

А. А. Королёва

Особенности самоотношения женщин в период кризиса середины жизни

В статье рассматриваются основные теоретические взгляды на проблему кризиса середины жизни как трансформационного процесса. Обозначены особенности переживания женщиной внешней и внутренней трансформации в период кризиса середины жизни. Анализируются основные компоненты самоотношения женщин на данном возрастном этапе.

Ключевые слова: кризис, кризис середины жизни, трансформация, самопознание, самоотношение, реакция гиперкомпенсации, депрессивная реакция.

А. А. Koroliova

Features of Women's Self-Relation in the Mid-Life Crisis

The article examines the main theoretical approaches to the problem of the mid-life crisis as the transformation process. The features of experience of inner and outer transformation during the mid-life crisis are marked. The main components of women's self-relation in this age stage are analyzed.

Keywords: a crisis, a mid-life crisis, transformation, self-knowledge, self-attitude, reaction of hypercompensation, a depressive reaction.

Рассмотрение онтогенеза как целостного непрерывного процесса развития человека привело к расширению представлений о жизненных кризисах как в практической, так и в академической психологии. Это послужило основанием для выделения кризисов индивидуальной жизни, которые могут не совпадать с возрастнo-нормативными критическими периодами. Так, в частности В.И. Слободчиков, реализуя генетический метод, позволяющий воспроизвести логику общего психического развития человека в рамках предложенной им интегральной периодизации развития субъективности человека, дифференцирует определения кризиса, выделяя «кризис индивидуальной жизни», «кризис возрастной», «кризис развития» [6].

Кризис индивидуальной жизни определяется как остановка и кардинальное переосмысление текущей жизнедеятельности; переоценка ценностей и переопределение целей, ориентиров и способов бытия в сложившемся образе жизни; всегда имеет *экстраординарный – личностный – характер*.

Кризис возрастной – это относительно непродолжительный период онтогенеза, характеризующийся резкими психологическими изменениями в сложившемся ходе развития; знаменует собой распад устоявшейся системы связей и отношений человека с другими людьми и складывание новой основы для новой формы жизнедеятельности.

Кризис развития – возрастнo-нормативный перелом в развитии, связанный с «вырастанием» индивида из существующей формы событийности с другими людьми и с освоением новых – собственных – способностей.

Если в предложенных координатах рассматривать кризис середины жизни, то нетрудно заметить, что его можно отнести к любому из перечисленных кризисов, и, в то же время, ни один из перечисленных полностью его не описывает. Кризис середины жизни, безусловно, является личностным. В рамках теорий психического развития этот личностный кризис исследуется в онтогенетическом плане. В связи с этим он рассматривается как обязательный для развития зрелой личности и имеет временную локализацию (соотносится с кризисом середины жизни). Детерминантами личностного кризиса выступают внутренние закономерности и механизмы, имманентно присущие процессу развития личности. При этом кризисы среднего возраста отличаются от детских возрастных кризисов прежде всего тем, «что они преимущественно происходят во внутреннем плане личности» [5]. Дополнительные факторы (биологические, социокультурные, индивидуально-психологические) также оказывают влияние на протекание кризиса, облегчая или отягощая его.

Многие авторы (Л.С. Выготский, Э. Эриксон, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин) считают кризис не только важным, но и обязательным условием для

дальнейшего развития человека [1]. Э. Эриксон отмечает, что кризис означает не угрозу катастрофы, а поворотный пункт и, тем самым, онтогенетический источник силы [8].

По мнению М. Стайна, идея о том, что кризис включает в себе возможность перемен и роста приобретает особую актуальность в середине жизни [7]. Середина жизни, как отмечает автор, является периодом глубокой психологической трансформации. «Наиболее настойчиво в этот период дают о себе знать такие фундаментальные проблемы индивидуального развития и личностной рефлексии, как чувство привязанности к другим людям, переживание их утраты, ощущение самоидентичности, надежды и отчаяния». М. Стайн подчеркивает, что «фундаментальная целостность человека часто проходит проверку почти на грани излома. Тот, кто пережил это трудное странствие и вышел в спокойное море, никогда не остается прежним. Одних кризис середины жизни ломает, других делает целостными. Из кризиса рождается более глубокая форма целостности, чем это можно было представить» [7].

Таким образом, идея трансформации является ключевым моментом в переходе от первой половины жизни ко второй. С чем же связана данная трансформация и в чем заключается специфика данных процессов у женщин?

