

УДК 159.9.07

Возрастная психология

РАЗВИТИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЖИЗНЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВАХ В ПЕРИОД КРИЗИСА СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Лебедева О.В., Казанцева О. Д.

В статье анализируются проблемы кризиса середины жизни у мужчин и женщин в аспекте изменения их представлений о жизненных перспективах. Исследования зарубежных и отечественных авторов по данной проблематике дают возможность говорить о сложности и неоднозначности переживаемого периода жизни. В статье приводятся результаты экспериментального исследования личностных характеристик мужчин и женщин (смысложизненных ориентаций, жизнестойкости, толерантности к неопределенности, оптимизма) в период кризиса середины жизни, которые показывают наличие значимых различий в представлениях о жизненных перспективах у мужчин и женщин. Результаты проведенного исследования отражают эффективность реализации программы «Поиск смысла и оптимизация жизненных перспектив: преодоление кризиса середины жизни», направленной на преодоление кризиса середины жизни, пересмотр и оптимизацию жизненных перспектив, поиск и нахождение новых смыслов и радостей в жизни как у мужчин, так и у женщин.

Ключевые слова: кризис середины жизни, мужчины и женщины, смысложизненные ориентации, жизнестойкость, толерантность к неопределенности, оптимизм

THE DEVELOPMENT OF IDEAS ABOUT LIFE PROSPECTS DURING THE MIDLIFE CRISIS IN MEN AND WOMEN

Lebedeva O. V., Kazantseva O. D.

The article analyzes the problems of the midlife crisis in men and women in terms of changing their ideas about life prospects. The research of foreign and domestic authors on this issue makes it possible to talk about the complexity and ambiguity of the experienced period of life. The article presents the results of an experimental study of the personal characteristics of men and women (life orientations, resilience, tolerance to uncertainty, optimism) during the midlife crisis, which show the presence of significant differences in ideas about life prospects for men and women. The results of the study reflect the effectiveness of the implementation of the program "Search for meaning and optimization of life prospects: overcoming the midlife crisis", aimed at overcoming the midlife crisis, reviewing and optimizing life prospects, searching and finding new meanings and joys in life for both men and women.

Key words: midlife crisis, men and women, life orientations, resilience, tolerance to uncertainty, optimism

Введение

Жизнь, несомненно, является удивительным и многогранным путешествием, которое сопровождает нас с ранних лет до глубокой зрелости. На этом жизненном пути мы сталкиваемся с различными вызовами, моментами радости и печали, успехами и неудачами. Однако, возможно, одним из самых важных и интенсивных периодов в жизни человека является кризис среднего возраста.

Понятие «кризис среднего возраста» ассоциируется с периодом изменений, самоанализа и поиска новых значений, и часто связывается с некоторыми формами внутреннего душевного давления. Этот период, который обычно начинается примерно в середине жизни (в возрасте

от 40 до 65 лет), может оказать значительное влияние на индивидуальные представления о жизни и самом себе [6].

Явление «кризис среднего возраста» весьма распространённое, но недостаточно изученное в науке. Первым, кто упомянул о возникновении кризиса в среднем возрасте, был К.Г. Юнг [10], занимавшийся психотерапевтической практикой. Кризис средних лет или кризис «свершения» был описан Э. Эриксеном. Он определяет его как период, когда люди в возрасте около 40-60 лет оценивают свою жизнь, сталкиваются с вопросами о значимости своих достижений и ищут новые способы удовлетворения своих потребностей [9]. Кризис средних лет также был исследован Д. Левинсоном. Он определяет его как период, когда люди пересматривают и переоценивают свои цели и идентичность, что может привести к изменениям в карьере, отношениях и жизненных ценностях [11].

Исследователи (Л.Э. Семенова, В.Э. Семенова, Т.А. Серебрякова) также отмечают, что в период возрастного кризиса середины жизни и происходящей переоценки ценностей, «некоторые мужчины, уже добившиеся профессионального успеха и материального благополучия либо, напротив, уставшие от погони за этими «трофеями мужской состоятельности», начинают признавать важность для себя семьи и отношений с близкими». Частично аналогичные результаты были получены исследователями и в группе женщин возраста средней взрослости, у которых «наблюдается существенный рост степени субъективной значимости для счастливой жизни материального благополучия, здоровья и независимости, и, напротив, резко снижается значимость карьеры и беззаботной жизни» [7].

