

УДК 159.9.07

## Психологические особенности и поддержка взрослых в ситуациях нормативного кризиса взрослости

**Гвоздецкая Виктория Константиновна**

Соискатель

Академии психологии и педагогики Южного федерального университета,  
344038, Российская Федерация, Ростов-на-Дону, М. Нагибина, 13;  
e-mail: rgupsyf@inbox.ru

### Аннотация

В статье рассматриваются психологические особенности взрослых людей в молодости, в период «кризиса тридцати лет», «кризиса середины жизни» и в период зрелости. Делается акцент на необходимости изучения психологических особенностей людей в эти возрастные периоды для того, чтобы понимать, как осуществлять поддержку и сопровождение взрослых в моменты проживания нормативных кризисов взрослости. Подчеркивается отличие проживания взрослыми нормативных возрастных кризисов от протекания кризисных моментов жизни. Доказывается различие в проживании нормативных кризисов взрослости у мужчин и женщин, и в различные возрастные периоды жизни. Предлагаются авторские опросники для исследования распределения энергетического баланса у взрослых людей, диагностический инструментарий для исследования их психологических особенностей. В качестве объекта исследования выступают мужчины и женщины в количестве 131 человека в возрасте от 20 до 60 лет. Излагаются основные выводы исследования о содержательном отличии протекания нормативного возрастного кризиса в период молодого возраста, кризиса тридцати лет, кризиса середины жизни и периода зрелости у мужчин и женщин.

### Для цитирования в научных исследованиях

Гвоздецкая В.К. Психологические особенности и поддержка взрослых в ситуациях нормативного кризиса взрослости // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2016. Том 5. № 6А. С. 5-20.

### Ключевые слова

Возрастной кризис, «середина жизни», «кризис тридцати», зрелость, молодость, женщины, мужчины, энергетический баланс, жизненная удовлетворенность, стратегии совладания, психологическая поддержка.

## Введение

Проблема психологической поддержки взрослых людей в ситуации жизненного кризиса не теряет своей актуальности, поскольку обусловлена постоянно возникающими противоречиями самого возникновения возрастного кризиса взрослых [Василюк, 2000; Ипполитова, 2005; Шарп, 2006]. Большинство отечественных и зарубежных исследований посвящается изучению критических периодов жизни человека, опираясь не на нормативные кризисы, а на специфику травмирующих ситуаций. При этом психологическая помощь опирается на основные этапы развития таких кризисных состояний, которые практически совпадают с возрастными нормативными кризисами. Акценты в подобной классификации делаются не на конечном результате выхода из кризисного состояния, а на процессе проживания этапов возрастного кризиса. В связи с этим и подходы к оказанию психологической поддержки существенно отличаются [Меновщиков, 2005; Труженикова, 2006; Холлис, 2012; Хухлаева, 2009; Lewinson, 1978; Maddi, 1967].

При всем многообразии причин возникновения возрастного кризиса, его основным маркером является то, что люди не могут осуществлять регуляцию жизнедеятельности, теряют жизненные перспективы, иногда не желают заниматься самоанализом и саморазвитием, перекладывая ответственность на окружающих или объективные обстоятельства, или вовсе не признавая наличие кризиса. В процессе переживания кризиса у взрослых людей, происходит трансформация взглядов, мировоззрения, изменение убеждений и установок, претерпевают изменения и ценностно-смысловые ориентации. Так, например, кризис «середины жизни» условно называют «ценностно-смысловым».

Сложным вопрос о сопровождении взрослых людей в период проживания нормативного кризиса является еще и потому, что разделение на возрастные группы имеет нечеткие границы, поскольку кризисы взрослости могут вызревать длительное время и зависеть от различных факторов. В число внешних факторов, влияющих на протекание нормативного кризиса взрослости входят экономическая и политическая ситуация, безработица, стадии развития семьи – рождение и взросление детей, смерть состарившихся родителей, принятие на себя ответственности старшего в семье, супружество после отделения детей. К внутренним факторам часто относят личностную зрелость, наличие мотивации к развитию, самоактуализации. Для женщин, например, в число внутренних психологических факторов входит наступление менопаузы, снижение физической привлекательности, изменение эмоционального фона, снижение жизнестойкости и изменение самооотношения. Для мужчин – это проблема профессиональной и личностной нереализованности, вопросы подчинения и субординации, вопросы обеспечения семьи. Отечественные источники указывают на необходимость придерживаться традиционных воззрений на критические периоды, базирующиеся на социальной ситуации развития, погружении в ведущую деятельность и возникновение новообразований [Скрыль, 2009; Солдатова, 2007].

Характеризуя кризисы взрослости, выделяют период ранней, средней и поздней взрослости, при этом критическим, переломным этапом считают «кризис тридцати лет» и кризис «середины жизни». Следует отметить, что как в отечественной, так и в зарубежной литературе очень мало источников, которые рассматривают проявление и протекание нормативного кризиса 30 лет, этот период общепринято называть малоизученным [Ипполитова, 2006; Панина, 2001; Реан, 2004; Скрыль, 2009], но еще меньше исследований и практических разработок в психологии и психотерапии, посвященных психологической поддержке взрослых в этот период. Кризис середины жизни изучен более подробно, однако дефицитными остаются практики и методы поддержки и помощи в проживании кризиса середины жизни. Основные психологические исследования, посвященные классическим проявлениям нормативных кризисов взрослости, опираются на немногочисленные, но хорошо определяемые характеристики протекания нормативного кризиса взрослости, что дает нам возможность исследовать эти проявления в ходе сравнительного анализа в четырех группах людей: в период молодого возраста до 25 лет, в период кризиса 30-летнего возраста, кризиса середины жизни и в зрелости.