У исследователей, занимающихся вопросами женской психологии, идея о внутренней трансформации в кризисные моменты является одной из основополагающих (К. Хорни, К.П. Эстес, Р.П. Ефимкина и др.). Анализируя особенности возрастных кризисов женщины в инициативных сюжетах волшебных сказок, Р.П. Ефимкина отмечает, что, в отличие от первой половины жизни, когда человек экстравертирован и его главная задача заключается в адаптации к внешнему миру, во второй половине жизни он как бы разворачивается и обращается вовнутрь: человек интровертирован и осваивает внутренний мир, а не внешний [2]. Иными словами, в период середины жизни женщина проходит своего рода посвящение в мир внутренний, что позволяет ей быть более рефлексивной, более восприимчивой к переменам. К сорока годам женщины начинают испытывать беспокойство относительно будущего, ими овладевает ощущение, что жизнь проходит как «под копирку»: ничего нового, ничего интересного («Я словно не живу, все одно и то же»). Сильные переживания вызывает убывание физических сил, сопровождаемое обострением

хронических заболеваний, а также изменения во внешности (появление первых признаков старения). Очень часто данный период характеризуется негативной переоценкой брака, карьерного пути. Сомнения по поводу правильности собственного выбора вызывают у женщины ощущение неопределенности, некое «смешанное» состояние. Однако, как ни парадоксально, именно это состояние является мощным толчком в дальнейшем развитии женщины.

Еще одной особенностью, характерной для женского кризиса середины жизни, является желание творить. Кларисса Пинкола Эстес, знаменитая исследовательница женской души, пишет об этом так: «Искусство безусловно выгладить воротничок, разжечь революцию, повернуть крупную сделку, сесть за ткацкий станок, крепко любить кого-то, дорастить ребенка до зрелых лет, помочь народу подняться с колен, лелеять свой брак как сад, добывать душевное золото, обрести свой голос. Все это моменты творческой жизни» [9]. Творческая жажда может выражаться и как желание найти свой путь, раскрыть все свои необыкновенные таланты, которые, конечно, есть, но пока не раскрыты, зарабатывать на них. В этом возрасте женщина активно ищет себя Настоящую. Даже если она уже состоялась в какой-либо из профессий – она готова к переменам. Теперь, когда пройден трудный период выживания, она хочет радовать себя и окружающих.

Женщин, которые были увлечены карьерой, преодолевает желание рожать, вскармливать, выращивать, вести хозяйство, наполнять уютom свой дом. И, напротив, те, кто засиделись дома, стараются сделать карьеру как своего рода творческий акт, как способ раскрыть себя, свои внутренние возможности. Все, что ни делала бы женщина в этот период, несет в себе идею самопознания, исследования своего внутреннего мира и его глубокой трансформации.

В процессе творения женщина вновь познает себя, свой внутренний мир, свои возможности, свои новые ресурсы. По словам К. П. Эстес, творчество для женщины в данный период является некой «чистой водой и целительной пищей», помогающей не только в глубоком процессе самопознания, но и в преодолении кризиса.

Одним из основных показателей, свидетельствующих о глубокой внутренней трансформации женщины, является изменение структуры самооотношения. Сорок лет – это специфическая возрастная веха, когда отмечается пик становле-

ния самосознания в качестве двух его ключевых аспектов, тесным образом взаимосвязанных друг с другом, – самопознанием и самоотношением. Именно в этот период проблема самоотношения заявляет о себе наиболее остро.

С целью эмпирической проверки этого положения нами было предпринято специальное исследование. В данной работе мы опираемся на определение самоотношения, предложенное С.Р. Пантелеевым. Под самоотношением понимается специфическая активность в адрес собственного «Я», состоящая в определенных внутренних действиях, характеризующихся как эмоциональной спецификой, так и предметным содержанием самого действия [4].

В исследовании приняли участие 42 женщины в возрасте от 38 до 45 лет. Выборку составили женщины, обратившиеся за психологической помощью в консультационные центры г. Ярославля. Исходное предположение, лежащее в основе исследования, состояло в том, что в период середины жизни основу женских переживаний составляют внутренние трансформации, связанные с осознанием перехода в другую возрастную категорию. В исследовании использовались следующие методические средства:

– тест-опросник самоотношения С.Р. Пантелеева (МИС);

– метод полуструктурированного интервью, позволяющий конкретизировать отдельные аспекты, касающиеся трансформационных процессов в период кризиса середины жизни.

