

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии

СУБЪЕКТИВНАЯ НЕРЕСУРСНОСТЬ  
КАК ПОКАЗАТЕЛЬ КРИЗИСА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ЖЕНЩИН

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента(ки) 2 курса 264 группы

направления 370401 «Психология»

факультет психологии

Дмитриевой Юлии Юрьевны

Научный руководитель

к. псих. н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

С.П. Попова

Зав. кафедрой

д. псих. н., профессор

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.В. Белых

Саратов 2016 год

**Актуальность исследования.** Жизненный путь человека состоит из разных периодов развития. Самый длинный занимает период взрослости, который наименее изучен с точки зрения возрастных и социально-психологических проблем. Исследования в этом направлении являются затруднительными, ввиду отсутствия единой теории взрослости, содержание которой заключалось в конкретизации периодов перехода от одной стадии развития к другой, с наличием четких возрастных границ.

Отечественная психология на протяжении нескольких десятилетий изучала возрастные этапы в развитии детей, не уделяя внимания изменениям, происходящим с человеком в разные периоды взрослости. В современном мире, ввиду стремительных изменений в социальной среде, человек идет по пути непрерывного и динамичного развития, в связи с этим существует вероятность, что внутренняя картина мира перестает отвечать требованиям внешней среды. В этот период встает вопрос поиска путей взаимодействия с внешним миром и изменения ценностных ориентаций, что не всегда приводит к желаемому результату и, вследствие этого у человека возникает чувство неуверенности и состояние тревожности, что приводит к внутреннему конфликту. По этой причине, за последнее время возрастает количество обращений за психологической помощью. Изучение нормативного кризиса, а так же возможных причин его возникновения, позволит нам выработать адаптационные стратегии предупреждающие начало кризиса и, в случае наличия нормативного кризиса успешного выхода из него.

**Цель** выпускной квалификационной работы исследование кризиса среднего возраста и субъективной нересурсности как показателя кризиса среднего возраста женщин.

**Задачи исследования:**

1. Анализ психологического содержания и условий возникновения кризиса среднего возраста по данным литературы.

2. Экспериментальное исследование субъективной нересурсности как показателя кризиса среднего возраста женщин.

2.1. Выделить группы в зависимости от наличия симптомов нормативного кризиса.

2.2. Провести сравнительный анализ результатов полученных в выделенных группах (по выраженности показателей и их взаимовлиянии).

2.3. Определить основные адаптационные стратегии женщин в ситуации нормативного кризиса по результатам факторного анализа.

**Гипотеза:** субъективная нересурсность является показателем предшествующим возникновению кризиса среднего возраста женщин.

**Объект исследования:** нормативный кризис среднего возраста женщин.

**Предмет исследования:** субъективная нересурсность как показатель кризиса среднего возраста женщин.

**Научная новизна** данной работы заключается в том, что предложена авторская типология адаптационных стратегий женщин в период нормативного кризиса среднего возраста.

**Практическая значимость** исследования позволит в дальнейшем подойти к организации психологического сопровождения женщин в период нормативного кризиса среднего возраста.

**Методы и источники исследования.** Для решения исследовательских задач были использованы следующие группы методов. 1. Теоретические: сравнительно-сопоставительный анализ психологической литературы по изучаемой проблеме; методы сбора и интерпретации теоретического и фактологического материала. 2. Эмпирические: «Опросник симптомов нормативного кризиса (Н.В. Сиврикова)», «Тест смысло-жизненных ориентаций» СЖО (Леонтьева), «Опросник Потери и приобретения персональных ресурсов» (Н.Водопьянова, М.Штейн), методика самоотношения МИС С.Р.Пантелеева, Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса, «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций

(SACS)(С.Хобфол)(русскаяязычная версия Н.Водопьянова, Е.Старченкова),  
Анкетирование.

**Положения выносимые на защиту:**

1. Субъективная сложность переживания кризиса среднего возраста женщин зависит от их социальной и личностной ресурсности.
2. К социальным ресурсам женщин переживающих кризис среднего возраста, по результат нашего исследования можно отнести, прежде всего, наличие детей. Наличие профессии, семейного положения, карьерного роста не оказались значимыми социальными ресурсами.
3. Сохранение позитивного самоотношения, направленность на социальное взаимодействие, актуализация копинговой активности могут рассматриваться как личностные ресурсы женщин переживающих кризис среднего возраста.

Статистический анализ представлен среднеарифметическими значениями, достоверностью различий между группами согласно Т-критерию Стьюдента ( $p < 0,05$ ), методом корреляционного анализа Пирсона с применением компьютерной программы SPSS-19 ( $p < 0,05$ ) и методом факторного анализа.