### **Объект, методы, гипотезы исследования**

Объектом нашего исследования являются взрослые мужчины и женщины в период кризиса молодого специалиста, кризиса тридцати лет, кризиса середины жизни и зрелого возраста. Всего в исследовании приняли участие 131 человек, из них 71 женщина и 60 мужчин, в возрасте от 20 до 60 лет.

Мы предположили, что переживание кризиса средней и поздней взрослости может иметь существенные содержательные отличия на уровне личностной рефлексии и личностных особенностей; что на содержательную специфику переживания кризиса средней и поздней взрослости может оказывать влияние половая принадлежность, выраженные отличия могут проявляться в специфике проживания кризиса у мужчин и женщин.

С целью исследования социальных особенностей жизни респондентов, их физического и душевного состояния, а также глубинных установок нами был составлен опросник, который содержит 16 открытых вопросов, содержательно объединенных в блоки. Первый блок охватывает с 1 по 6 вопросы и посвящен сбору социологических сведений: фамилия, имя, отчество (возможно анонимно), пол, возраст, род занятий, профессия, стаж работы, семейное положение, состав семьи. Вводя эти вопросы, мы опирались на теоретические изыскания о важности для протекания возрастных нормативных кризисов таких факторов как: наличие семьи, профессиональная деятельность, половая принадлежность и возрастные характеристики, поскольку именно они наиболее часто упоминаются как ведущие в проживании человеком возрастного «кризиса тридцати лет» и «кризиса середины жизни» [Меновщиков, 2005; Куликова, 2004].

Далее нам было необходимо исследовать энергетические ресурсы испытуемых респондентов, которые могут способствовать или препятствовать проживанию возрастного кризиса. К ним мы отнесли четыре основных сферы жизнедеятельности человека по Н. Пезешкиану [Пезешкиан, 1998] и попросили респондентов распределить 100% энергии своей жизни по этим сферам. Инструкция звучала так: «Оцените, пожалуйста, уровень удовлетворенности своим физическим состоянием, деятельностью, контактами, внутренним миром в процентах, при условии, что общее количество 100%. Обратите внимание, что оценивать надо не с точки зрения затраченного времени, а с точки зрения энергетики, которую вы вкладываете в эту сферу своей жизни:

1. Физическое состояние (тело, наличие болезней, ощущения, которые чаще всего у вас возникают);

2. Деятельность (учеба, работа, деловое поведение, деловые контакты и т. д.);

3. Контакты (с близкими, родными, знакомыми, значимыми людьми);

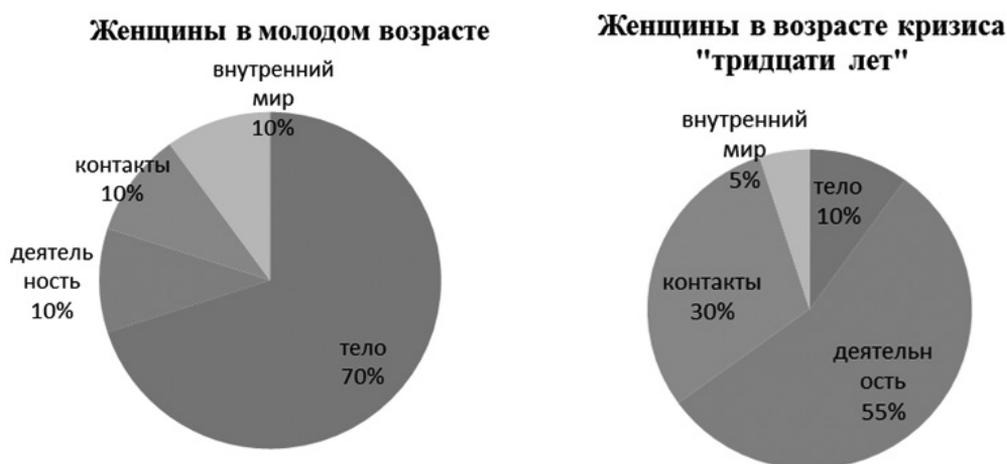
4. Внутренний мир (интересы, ценности, фантазии, вера, мировоззрение, образы)».

Далее мы опирались на психологическую аксиому о том, что все глубинные убеждения личности формируются, начиная с детства, и на них строятся правила поведения, которые закрепляются в течение всей жизни [Пезешкиан, 1998; Пеан, 2004; Болотова, Молчанова, 2005; George, 1998; Hoff, 1998; Lindemann, 1944; Ware, Steckler, 1983]. Н. Пезешкиан предлагал выявлять эти глубинные убеждения посредством метафоры, в роли которой могут выступать поговорки, пословицы, которые приходят в голову про 4 основные сферы жизнедеятельности клиента: «Напишите несколько пословиц или поговорок, которые приходят к вам в голову про тело (например, «В здоровом теле – здоровый дух»); «Напишите несколько пословиц и поговорок, которые первыми приходят к вам в голову про деятельность, (например, «Делу время – потехе час»); «Напишите несколько пословиц и поговорок, которые первыми приходят к вам в голову про контакты (например, «Старый друг лучше новых двух»); «Напишите несколько пословиц и поговорок, которые приходят к вам в голову про внутренний мир и интересы, установки (например, «Кто рискует, тот выигрывает»)). Обработка результатов представляла собой качественную обработку и количественный подсчет вариантов ответов и последующее сравнение частоты встречающихся ответов по каждому блоку опросника у мужчин и женщин во всех основных этапах возрастного нормативного кризиса.