А.Н. Леонтьев рассматривает понятие «кризис» как негативное проявление и как критический период. Для А.Н. Леонтьева критический период означает неизбежный переход с одной стадии психического развития на другую. Если разумно управлять процессом развития извне, кризисов можно избежать. Новая деятельность возникает благодаря новому мотиву, побуждающему двигаться к цели. По мнению учёного, кризис не является необходимым симптомом перехода от одного стабильного периода к другому, от одной ведущей деятельности к другой [2].

Хотя кризис среднего возраста изначально был описан как феномен, преимущественно характерный для мужчин, с течением времени стало очевидно, что женщины также подвержены подобным переживаниям и вопросам [8]. Сегодня мы стоим перед задачей более глубокого понимания воздействия кризиса среднего возраста на мужчин и женщин и его влияния на их представления о собственной жизни и будущем.

Материалы и методы

Для изучения представлений о жизненных перспективах, возникающих у мужчин и женщин в период кризиса среднего возраста, с целью оказания помощи клиентам по выходу из него, было осуществлено эмпирическое исследование.

В процессе исследования мы ставили целью проверить следующие гипотезы:

- 1) существуют значимые различия в представлениях о жизненных перспективах и способах преодоления кризиса середины жизни между мужчинами и женщинами.
- 2) разработанная на основе диагностики программа «Поиск смысла и оптимизация жизненных перспектив: преодоление кризиса середины жизни» будет способствовать безболезненному преодолению кризиса середины жизни, позволит пересмотреть и оптимизировать свои жизненные перспективы, научиться находить новый смысл и радость в жизни.

Для диагностики представлений о жизненных перспективах, возникающих у мужчин и женщин в период кризиса среднего возраста, были подобраны следующие методики:

- «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д.А. Леонтьева [3],
- Методика исследования жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) [5],
- «Шкала общей толерантности к неопределённости» Д. МакЛейна в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина и Е.Г. Луковицкой [4],
- Тест диспозиционного оптимизма (LOT) Ч. Карвера, М. Шейера [1].

Для обработки полученных данных использовались математико-статистические методы (количественно-качественный анализ, описательная статистика, статистический анализ). Все расчеты осуществлялись в программе SPSS Statistics 26.0.

В исследовании приняли участие 60 человек в возрасте 35-40 лет. Из них 30 мужчин, средний возраст составляет 37,3 года, и 30 женщин, средний возраст – 37,1 год.

Исследование проходило в несколько этапов. На первом этапе изучили научно-методическую литературу по заявленной проблеме. Была сформулирована гипотеза исследования, определены методы и методики исследования, сформирована выборка.

На втором этапе осуществлялся сбор эмпирических данных – исследовались представления о жизненных перспективах и способах преодоления кризиса середины жизни у мужчин и женщин на начальном этапе опытно-экспериментальной работы. При обработке полученных данных была осуществлена проверка первой гипотезы о наличии значимых различий в представлениях о жизненных перспективах и способах преодоления кризиса середины жизни у мужчин и женщин.

На третьем этапе была сформирована экспериментальная группа (по желанию респондентов из представителей разных полов), которая приняла участие в реализации предложенной

программы «Поиск смысла и оптимизация жизненных перспектив: преодоление кризиса середины жизни» (24 чел.) – в группу вошли 12 женщин и 12 мужчин. Остальные участники опытно-экспериментальной работы вошли в контрольную группу (36 чел.).

На четвертом этапе производилась повторная диагностика респондентов, осуществлялась обработка и анализ результатов с целью проверки второй гипотезы исследования о том, что разработанная на основе диагностики программа «Поиск смысла и оптимизация жизненных перспектив: преодоление кризиса середины жизни» будет способствовать безболезненному преодолению кризиса середины жизни, позволит пересмотреть и оптимизировать свои жизненные перспективы, научиться находить новый смысл и радость в жизни.

Результаты исследования

Для проверки гипотезы о том, что существуют значимые различия в представлениях о жизненных перспективах и способах преодоления кризиса середины жизни между мужчинами и женщинами, был осуществлен статистический анализ с применением U-критерия Манна-Уитни. Результаты представлены в таблице 1, 2.