В ходе проведения интервью женщинам предлагалось описать те изменения, которые они ощущают в себе относительно более раннего возрастного периода, а также обозначить свои чувства по отношению к этим изменениям.

Все женщины без исключения отметили наличие как внутренних, так и внешних изменений. Одним из наиболее значимых изменений в период кризиса середины жизни для женщин являются изменения в здоровье. Приведем примеры из протокольных записей: «стало больше болезней, одни болячки», «все чаще задумываюсь о здоровье», «здоровья не пребывает», «мне страшно, боюсь, что на этом закончится жизнь», «боюсь тяжело заболеть», «сил становится меньше, здоровье не пребывает».

Действительно, тема убывающих физических сил вызывает довольно сильные эмоции. Многие опрошенные нами женщины отмечают тревогу и страх как базовые эмоции, испытываемые по отношению к собственному здоровью. Актуализи-

руется страх смерти: «Неужели это всё, неужели так закончится жизнь?» Женщины, испытывающие ограниченный ресурс физических сил, как правило, ищут поддержку со стороны близких людей, испытывая при этом тревогу и неуверенность в том, что они смогут помочь: «Больше всего боюсь быть обузой». Подобные чувства, как правило, вызывают у женщины неуверенность в собственных силах, в собственной значимости в глазах окружающих.

К сорока годам многие женщины отмечают существенные изменения в собственной внешности: «Природа берет свое, смотрю в зеркало и все чаще задумываюсь о старости». Внешность – это один из параметров, вызывающих наиболее широкий диапазон эмоций: от безразличия до ярости. Это послужило основанием для вывода о том, что в данном возрасте этот параметр является одним из основных, влияющих на женское самоотношение.

Трансформируется в данный период и ценностно-смысловая сфера женщины: «Сейчас я переоцениваю все: как жила, что делала, правильно или нет ... копаюсь в себе постоянно, все, что было значимо несколько лет назад, кажется ничемным...», «многое переосмысливаю, что так сделала, что не так, что еще надо сделать». Сам процесс переоценки старых ценностей и определения новых запускает довольно сильные эмоции: стыд, вина, разочарование, неудовлетворенность. «Мне стыдно за то, что было, ... когда я вспоминаю о том, что было важно для меня в прошлом, меня охватывает чувство вины перед самыми близкими...».

Большинство женщин отмечают, что существенным образом изменились отношения с внешним миром. Они (отношения) стали более избирательными. Отношения с близкими людьми характеризуются усилением эмоциональной близости («мы стали как-то ближе, лучше понимаем друг друга», «сейчас я мудрее, я считаю их состояние»). Отношения с окружающими (коллеги, мужчины и т.д.), напротив, характеризуются меньшей значимостью: «Сейчас для меня не так важно производить на кого-то впечатление». Этот факт еще раз наглядно демонстрирует, что в данном возрасте женщина в большей степени ориентирована на познание своего внутреннего мира, нежели выстраивание отношений с внешним миром.

Таким образом, результаты анализа интервью подтверждают тот факт, что в период кризиса середины жизни женщины чувствуют довольно

сильные изменения, сопровождающиеся неопределенным, смешанным состоянием. Старая структура самооотношения утрачивает свою актуальность, запуская тем самым процесс самопознания.

Анализируя данные, полученные по тесту-опроснику самооотношения С.Р. Пантелеева (МИС), мы пришли к следующим выводам.

В целом самооотношение женщин в период кризиса середины жизни носит позитивный характер. 95 % женщин характеризуются достаточно высоким уровнем самоуважения. Данный результат по фактору «Самоуважение» обусловлен, главным образом, высокими показателями по шкале «Самоуверенность» (Хср.=10,51). Это свидетельствует о том, что женщины в данный период склонны относиться к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть за что себя уважать. Наличие богатого жизненного опыта позволяет женщине чувствовать свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Показатели по остальным шкалам, определяющим данный фактор, находятся в пределах средних значений («Открытость» – Хср.=6,59; «Саморуководство» – Хср. = 7,66; «Отраженное самооотношение» – Хср. = 6,88). В данном случае можно говорить о влиянии роли характера ситуации, с которой сталкивается женщина, а также об ее избирательном отношении к себе и мнению окружающих относительно себя.