Также в исследовании были использованы методики «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской, тест «САН» (самочувствие, активность, настроение), шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина (сокращенный вариант), тест «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ), адаптация Н.В. Паниной, методика диагностики уровня развития рефлексивности, опросник А.В. Карпова, методика С. Мадди «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьев, опросник многофакторного исследования личности Р.Б. Кэттелла (16 PF), адаптация В.И. Похилько, А.С. Соловечика, А.Г.Шмелева [Бабиянц, 2009; Волков, 2013; Пьянкова, 2009; Стайн, 2009].

## Результаты исследования

Анализ результатов созданных нами опросников показал, что у женщин в молодом возрасте очень сильно выражен энергетический дисбаланс (в 75% случаев). Они много занимаются своей телесностью (70%), а остальное время распределяется на контакты (10%), работу (10%) и внутренний мир (10%), что само по себе указывает на излишнюю закомплексованность на внешнем виде и образе физического «Я» в ущерб другим сферам деятельности. У женщин в возрасте «кризиса тридцати лет» выражены крайне дисгармоничные позиции (в 87% случаев). Так, на сферу телесности приходится всего 10% энергии, на сферу деятельности (55%), на сферу контактов (30%) и на внутренний мир всего 5% (Рисунок 1).



**Рисунок 1. Сферы дисбалансного распределения энергии у женщин в молодом возрасте и в возрасте «кризиса тридцати лет».**

Показатели открытых метафорических высказываний свидетельствуют о вытеснении женщинами «кризиса тридцати лет» таких сфер как «телесность» и «внутренний мир», что порождает психосоматические недомогания, снижение самочувствия, и потерю осмысленности происходящего, чувства удовлетворения жизнью. У женщин в возрасте «середины жизни» выражены в 50% гармоничное распределение энергии: телесность – 25%, дело – 30%, контакты – 25% и внутренний мир – 20%. В 50% случаев у женщин дисгармоничное распределение энергии, оно приходится на внутренний мир и деятельность (по 40%), а на телесность и контакты – по 10%. У женщин в зрелости в 67% выражено равномерное энергетическое распределение между основными сферами жизни: телесностью (25%), деловой сферой (28%), контактами (25%) и внутренним миром (22%), что свидетельствует о достаточно гармоничной энергетике.

По показателям распределения жизненной энергии у мужчин мы выявили, что в молодом возрасте в большей мере выражен баланс между сферами жизни (в 70%) случаев. Те из респондентов, которые попали в дисбаланс (30%) демонстрируют акцентуацию в сфере

деятельности (60%) и все остальные сферы жизни представлены по 15% – телесность и контакты, а на внутренний мир остается только 10%.

У мужчин в период «кризиса тридцати лет» и в период «кризиса середины жизни» в 60% случаев выражен дисбаланс распределения энергии. В возрасте «кризиса тридцати лет» они 63% своей энергии отдают деятельности, 27% – контактам, по 5% приходится на телесность и внутренний мир. К «середине жизни» увеличивается нагрузка на сферы «внутренний мир» – здесь мы видим дисбаланс в 40%, а также остается большой акцент на сфере деятельности (40%), и только по 10% приходится на телесность и контакты (Рисунок 2).



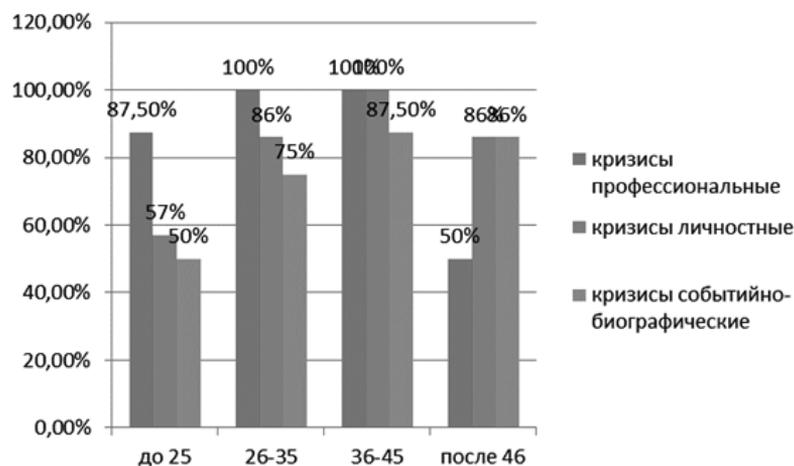
**Рисунок 2. Сферы дисбалансного распределения энергии у мужчин в период «кризиса тридцати лет» и «кризиса середины жизни».**

В зрелости в 100% случаев выражены дисбалансные позиции: 50% сфокусированы на контактах и внутреннем мире, и по 25% приходится на телесность и деятельность. 50% из них сконцентрированы на контактах и деятельности, и лишь по 20% и 15% приходится соответственно на телесность и внутренний мир. Эти данные, а также качественный анализ метафорических высказываний о сферах жизни человека свидетельствует о том, что у 50% мужчин в зрелости повышается экзистенциальная роль внутреннего мира и духовности, повышается общительность и контактность со значимыми и незначимыми людьми, но у 5% мужчин зрелого возраста продолжает доминировать энергетика деятельности и телесности.

Умение распределять энергию жизни так, чтобы все ее сферы были в балансе друг с другом является залогом активности, психологического и физического здоровья женщин и мужчин, находящихся в состоянии нормативного возрастного кризиса. По нашим показателям особенно нуждаются в психологическом сопровождении женщины молодого возраста и периода «кризиса тридцати лет» поскольку они не умеют гармонично распределять энергию между всеми сферами жизни. А также в зоне риска находятся мужчины в возрасте «кризиса тридцати лет», «середины жизни» и в период зрелости.

Исследование выраженности и содержания возрастных кризисов дало следующие результаты. У женщин в периоды молодого возраста, «кризиса тридцати лет» и «кризиса середины жизни» наиболее важной проблемой является сфера профессиональной самореализации.