Таблица 1

РЕЗУЛЬТАТЫ СТАТИСТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА (РАСЧЕТ СРЕДНИХ РАНГОВ)

Показатели	Средние ранги	
	Женщины (n=30)	Мужчины (n=30)
Цели в жизни	27,92	33,08
Процесс жизни	30,67	30,33
Результат жизни	29,18	31,82
Локус контроля Я	31,13	29,87
Локус контроля Жизнь	27,87	33,13
СЖО	32,38	28,62
Вовлеченность	25,37	35,63
Контроль	23,82	37,18
Принятие риска	26,38	34,62
Уровень жизнестойкости	22,92	38,08
Отношение к новизне	26,95	34,05
Отношение к сложным задачам	30,02	30,98
Отношение к неопределенным ситуациям	31,28	29,72
Предпочтение неопределенности	33,08	27,92
Принятие/избегание неопределенности	25,37	35,63
Общий показатель ТН	26,75	34,25

Оптимизм	34,50	26,50
Пессимизм	28,55	32,45
Шкала диспозиционного оптимизма	34,25	26,75

Таблица 2

РЕЗУЛЬТАТЫ СТАТИСТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА (КРИТЕРИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ)

Показатели	U Манна-Уитни
Вовлеченность	296,000**
Контроль	249,500***
Принятие риска	326,500*
Уровень жизнестойкости	222,500***
Принятие/избегание неопределенности	296,000**

Примечание: *достоверно значимые различия на уровне $p \leq 0,05$, **достоверно значимые различия на уровне $p \leq 0,01$, ***достоверно значимые различия на уровне $p \leq 0,001$

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы: в представлениях о целях в жизни, процессе жизни, результатах жизни, локусе контроля «Я», локусе контроля над жизнью, смысловых ориентациях, отношении к новизне, сложным задачам, неопределенным ситуациям, предпочтении неопределенности, пессимизме и шкале диспозиционного оптимизма не обнаружено статистически значимых различий между мужчинами и женщинами. Эти результаты указывают на схожие взгляды обоих полов на рассматриваемые аспекты жизни.

Статистически значимые различия были выявлены в отношении вовлеченности, контроля, уровня жизнестойкости, принятия/избегания неопределенности, общего показателя толерантности к неопределенности и оптимизма. Мужчины проявили более высокий уровень вовлеченности, контроля, жизнестойкости, принятия неопределенности и общей толерантности к неопределенности, тогда как женщины проявили более выраженный оптимизм.

По итогам диагностики представлений о жизненных перспективах и способах преодоления кризиса середины жизни у мужчин и женщин была сформирована экспериментальная группа (по желанию респондентов из представителей обоих полов), которая приняла участие в реализации предложенной программы «Поиск смысла и оптимизация жизненных перспектив: преодоление кризиса середины жизни». В экспериментальную группу вошли 12 женщин и 12 мужчин (всего 24 человека), остальные респонденты составили контрольную группу (36 человек).

Цель психологического тренинга – помочь участникам успешно справиться с кризисом середины жизни, пересмотреть и оптимизировать свои жизненные перспективы, научиться находить новый смысл и радость в жизни.

Достижению этой цели способствует решение следующих задач:

- формирование позитивного отношения к окружающим,
- формирование позитивного отношения к себе,
- повышение уровня самопринятия, самоуважения,
- формирование жизненной перспективы,
- развитие волевой регуляции, навыков контроля над жизненными ситуациями и формирование позитивного атрибутивного стиля объяснения успехов и неудач,
- формирование осознания тесной взаимосвязи психических и физиологических состояний.

Длительность тренинга: тренинг рассчитан на 8-10 сессий, проводимых один раз в неделю, для обеспечения участников достаточным временем для саморефлексии.

По окончании формирующего этапа исследования, в ходе которого 24 респондента, вошедших в состав экспериментальной группы, приняли участие в программе-тренинге, была проведена повторная диагностика (использовались те же методики, что и на начальном этапе исследования). Результаты анализа выявили наличие статистически значимой положительной динамики по ряду исследуемых показателей, следовательно, тренинг оказывает положительное влияние на ряд аспектов, таких как восприятие процесса жизни, результат жизни, локус контроля, отношение к новизне, принятие стандартов, уровень жизнестойкости, толерантность к неопределенности и оптимизм. Эти результаты могут свидетельствовать о том, что тренинг помог участникам преодолеть кризисные ситуации и улучшить свои жизненные перспективы.