Наиболее ярко эмоциональное отношение женщины к своему «Я» отражают показатели шкал по фактору «Аутосимпатия». По данному фактору 85 % женщин характеризуются высокими, средними и выше среднего уровнями значения. Это свидетельствует о том, что подавляющая часть женщин к сорока годам ощущают ценность собственной личности, высоко оценивают свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира («Самоценность» – Хср 8,85). Высокие значения по шкале «Самопринятие» позволяют говорить о дружеском отношении к себе, согласии с собой, одобрении своих планов и желаний, эмоциональном, безусловном принятии себя (Хср. = 8,17). Тем не менее, полученные данные показывают, что к середине жизни большинство женщин проявляют избирательность по отношению к изменению некоторых своих качеств, о чем свидетельствует средний уровень значений по шкале «Самопривязанность».

Характеризуя данный фактор, необходимо также отметить, что 15 % испытуемых данной

выборки испытывают негативное эмоциональное отношение к собственному «Я». У данных женщин наблюдается негативный фон восприятия себя, излишняя самокритичность, чувствительность к критике окружающих в свой адрес и неуверенность в себе. Тем не менее, это не исключает открытость новому опыту познания себя, готовность к изменениям, желание развивать и совершенствовать собственное «Я» (показатели по шкале «Самопринятие» у данных испытуемых также низкие). Результаты изучения последнего фактора, определяющего женское самооотношение – «Самоуничижение» или «Внутренняя неустроенность», свидетельствуют о том, что большинство женщин в период кризиса середины жизни не склонны к самоуничижению и обладают весьма позитивным самооотношением. Этот показатель обусловлен довольно низкими значениями по шкалам «Внутренняя конфликтность» (Хср. = 4,34) и «Самообвинение» (Хср = 3,61). Более 70 % женщин в целом ощущают баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями. Следует отметить, что это может быть связано с отрицанием проблем и поверхностным восприятием себя, так как столь низкие показатели по данным шкалам свидетельствуют о тенденции к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного «Я» осуществляется в этом случае путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели.

Около 10 % женщин данной выборки склонны к проявлению противоположной тенденции – к самоуничижению. Для них характерны наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласие с собой, а также выраженная тенденция к самокопанию и рефлексии. У данных женщин преобладает негативный фон отношения к себе. Они находятся в состоянии постоянного контроля над своим «Я», стремятся к глубокой оценке всего, что происходит в их внутреннем мире. Развитая рефлексия очень часто переходит в самокопание. Завышенные требования к себе нередко приводят к конфликту между «Я» реальным и «Я» идеальным, между уровнем притязания и фактическими достижениями личности, что неизбежно приводит к ощущению своей малоценности. Это свидетельствует о наличии более интенсивных переживаний, связанных с внутренней и внешней трансформацией. Следовательно, примерно

10 % опрошенных женщин в возрасте от 38 до 45 лет находятся в состоянии дезадаптации и нуждаются в психологической помощи.

Учитывая то, что все женщины, принимавшие участие в исследовании, отмечали наличие у себя значимых внутренних изменений, которые влияют на компоненты самооотношения, можно выделить как минимум две стратегии реагирования на подобную трансформацию: гиперкомпенсаторная и депрессивная.

Женщины с гиперкомпенсаторной реакцией склонны высоко оценивать себя как с точки зрения внешних социально-нормативных критериев (моральность, успешность, воля, целеустремленность и т.д.), так и с точки зрения внутренних эмоционально-оценочных критериев (чувство симпатии к себе, принятие себя и т.д.). Однако у них наблюдается ярко выраженная тенденция к отрицанию собственной вины в сложных ситуациях и перенесение ответственности на окружающих. И, напротив, женщины, склонные к депрессивной реакции на внутренние трансформационные процессы, характеризуются высоким уровнем чувства собственной ответственности и вины за происходящее и крайне низким уровнем самооотношения.

Обе стратегии реагирования, на наш взгляд, не являются достаточно гибкими и свидетельствуют, скорее, о внутренней дезориентации. В отношении оценки собственного «Я» в трансформационный жизненный период они приобретают защитный характер как реакция на внутренний «разлад». За той и другой стратегией реагирования стоят глубокие внутренние трансформационные процессы, сопровождаемые сильными переживаниями.

Таким образом, середина жизни является серьезным трансформационным периодом для женщины. Изменяется она сама, ее отношение к собственному «Я» и отдельным его компонентам. Данные изменения характеризуются сильными и значимыми для женщины переживаниями, свидетельствующими о расхождении в прежней системе самооотношения, где новый «Я»-образ еще не сформирован. На подобные изменения большинство женщин реагируют, как правило, негибко: они либо преувеличивают собственную значимость (реакция гиперкомпенсации), либо преуменьшают (самоуничижение, депрессивная реакция). Тем не менее, обе стратегии реагирования свидетельствуют об интенсивной внутренней работе, направленной на глубо-

кое самопознание и формирование новой системы самооотношения.