К зрелому возрасту эта значимость снижается до 50%. Личностные кризисы и событийно-биографические кризисы становятся актуальными у женщин к периоду «середины жизни» и «периоду зрелости». Содержательный анализ указывает на то, что во всех возрастных группах, кроме группы зрелости, самым важным критерием относительно профессионализации женщины указывают «усталость от работы». В период «кризиса тридцати лет» для женщин значимым становится критерий «здоровье близких», а в период «середины жизни» – «неудовлетворенность собой», и «неудовлетворенность семейными отношениями». У женщин в период зрелости появляется неудовлетворенность в самореализации, необходимость коррекции личностных планов и неудовлетворенность семейными отношениями (Рисунок 3).

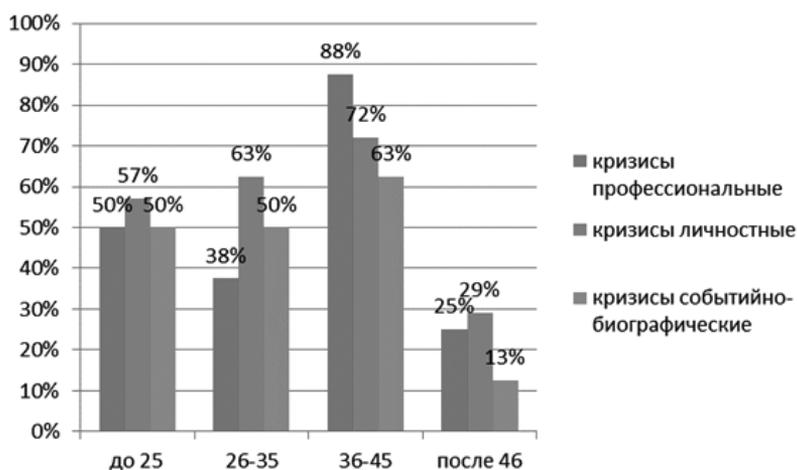


**Рисунок 3. Представленность видов кризисов у женщин различных возрастных периодов.**

Отчетливо видна тенденция у женщин наращивать потенциал стратегий совладания с нормативными возрастными кризисами, так в молодом возрасте это поддержка друзей, в период «кризиса тридцати лет» это поддержка семьи и детей, «поддержка друзей», «смена впечатлений» и «чтение литературы». В период «кризиса середины жизни» женщины чаще обращаются к «чтению литературы», «поддержке друзей», «смене впечатлений», «обретению новых смыслов», «научному расширению картины мира», «повышению квалификации». В период зрелости женщины в большинстве случаев склоняются к взаимодействию с семьей и детьми.

В мужской выборке в период молодости нет существенно выделенных видов кризисов, они представлены равномерно: профессиональный кризис (50%), личностный кризис (57%), событийно-биографический кризис (50%). В период кризиса «тридцати лет» наиболее значимым является личностный кризис (63%), а в период «середины жизни» кризис профессиональный (88%). После 46 лет выраженность всех трех типов кризисов минимальна (Рисунок 4).

Содержательный анализ кризисных показателей для мужчин указывает на значимость критерия «усталость от работы» на всех возрастных этапах, кроме возраста зрелости.



**Рисунок 4. Представленность видов кризисов у мужчин различных возрастных периодов.**

В молодом возрасте мужчинам свойственна проблема адаптации к профессии, к периоду «середины жизни» выражены такие критерии как «непонимание администрацией» и «отсутствие самореализации», в период зрелости доминирует содержание профессионального кризиса «затяжной конфликт». Личностный кризис, наиболее значимый для мужчин в «середине жизни» представлен показателем «нереализованные возможности», а в зрелом возрасте «ушедшая любовь». Событийно-биографические компоненты представлены у мужчин в период «середины жизни»: их не удовлетворяет социально-экономическое положение и социальная ситуация, семейные отношения и потеря работы. К периоду зрелости возрастает значимость здоровья близких людей. Источники совладания с критическими периодами жизни представлены в большей мере у мужчин «кризиса тридцати лет» и «кризиса середины жизни». К ним относятся «поддержка друзей», «смена впечатлений». К периоду «середины жизни» возрастает роль семьи и детей. В молодом возрасте у мужчин доминирует «поддержка друзей» и «чтение литературы».

Для подтверждения различий между группами мужчин и женщин в различные периоды проживания нормативных кризисов взрослости мы использовали статистический критерий Краскалла-Уоллиса с последующим Post-hoc анализом по критерию Коновера.

Значимые отличия были выявлены относительно возраста испытуемых по методике «Индекс жизнестойкости», по параметру «контроль» (Kruskal-Wallis chi-squared = 8.4438 – значение критерия, df = 3 степень свободы, p-value = 0.03768 коэффициент корреляции). Значимо увеличивается ощущение контролируемости событий жизни у мужчин и женщин к кризису «тридцати лет», «середины жизни» и к зрелому возрасту. Существенные различия были выявлены по показателям возраста и критериям методики «Уровень развития рефлексивности» А.В. Карпова. Группы различаются по показателю «рефлексивность в общении с другими» (Kruskal-Wallis chi-squared = 8.0605, df = 3, p-value = 0.04478) – наибольшее развитие этот показатель рефлексивности получает нормативный кризисный этап «кризис середины жизни» и зрелый возраст у мужчин и женщин. Значимость рассмотрения будущего

существенно увеличивается в период кризиса «середины жизни» и к зрелому возрасту (Kruskal-Wallis chi-squared = 16.148, df = 3, p-value = 0.001058), «ретроспективная рефлексия» приобретает смысл в возрастных группах начиная с кризиса «середины жизни» и возрастает в период зрелости (Kruskal-Wallis chi-squared = 16.796, df = 3, p-value = 0.0007784). «Общая рефлексивность» (Kruskal-Wallis chi-squared = 8.7467, df = 3, p-value = 0.03285) увеличивается в период кризиса «середины жизни» и в период зрелости.