Характеристика эмпирической базы: 96 женщин в возрасте от 30 до 50 лет, проживающие на территории г. Саратова.

**Структура магистерской работы** состоит из:

- введения,
- трех глав:

Глава 1. Теоретико-методологические основы субъективной нересурсности как показателя кризиса среднего возраста женщин.

- 1.1. Концептуальные подходы к изучению нормативного кризиса среднего возраста.
- 1.2. Теоретический анализ проблем адаптации в современной литературе.
- 1.3. Теоретические представления о понятии ресурсности и нересурсности личности.

Глава 2. Организационно-методические аспекты проведения исследования.

2.1. Организация и этапы исследования.

2.2. Методы исследования.

Глава 3. Обсуждение результатов исследования.

3.1. Исследование нересурсности женщин среднего возраста.

3.2. Выводы результатов исследования.

- заключения,

-библиографического списка использованной литературы, который включает 71 источник, из них на русском языке – 64, на иностранном языке – 7.

-приложений.

Во **введении** обосновывается актуальность исследования, определяются предмет, объект исследования, формулируется цель, задачи, раскрывается научная новизна и практическая значимость работы.

**В первой главе** проводится теоретический анализ основ субъективной нересурсности.

**Первый параграф** посвящен определению понятия и содержания нормативного кризиса среднего возраста. В предварительном порядке автор обращается к теоретическому анализу понятия «кризис среднего возраста». Сущностью кризиса является выбор, который человек должен сделать между двумя противоположными вариантами разрешения возрастных задач развития, длительность этого переходного периода может достигать нескольких лет.

В период кризиса середины жизни перед человеком встает вопрос поиска новых взаимоотношений с миром, при этом оптимальное решение и выход из сложившейся ситуации удастся найти не каждой личности.

Наблюдается тенденция роста социальной апатии и инфантилизации взрослого населения, растет число 35-45 летних людей с психологическими проблемами.

К.Юнг первым указал на изменения, которые происходят с людьми в середине жизни.

Э.Эриксон считал, что прохождение через кризис середины жизни является закономерностью в развитии личности.

По мнению И.С.Кон, кризис связан не столько с изменениями физического самочувствия, сколько с прохождением к 45 годам пика профессиональной карьеры, рутинизацией трудовых навыков и семейных отношений, боязни новых начинаний, переосмыслением жизненных ценностей и поиском путей самореализации.<sup>1</sup>

В.В. Солодников и И.В. Солодникова выделяют основные характеристики кризиса середины жизни такие как: возраст наступления 35–45 лет; продолжительность от 3–4 месяцев до 3 лет; основные причины: физиологическая перестройка организма, финансовые трудности, профессиональные сложности, развод, семья как «опустевшее гнездо», серьезная болезнь.<sup>2</sup>

Перемены в эмоционально–волевой сфере выражаются как психологический дискомфорт, повышение тревожности, снижение способности к волевым действиям.

С кризисом связаны изменения на познавательном уровне – снижение познавательных способностей (память, внимание, мышление), изменения в восприятии себя и своей жизни, в ценностно–мотивационной сфере личности.

Некоторые современные ученые сегодня отмечают важность изучения женского кризиса среднего возраста, так как данная проблема недостаточно изучена и является не менее, а иногда и более острой (М. Стайн, 2009; Г.В. Шишов, 2012).<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. - М.: Политиздат, 1984. - 335 с.

<sup>2</sup> Солодников В. В., Солодникова И. В. Кризис среднего возраста: теоретическая интерпретация переживаемого опыта // Мониторинг общественного мнения. – 2009. – № 4 (92).

<sup>3</sup> Стайн М. - В середине жизни. Юнгианский подход М.: «Когито-Центр», 2009. — 160 с.

Состояние внутреннего мира женщины зависит от того, насколько ее желания в молодости соответствуют действительности в настоящем.

Общими для женщин среднего возраста являются ролевые конфликты, связанные с тем, что им трудно найти время и для семьи, и для работы. (Г. Шихи, 1999). Г. Шихи показала специфику возрастных кризисов у женщин. Этапы жизненного пути у женщин связаны со стадиями и событиями семейного цикла: заключения брака; появления детей; взросление и обособление детей; «пустое гнездо» (выросшие родители оставили родительскую семью.)

Таким образом, для женщин, середина жизни – время перехода и переоценки ценностей в рамках семейного, а не профессионального цикла. Также проживание кризиса связано с их реакций на возрастные физические изменения.