Библиографический список

1. Баканова, А. А. Отношение к жизни и смерти в критических жизненных ситуациях [Текст] : автореф. дис. ... канд. псих. наук / А.А. Баканова. – СПб., 2000. – 24 с.
2. Ефимкина, Р. П. Пробуждение Спящей Красавицы. Психологическая инициация женщины в волшебных сказках [Текст] : монография / Р. П. Ефимкина. – СПб.: Речь, 2006. – 77с.
3. Жедунова, Л. Г. Личностный кризис и образ мира (субъективная реальность кризиса) [Текст] : монография / Л. Г. Жедунова. – Ярославль.
4. Настольная книга практического психолога [Текст] / сост. С. Т. Посохова, С. Л. Соловьева. – М. : АСТ: Хранитель; СПб. : Сова, 2008. – С. 141–157.
5. Поливанова, К. Н. Психология возрастных кризисов [Текст] / К. Н. Поливанова. – М. : АCADEMIA, 2000. – 182 с.
6. Слободчиков, В. И., Исаев, Е. И. Основы психологической антропологии. Психология человека. Введение в психологию субъективности [Текст] / В. И. Слободчиков. – М. : Школа-Пресс, 1995. – 384 с.
7. Стайн, М. В середине жизни. Юнгианский подход [Текст] / М. Стайн. – М. : «Когито-Центр», 2009.
8. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис [Текст] : пер. с англ. / Э. Эриксон; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. – 2-е изд. – М. : Флинта: МПСИ: Прогресс, 2006. – 352 с. – (Библиотека зарубежной психологии).
9. Эстес, К. П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях [Текст] / К. П. Эстес; перевод Т. Науменко: Clarissa Pinkola Estes. Women who run with the wolves. Myths and stories of the wild woman archetype. – N.Y.: Ballantine books, 1995. – К. : София; М. : Гелиос, 2002.

Bibliograficheskiy spisok

1. Bakanova, A. A. Otnosheniye k zhizni i smerti v kriticheskikh zhiznennykh situatsiyakh [Tekst] : avtoref. dis. ... kand. psikh. nauk / A.A. Bakanova. – SPb., 2000. – 24 s.
2. Yefimkina, R. P. Probuzhdeniye Spyashchey Krasavitsy. Psikhologicheskaya initsiatsiya zhenshchiny v volshhebnykh skazkakh [Tekst] : monografiya / R. P. Yefimkina. – SPb.: Rech', 2006. – 77s.
3. Zhedunova, L. G. Lichnostnyy krizis i obraz mira (sub'yektivnaya real'nost' krizisa) [Tekst] : monografiya / L. G. Zhedunova. – Yaroslavl'.
4. Nastol'naya kniga prakticheskogo psikhologa [Tekst] / sost. S. T. Posokhova, S. L. Solov'yeva. – M. : AST: Khranitel'; SPb. : Sovo, 2008. – S. 141–157.
5. Polivanova, K. N. Psikhologiya vozrastnykh krizisov [Tekst] / K. N. Polivanova. – M. : ACADEMIA, 2000. – 182 s.

6. Slobodchikov, V. I., Isayev, Ye. I. Osnovy psikhologicheskoy antropologii. Psikhologiya cheloveka. Vvedeniye v psikhologiyu sub'yektivnosti [Tekst] / V. I. Slobodchikov. – M. : Shkola-Press, 1995. – 384 s.

7. Stayn, M. V seredine zhizni. Yungianskiy pod-khod [Tekst] / M. Stayn. – M. : «Kogito-Tsentr», 2009.

8. Erikson, E. Identichnost': yunost' i krizis [Tekst] : per. s angl. / E. Erikson; obshch. red. i pre-disl. A. V. Tolstykh. – 2-ye izd. – M. : Flinta: MPSI: Progress, 2006. – 352 s. – (Biblioteka zarubezhnoy psikhologii).

9. Estes, K. P. Begushchaya s volkami. Zhenskiy arkhe-tip v mifakh i skazaniyakh [Tekst] / K. P. Estes; perevod T. Naumenko: Clarissa Pinkola Estes. Women who run with the wolves. Myths and stories of the wild woman archetype. – N.Y.: Ballantine books, 1995. – K. : Sofiya; M. : Gelios, 2002.