По результатам двухфакторного дисперсионного анализа Anova (Model. 9) были выявлены значимые различия по половой принадлежности в группах испытуемых по всем использованным методикам: относительно «вовлеченности в жизнь» (850.9,  $p = 0.009322$ ), «контроля жизни» (923.0, при  $p = 0.001672$ ), «положительной оценки себя» (96.51, при  $p = 482e-07$ ), «согласованности» (1, при  $p = 0.009782$ ), «общей рефлексивности» (3, при  $p = 0.0006857$ ), «общения с другими» (1, при  $p = 0.04152$ ), «рассмотрения будущего» (1, при  $p = 0.0028389$ ), относительно «общей рефлексивности жизни» (1, при  $p = 0.021768$ ), по показателю «самочувствие» (1, при  $p = 0.001671$ ). Эти статистические данные подтверждают, что по перечисленным показателям мужчины и женщины по-разному проживают нормативные возрастные кризисы.

Ранговый критерий Вилкоксона делает понятным различия между мужчинами и женщинами внутри возрастных периодов нормативных кризисов. Так в группе молодого возраста выделены различия между мужчинами и женщинами по показателям: «вовлеченность в жизнь» ( $W = 51$ , p-value = 0.01171), «контроль жизни» ( $W = 61$ , p-value = 0.03509), «общая рефлексивность» ( $W = 179$ , p-value = 0.005553), «рассмотрение будущего» ( $W = 172$ , p-value = 0.01304), «ретроспективный анализ» ( $W = 184$ , p-value = 0.002723), по фактору F «сдержанность-экспрессивность» ( $W = 63$ , p-value = 0.03922), по фактору M «практичность-мечтательность» ( $W = 159$ , p-value = 0.04918), по фактору O «спокойствие-тревожность» ( $W = 183$ , p-value = 0.002884), по фактору «Q1» «консерватизм-радикализм» ( $W = 160$ , p-value = 0.04529). По всем показателям рефлексивности женщины в молодом возрасте проявляют более высокий уровень, чем мужчины. Относительно личностных отличий – женщины более сдержанны, а мужчины более экспрессивны, практичны и консервативны.

Критерий Вилкоксона помог обнаружить различие по половому признаку в группах «кризиса тридцати лет» относительно «положительной оценки себя» ( $W = 482$ , p-value = 0.03103), «последовательности в достижении цели» ( $W = 512$ , p-value = 0.007388), относительно фактора «B» «интеллект» ( $W = 234$ , p-value = 0.0243), фактора «L» «доверчивость-подозрительность» ( $W = 562$ , p-value = 0.0003361), фактора O «спокойствие-тревожность» ( $W = 548$ , p-value = 0.0009662). Мужчины ниже оценивают себя, чем женщины, у них низкие показатели по критерию «достижение цели» и «последовательность действий». По показателю «интеллект» выше мужчины, женщины более доверительно относятся к миру, они более тревожны. В период «кризиса тридцати лет» лучше чувствуют себя мужчины, чем женщины ( $W = 194$ , p-value = 0.00389).

В период кризиса «середины жизни» есть существенная разница между мужчинами и женщинами по параметрам «контроль жизни» ( $W = 165.5$ ,  $p\text{-value} = 0.02217$ ), «оценка себя» ( $W = 181.5$ ,  $p\text{-value} = 0.002856$ ) – женщины оценивают себя выше; «общая рефлексивность» ( $W = 184$ ,  $p\text{-value} = 0.00237$ ), «рефлексия общения» ( $W = 188$ ,  $p\text{-value} = 0.001271$ ) – женщины лучше рефлексиируют общение с другими; «рассмотрение будущего» ( $W = 162$ ,  $p\text{-value} = 0.03295$ ) – женщины чаще обращаются к планированию будущего или мечтам о будущем. По личностным качествам различаются: фактор С «эмоциональная стабильность» ( $W = 165.5$ ,  $p\text{-value} = 0.02117$ ) – более стабильными в этом возрасте являются женщины, фактор Е «доминантность» ( $W = 59$ ,  $p\text{-value} = 0.03376$ ) – более доминантные мужчины, фактор Н «робость-смелость» ( $W = 32.5$ ,  $p\text{-value} = 0.001246$ ) – более смелые мужчины, фактор L «доверительность» ( $W = 22.5$ ,  $p\text{-value} = 0.0002552$ ) – более доверительные мужчины, фактор Q2 «конформизм» ( $W = 183.5$ ,  $p\text{-value} = 0.002144$ ) – женщины более конформные. А также существенное отличие между группами по половому признаку просматривается относительно реактивной тревожности ( $W = 61$ ,  $p\text{-value} = 0.04337$ ) – женщины в этом возрасте менее реагируют на реактивную тревожность, чем мужчины.

В период зрелости (более 46 лет) есть существенное отличие между полами по показателю «согласованность» ( $W = 55$ ,  $p\text{-value} = 0.01284$ ) – женщины более согласованны, «общая рефлексивность» ( $W = 57$ ,  $p\text{-value} = 0.007586$ ) – лучше рефлексивность выражена у женщин, «рассмотрение будущего» ( $W = 56$ ,  $p\text{-value} = 0.01055$ ). Также существенные отличия просматриваются в личностных факторах: фактор А «общительность» ( $W = 12.5$ ,  $p\text{-value} = 0.04321$ ) как для женщин, так и для мужчин значимым становится общение, однако для женщин этот фактор становится лидирующим в межличностных отношениях, фактор Е «доминантность» ( $W = 11.5$ ,  $p\text{-value} = 0.03476$ ) – мужчины более доминанты, фактор Н «смелость» ( $W = 6$ ,  $p\text{-value} = 0.006968$ ), фактор Q2 «нонконформизм» ( $W = 56.5$ ,  $p\text{-value} = 0.00848$ ), фактор Q4 «напряженность» ( $W = 51.5$ ,  $p\text{-value} = 0.03644$ ) – мужчины более смелые, активные, склонные к конфликтности и нонконформизму, но они и более напряжены, эмоционально нестабильны.

