание эмоций, минимизация их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения (шкала «Дистанцирование», $U=137,5$ при $p<0,05$).

Такие испытываемые, при чрезмерных стрессах, статистически чаще могут реагировать на различные негативные события за счет таких стратегий, как отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения (шкала «Бегство-избегание», $U=116,5$ при $p<0,05$).

Для женщин, имеющих профессии, не относящиеся к категории помогающих профессий, статистически более важна целостность и благополучие собственной семьи и вообще всё, что связано с жизнью их семьи в целом (шкала «Сфера «Семейная жизнь», $U=135$ при $p<0,05$).

Статистически подтверждено, что женщины, имеющие профессии, не относящиеся к категории помогающих профессий, в большей степени подвержены влиянию внутренних конфликтов, сомнений, несогласий с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины (шкала «Внутренняя конфликтность», $U=133$ при $p<0,05$).

Для них в статистически большей степени характерно обвинять себя, они готовы поставить себе в вину свои промахи и неудачи, собственные недостатки (шкала «Самообвинение», $U=128,5$ при $p<0,05$) и оказываться в подчинённом статусе, выполнять поставленные кем-либо задачи (шкала «Ведомость», $U=121$ при $p<0,05$) (табл. 1).

Таблица 1. Сравнительный анализ психологических характеристик женщин разных типов профессий.

Показатель	Женщины, имеющие профессии, не относящиеся к категории помогающих профессий		Женщины помогающих профессий		Эмпирическое значение критерия
	Mx	ΣR	Mx	ΣR	
Реализация потенциала	22,30	345,5	25,45	474,5	135,5 ($p<0,05$)
Дистанцирование	55,80	472,5	50,45	347,5	137,5 ($p<0,05$)
Бегство-избегание	63,20	493,5	55	326,5	116,5 ($p<0,05$)
Сфера «Семейная жизнь»	51	475	46,95	345	135 ($p<0,05$)
Внутренняя конфликтность	7	477	4,35	343	133 ($p<0,05$)
Самообвинение	5,35	481,5	3,40	338,5	128,5 ($p<0,05$)
Ведомость	21,30	489	16,25	331	121 ($p<0,05$)
Стремление к доминированию	42,35	320	56,70	500	110 ($p<0,01$)

Примечание: Mx - среднее значение; ΣR - сумма рангов.

Женщины, имеющие профессии, не относящиеся к категории помогающих профессий, имеют более высокий средний балл по шкале фрустрации. Можно сказать, что такие субъекты характеризуются большей неудовлетворенностью и социальной фрустрированностью.

В ходе проведения статистического анализа данных, полученных в ходе исследования, ранее выдвинутая гипотеза подтвердилась, женщины помогающих профессий имеют более выраженную социально-психологическую адаптацию, а также в большей степени принимают себя как личность и профессионала, чем женщины имеющие профессии, не относящиеся к категории помогающих профессий.

Таким образом, основываясь на результатах математической обработки данных, можно предположить, адаптивность личности женщин помогающих профессий напрямую связана с реализацией потенциала и переживанием профессиональной востребованности, а при снижении адаптивности, что свойственно женщинам, имеющим профессии, не относящиеся к категории помогающих профессий, будут ярче проявляться внутренняя конфликтность и фрустрация.

Существуют определенные психологические особенности переживания кризиса у женщин помогающих профессий, такие женщины, более уверены в себе, высоко ценят себя как профессионала, и используют более адаптивные стратегии поведения для выхода из стрессовых ситуаций, исходя из этого можно предположить, что кризис среднего возраста у данной категории женщин пройдет более плавно и спокойно.

Вместе с тем полученные результаты нельзя считать окончательными и требуется более детальный анализ, и дополнительное исследование для увеличения выборки.

Список литературы

1. *Абульханова К.А., Березина Т.Н.* Время личности и время жизни. - СПб: Алетейя, 2015. – 299 с.
2. *Асмолов А.Г.* Психология личности: принципы общепсихологического анализа.- М.: Смысл, 2011.- 416с.
3. *Битянова Н.Р.* Проблема саморазвития личности в психологии. - М.: МПСИ, 2018. – 48 с.
4. *Марихин С.В., Ильясова З.М.* Особенности социально-психологической работы с женщинами, подвергшимся насилию в семье / Международный журнал гуманитарных и естественных наук., №3-2(66), март 2022 г. С. 107 – 110.