Исходя из полученных данных, мы можем утверждать, что программа «Поиск смысла и оптимизация жизненных перспектив: преодоление кризиса середины жизни» оказала положительное влияние на исследуемые показатели респондентов из экспериментальной группы. У респондентов из контрольной группы статистически значимой динамики не выявлено.

Таким образом, гипотеза о том, что программа «Поиск смысла и оптимизация жизненных перспектив: преодоление кризиса середины жизни» будет способствовать безболезненному преодолению кризиса середины жизни, позволит пересмотреть и оптимизировать свои жизненные перспективы, научиться находить новый смысл и радость в жизни, подтвердилась.

Обсуждение и заключение

В результате проведенного исследования и реализации программы «Поиск смысла и оптимизация жизненных перспектив: преодоление кризиса середины жизни» можно сделать следующие выводы:

1. Сравнительный анализ представлений о жизненных перспективах и способах преодоления кризиса среднего возраста между мужчинами и женщинами показал, что существует ряд статистически значимых различий в их восприятии жизни. Мужчины и женщины имеют разные уровни вовлеченности, контроля, жизнестойкости, принятия неопределенности и оптимизма.

2. Разработанная программа «Поиск смысла и оптимизация жизненных перспектив» оказала положительное воздействие на ряд аспектов, таких как восприятие процесса жизни, результатов жизни, locus контроля, отношение к новизне, принятие стандартов, уровень жизнестойкости, толерантность к неопределенности и оптимизм.

3. Результаты исследования подтверждают, что тренинг-программа способствует безболезненному преодолению кризиса среднего возраста, позволяет пересмотреть и оптимизировать жизненные перспективы, а также помогает находить новый смысл и радость в жизни.

4. Эти результаты могут быть полезными для психологов и специалистов, работающих с людьми в период кризиса среднего возраста. Программа «Поиск смысла и оптимизация жизненных перспектив» может быть эффективным инструментом для поддержки и консультирования тех, кто сталкивается с кризисными ситуациями.

5. Исследование также подчеркивает важность адаптации психологической помощи и поддержки в зависимости от пола пациентов, учитывая различия в их представлениях о жизни и способах преодоления кризиса.

Таким образом, исследование и разработанная программа вносят вклад в понимание процессов кризиса среднего возраста и предоставляют практические инструменты для помощи людям в этот период жизни.

Список использованных источников

1. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Диагностика диспозиционного оптимизма, валидность и надежность опросника ТДО-П // Психология. Журнал ВШЭ. 2021. №1. С. 35-55.
2. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М.: НПФ «Смысл», 2020. 880 с.
3. Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.
4. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Луковицкая Е.Г. Диагностика толерантности к неопределенности: Шкалы Д. Маклейна. М.: Смысл, 2016. 60 с.

5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
6. Морозова Е.А. Особенности смысложизненных и ценностных ориентаций у людей с субъективным переживанием кризиса среднего возраста // Смыслообразование и его контексты: жизнь, структура, культура, опыт. 2022. № 1. С. 177-181.
7. Семенова Л.Э., Серебрякова Т.А., Семенова В.Э. Гендерная специфика смыслового значения счастья в представлениях людей разных возрастов [Электронный ресурс] // Вестник Мининского университета. 2017. №4. URL: <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2017-4-8> (дата обращения: 12.11.2023).
8. Трофимова Е.Л., Васенкин А.В., Малахаева С.К. Особенности психологического портрета людей, переживающих кризис среднего возраста [Электронный ресурс] // Baikal Research Journal. 2019. Т. 10. № 1. URL: <http://brj-bguep.ru/> (дата обращения: 12.11.2023).
9. Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: Питер, 2021. 560 с.
10. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени / Пер. А.А. Чечина, А. Анваер. М.: Издательство АСТ, 2022. 380 с.
11. Levinson D. A conception of adult development. American Psychologist. 1986. № 41. С. 3-13.

Лебедева Оксана Валерьевна, доктор психологических наук, доцент, профессор НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: lebedeva-oksana.nn@yandex.ru, тел. 89056612643

Казанцева Ольга Дмитриевна, магистрант, НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: olgadmitrievna992011@mail.ru

Lebedeva Oksana Valerievna, Doctor of Psychology, associate professor, professor NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: lebedeva-oksana.nn@yandex.ru, тел. 89056612643

Kazantseva Olga Dmitrievna, master student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: olgadmitrievna992011@mail.ru

5.3.7. Возрастная психология

8 стр.