Приведенные статистические данные подтверждают сделанные ранее предположения о различии в проживании возрастных кризисов мужчинами и женщинами и дают возможность сделать следующие выводы.

### Заключение

У женщин пик дисбаланса распределения энергии наблюдается в период кризиса тридцати лет, а у мужчин в период «середины жизни» и в зрелости. Чаще всего подавляется отношение к телесности и внутреннему миру, что порождает психосоматические недомогания и снижение самочувствия, потерю осмысленности и чувства удовлетворения жизнью и поэтому требует психологической поддержки. Стратегии совладания с критическим

периодом у женщин существенно развиваются в период «кризиса тридцати лет» и «кризиса середины жизни», а в молодости и зрелости сворачиваются до минимума.

Жизнестойкость у женщин повышается в период нормативного кризиса «середины жизни», они ощущают себя вовлеченными в процесс жизни, убеждены, что могут повлиять на ход событий, у них выражен умеренный контроль, а склонность к риску наблюдается только в молодом возрасте. У мужчин показатели жизнестойкости распределяются неравномерно на протяжении всех жизненных этапов, смещаясь в процессе взросления от среднего и высокого к среднему и низкому. Ощущение вовлеченности у мужчин сильно зависит от других факторов (внешних или внутренних) помимо возрастного, о чем однозначно свидетельствуют разнонаправленные тенденции данного показателя во всех группах испытуемых, они стремятся контролировать свою жизнь, чтобы испытывать уверенность в том, что могут управлять событиями и влиять на результат деятельности, демонстрируют высокий уровень риска во все периоды жизни, однако к периоду «середины жизни» и зрелости этот уровень немного снижается до среднего.

Пиковыми периодами высокой жизненной удовлетворенности у женщин являются «кризис тридцати лет» и период зрелости. Кризис «середины жизни» характеризуется разнонаправленной тенденцией к высоким и низким показателям, что можно расценивать как переломный момент, после которого кризис разрешается в сторону наиболее благополучного ощущения жизненной удовлетворенности. В молодости и в период «кризиса тридцати лет» выраженными содержательными компонентами жизненной удовлетворенности у женщин является «положительная оценка себя»; в зрелости – «настроение», в молодости и зрелости – «согласованность действий». Индекс жизненной удовлетворенности у мужчин снижается с возрастом и достигает своего критического предела к «середине жизни», являясь переломным моментом, после которого либо происходит переоценка ценностей и перестройка к высокой удовлетворенности, либо она остается низкой. Основным содержанием жизненной удовлетворенности у мужчин во все периоды жизни являются: «последовательность в достижении целей», «согласованность действий»; в молодом возрасте и в поздней зрелости «положительная оценка себя»; в период «кризиса тридцати лет» – «интерес к жизни» и «настроение»; в период зрелости все качественные составляющие индекса жизненной удовлетворенности становятся значимыми.

В период нормативного «кризиса середины жизни» у женщин выражена связь таких личностных характеристик как эмоциональная стабильность и общительность, доверительность, тревожность и ретроспективная рефлексия. Очень большое внимание женщины в середине жизни уделяют рефлексии общения, в зависимости от результата рефлексии у них балансирует выраженность конформизма, радикализма. В период «середины жизни» адекватная самооценка у мужчин сочетается с рефлексией настоящего и будущего. Жесткие и доминирующие мужчины не склонны к рефлексии общения и общей рефлексии, как бы вытесняя ее, для консервативно настроенных мужчин важно построение будущего и

рефлексия настоящего. Высокая интеллектуальность исключает рефлексии в целом, поскольку мужчины полагаются на себя и свои интеллектуальные способности.

В период поздней зрелости у женщин рефлексия, обращенная в будущее, часто связана с интеллектуальным восприятием действительности, снижением оперативности мышления, повышением тревожности по поводу своего физического состояния, внешней привлекательности, для них очень значимо будущее в целом и их личностная будущность в частности. К периоду поздней зрелости у мужчин повышается потребность в рефлексии. Вместе с ней повышаются показатели по адекватности самооценки (коррелирует с рефлексией прошлого и настоящего), стабилизируется эмоциональное состояние, повышается чувствительность и рефлексия будущего. Высокая общительность и интеллект по-прежнему не способствует повышению рефлексивности прошлого и настоящего опыта, чем доминантнее мужчины, чем они экспрессивнее и смелее в социальных контактах, тем меньше они задумываются о будущем. Высокая подозрительность повышает необходимость рефлексировать прошлое и настоящее в жизни мужчин поздней зрелости.

Эти показатели представляются нам существенно значимыми при составлении коррекционной программы по сопровождению мужчин и женщин в различные периоды жизни в момент проживания нормативных возрастных кризисов. Данные указывают на то, что следует отличать подходы по коррекции людей в момент критических переживаний жизни от подходов к нормативному протеканию кризисных возрастных этапов – они могут быть не выраженными, скрытыми и только общедиагностические параметры, полученные в результате проведенного нами анализа, могут существенно упростить диагностику протекания нормативного кризиса и выявить необходимость и достаточность психологического сопровождения или психологической интервенции.

### Библиография

1. Бабиянц К.А. Современные и традиционные методы изучения эмоциональных состояний личности в 2-х частях. Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2009. Ч.1. 112 с.
2. Болотова А.К., Молчанова О.Н.. Психология развития. М: ЧеРо, 2005. 524 с.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., 2000. 200 с.
4. Волков Б.С. Психология возраста: от младшего школьника до старости: логические схемы и таблицы. М.: ВЛАДОС, 2013. 511 с.
5. Ипполитова Е.А. Особенности представлений о жизненных перспективах личности в период кризиса середины жизни: дисс. ... канд. психолог. наук. Барнаул, 2005, 196 с.
6. Карпинский К.В. Актуальные проблемы психологии личности // Сборник ГрГУ им. Я. Купалы. Гродно, ГрГУ, 2010. С.15-20.
7. Куликова Т.Ф. Психологическое содержание кризиса середины жизни работающей женщины: дисс....канд. психолог. наук. Краснодар, 2004. 160 с.

8. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью. Калуга, 1994. 88 с.
9. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. М.: Смысл, 2005. 182 с.
10. Панина Н.В. Молодежь Украины: структура ценностей, социальное самочувствие и морально-психологическое состояние в условиях тотальной аномии // Социология: теория, методы, маркетинг. 2001. Т.1. С. 5-26.
11. Пезешкиан Х. Введение в позитивную психологию и психотерапию. Чебоксары, 1998. 66 с.
12. Пьянкова Г.С. Развитие профессиональной рефлексии. Учебное пособие для вузов. Красноярск: ГПУ, 2009. 244 с.
13. Реан А.А. Психология личности: социализация, поведение, общение. СПб., 2004. 407 с.
14. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. СПб., 2004. 656 с.
15. Скрыль В.Н. Особенности проявления нормативного кризиса развития женщин в период поздней взрослости: дисс. ... канд. психолог. наук. Санкт-Петербург, 2009. 187 с.
16. Солдатова Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости. Челябинск: ЮУрГУ, 2007. 267 с.
17. Стайн М.В. середине жизни: юнгианский подход. М.: Когито-Центр, 2009. 160 с.
18. Труженикова Н.С. Психологические условия развития личности в процессе преодоления экзистенциальных кризисов середины жизни: дисс. ... канд. психолог. наук. Сочи, 2006. 183 с.
19. Холлис Д. Обретение смысла во второй половине жизни: Как, наконец, стать по-настоящему взрослым. М.: Когито-Центр, 2012. 336 с.
20. Хухлаева О.В. Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым после юности. М.: Генезис, 2009. 208 с.
21. Шарп Д. Кризис среднего возраста. М.: Класс, 2006. URL: <http://jungdream.ru/library/deril-sharp-krizis-srednego-vozrasta-zapiski-o-vyizhivanii.html>
22. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Флинта, 2006. 352 с.
23. George J.St. Casting the Lifeline: The Role of Human Resources in Helping Employees in Crises // Employment Relations Today. 1998. Vol. 25. №. 2. P. 43.
24. Hoff L.A. People in Crisis: Understanding and Helping. Menlo Park, CA: Addison-Wesley Publishing. 1978. P. 67-78.
25. Lewinson D. The seasons of a man's life. NewYork: Knopf, 1978. 503 p.
26. Lindemann E. Symptomatology and Management of Acute Grief // American Journal of Psychiatry. 1944. Vol. 101. P. 141-148.
27. Maddi S.R. The Existential Neurosis // Journal of Abnormal Psychology. 1967. Vol. 72. №. 4. P. 311-325.
28. Ware N., Steckler N. Choosing a science major. The experience of women and men. Women's Studies Quarterly. N.Y., 1983. 32 p.

## **Psychological features and support for adult in situations of regulatory crisis of adulthood**

**Viktoriya K. Gvozdetskaya**

Applicant,

Academy of Psychology and Pedagogy of Southern Federal University,

344038, 13 M. Nagibina st., Rostov-on-Don, Russian Federation;

e-mail: rgupsyf@inbox.ru

### **Abstract**

The article discusses the psychological characteristics of adults in youth, during the crisis of thirty years, midlife crisis and in the maturity period. The author of this article emphasis the necessity of studying the psychological characteristics of people in these periods in order to understand how to support adults in moments of regulatory crises of adulthood. The author highlights the difference of normative age crises experienced by adult from the crisis moments of life. The article proves the difference in the accommodation of regulatory crises by men and women and in different periods of life. The article offers the author's questionnaire to study the distribution of the energy balance in adults, the diagnostic tools to study their physiological characteristics. Men and women aged 20-60 years are the object of study. The article contains the main conclusions of a study on the substantial difference between the occurrence of normative age crisis of thirty years, mid-life crisis and crisis of maturity of men and women. The author considers these figures as materially significant in the preparation of a correctional programme on support of men and women in different periods of life in the time of residence of normative age crisis. The data suggest that we should distinguish between the approaches for the correction of people in the time of critical life experiences from regulatory approaches to the flow of the age crisis phases – they may not be expressed, hidden. Only obsidianites parameters obtained from our analysis, can significantly simplify the diagnosis of the occurrence of the regulatory crisis and to identify the need and adequacy of psychological support or psychological intervention.

### **For citation**

Gvozdetskaya V.K. (2016) Psikhologicheskie osobennosti i podderzhka vzroslykh v situatsiyakh normativnogo krizisa vzroslosti [Psychological characteristics and support of adult in situations of normative crisis of adulthood]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 5 (6A), pp. 5-20.

**Keywords**

Age crisis, midlife, crisis of thirty years, maturity, youth, women, men, energy balance, life satisfaction, coping strategies, psychological support.

**References**

1. Babiyants K.A. (2009) *Sovremennyye i traditsionnyye metody izycheniya emotsional'nykh sostoyaniy lichnosti* [Modern and traditional methods of studying the emotional states of the person. In 2 parts], part 1. Rostov-on-Don: South State University.
2. Bolotova A.K., Molchanova O.N. (2005) *Psikhologiya razvitiya* [Developmental psychology]. Moscow: CheRo Publ.
3. Erikson E. *Identichnost': yunost' i krizis* [Identity: youth and crisis]. Moscow: Flinta Publ.
4. George J.St. (1998) Casting the Lifeline: The Role of Human Resources in Helping Employees in Crises. *Employment Relations Today*, 2 (25).
5. Hollis D. (2012) *Obretenie smysla vo vtoroi polovine zhizni: kak, nakonets, stat' po-nastoyashchemu vzroslym* [Finding meaning in the second half of life: How to finally really grow up]. Moscow: Kogito Tsentr Publ.
6. Hoff L.A. (1978) *People in Crisis: Understanding and Helping*. Menlo Park, CA: Addison-Wesley Publishing.
7. Ippolitova E.A. (2005) *Osobennosti predstavlenii o zhiznennykh perspektivakh lichnosti v period krizisa serediny zhizni. Dokt. Diss.* [Features of representations about life prospects of the person during the mid-life crisis. Doct. Diss.]. Barnaul.
8. Karpinskii K.V. (2010) Aktual'nye problemy psikhologii lichnosti [Actual problems of personality psychology]. In: *Sbornik GrGu im. Ya. Kupaly* [Collection of state University of Grodno them. Kupala]. Grodno: State University of Grodno.
9. Khukhlaeva O.V. (2009) *Krizisy vzrosloi zhizni. Kniga o tom, chto mozjno bit' schastlivym posle yunosti* [The crises of adult life. The book that you can be happy after adolescence]. Moscow: Genezis Publ.
10. Kulikova T.F. (2004) *Psikhologicheskoe sodertsanie krizisa serediny zhizni rabotayushchei zhenshchiny. Dokt. Diss.* [Psychological content of mid-life crisis of working women. Doct. Diss.]. Krasnodar.
11. Lewinson D. (1978) *The seasons of a man's life*. New York: Knopf.
12. Lindemann E. (1944) Symptomatology and Management of Acute Grief. *American Journal of Psychiatry*, 101, pp. 141–148.
13. Livekhud B. (1994) *Krizisy zhizni – shansy zhizni. Razvitie cheloveka mezhdum detstvom i starost'yu* [Life crisis – the chances of life. Human development between childhood and old age]. Kaluga.
14. Maddi S.R. (1967) The Existential Neurosis. *Journal of Abnormal Psychology*, 4 (72), p. 311–325.

15. Menovshchikov V.Y. (2005) *Psikhologicheskoe konsul'tirovanie: rabota s krizisnymi i problemnymi situatsiyami* [Psychological Counselling: Working with crises and problematic situations]. Moscow: Smysl Publ.
16. Panina N.V. (2001) Molodezh Ukrainy: struktura tsennostei, sotsial'noe samochuvstvie i morl'no-psikhologicheskoe sostoyanie v usloviakh total'noi anomii [Youth of Ukraine: structure of values, social well-being and morale in terms of total anomie]. *Sotsiologia: teoriya, metody, marketing* [Sociology: Theory, Methods, Marketing], 1, p. 5-26.
17. Peseshkian N. (1998) *Vvedenie v pozitivnuyu psikhoterapiyu* [Introduction to Positive Psychotherapy]. Cheboksary.
18. P'yankova G.S. *Razvitie professional'noi refleksii* [The development of professional reflection]. Krasnoyarsk: Krasnoyarsk State Pedagogical University.
19. Rean A.A. (2004) *Psikhologia cheloveka ot rozhdenia do smerti* [Human psychology from birth to death]. Saint Petersburg.
20. Rean A.A. (2004) *Psikhologia lichnosti: sotsializatsia, povedenie, obshchenie* [Personality Psychology: socialization, behavior and communication]. Saint Petersburg.
21. Sharp D. (2006) *Krizis srednego vozrasta* [Midlife crisis]. Moscow: Klass Publ.
22. Skryl' V.N. (2009) *Osobennosti proyavleniya normativnogo krizisa razvitiya zhenshchin v period pozdnei vzroslosti. Dokt. Diss.* [The characteristics of the manifestation of the normative crisis of women's development in late adulthood. Doct. Diss.]. Saint Petersburg.
23. Soldatova E.L. (2007) *Struktura i dinamika normativnogo krizisa perekhoda k vzroslosti* [Structure and dynamics of the regulatory crisis of transition to adulthood]. Chelyabinsk: South Ural State University.
24. Stain M.V. (2009) *V seredine zhizni: yungianskii podkhod* [In Midlife: A Jungian Perspective]. Moscow: Kogito Tsentr Publ.
25. Truzhenikova N.S. (2006) *Psikhologicheskie usloviya razvitiya lichnosti v protsesse preodoleniya ekzistentsial'nykh krizisov serediny zhizni. Dokt. Diss.* [Psychological conditions of development of the individual in the process of overcoming existential midlife crisis. Doct. Diss.]. Sochi.
26. Volkov B.S. (2013) *Psikhologiya vozrasta: ot mladshogo shkol'nika do starosti: logicheskie skhemy i tablitsi* [Psychology of age: from young schoolchildren to old age: logic schemes and tables]. Moscow: Vlados Publ.
27. Vasilyuk F.E. (2000) *Psikhologia perezhivania* [Psychology of emotional experiences]. Moscow.
28. Ware N., Steckler N. (1983) *Choosing a science major. The experience of women and men. Women's Studies Quarterly*. N.Y.