Во **втором параграфе** проведен анализ современных подходов к проблеме адаптации, что позволяет сделать следующие выводы: исследование механизмов адаптации является актуальным как для теоретических вопросов психологии, так и для консультативной практики. Проблемы современного человека, особенно в кризисные периоды развития предъявляют к адаптивным возможностям человека дополнительные требования и консультативная психология должна обладать достаточными представлениями о природе адапционных механизмов, чтобы быть полезной в решении этих проблем,

Адаптация является системой разноуровневых механизмов, включающую физиологическую, психологическую и социально-психологическую адаптацию. Результатом адаптации является не только приспособление к природной и социальной среде, но развитие новых возможностей человека. В основе эффективной социально-психологической адаптации лежит осознанное строительство своей жизни, наполнение ее смыслом, ценностями, целями, смыслообразование образа мира.

В **третьем параграфе** рассмотрены понятия и характеристики ресурсов и сделан вывод, что отсутствие, потеря ресурсов может являться фактором возникновения стресса или внутреннего конфликта. Следует отметить, что и одно лишь наличия ресурсов не вполне достаточно для успешного процветания, благополучия и поддержания качества жизни. Необходимым является умение индивидуума распоряжаться ресурсами, инвестировать их и правильно использовать в стрессовой ситуации. Поэтому, очень важно, что при возникновении проблемы способности человека в решении их зависят от ряда факторов:

- ресурсов человека, т.е. его общих возможностей;
- личного энергетического потенциала для решения конкретной проблемы;
- происхождения проблемы.

Следует заметить, что потеря ресурсов является значимым фактором снижения благополучия, а стремление сохранить и приумножить ресурсы является мотивацией для достижения поставленных целей и решению жизненных задач.

Для женщин важными ресурсами являются:

- социальные ресурсы (замужество, социальный статус, должность и т.д.)
- объективные ресурсы (дом, автомобиль, дача и т.д.)
- личностные ресурсы (оптимизм, стрессоустойчивость, коммуникабельность и т.д.)
- энергетические ресурсы (деньги, время, знания и т.д.).

Отсутствие таковых будет свидетельствовать о субъективной нересурсности данной личности и является показателем нормативного кризиса среднего возраста женщин.

Во **второй главе** описаны организация, этапы исследования и диагностические методики исследования.

**Третья глава** включает анализ исследования субъективной нересурсности среднего возраста женщин, а именно исследование нересурсности среднего возраста женщин, анализ и выводы результатов

исследования, который позволил выделить нам ряд причин негативных переживаний при кризисе среднего возраста женщин - ухудшение здоровья, потеря красоты и физической формы, отчуждения в семье и в отношениях с повзрослевшими детьми, изменения в профессиональной жизни. В результате доминирующими в общем фоне негативных настроений становятся депрессивные состояния, чувство усталости от надоевшей действительности.

Отсутствует общая концепция развития личности в среднем возрасте. Ярко выражена терминологическая многозначность в определении критериев и феноменологии протекания кризиса среднего возраста.

В группе с внешними симптомами нормативного кризиса субъективно-личностные отношения определяются объективно складывающимися отношениями человека к миру, при этом обнаруживается противоречивость адаптационных стратегий, которые заключаются в их разнонаправленности: на принятие решения и стремлении к избеганию с сохранением комфорта.

В группе с внутренними симптомами нормативного кризиса личностные переживания связаны с особенностями семейных отношений, в частности наличие детей препятствует развитию внутренних конфликтов. В данной группе выражены активный тип переживания кризиса, связанный с повышенной раздражительностью и конфликтностью, в виде отрицательных эмоции в адрес своего Я, активного поиска социальной поддержке для решения проблем. Потери персональных ресурсов являются фактором возникновения внутренних конфликтов, самокопанию и рефлексии.

В целом, обращает на себя большее признание наличия конфликта и опоры на внешние возможности по сравнению с предыдущей группой.

В группе с общими симптомами нормативного кризиса специфичность адаптационных стратегий связана с недостатком опоры как на собственные возможности, так и на взаимодействие с другими людьми.

Основным источником опоры является формальное наличие социальных ресурсов.

Группа женщин с отсутствием нормативного кризиса характеризуется внутренней целостностью. По-видимому, наличие кризиса разобщает личность, что и было выявлено, особенно в группе с общими симптомами нормативного кризиса.

Проведенный факторный анализ, позволил выявить пять основных факторов: ресурсный фактор; сохранение позитивного самоотношения направленного на социальное взаимодействие; актуализация копинговой активности на фоне внутреннего неблагополучия; стремление сохранить социальные формы взаимодействия на фоне самообвинения; подчеркивание нормативного кризиса и стремление к избеганию, что может быть рассмотрено как основание для типологии адаптационных стратегий в ситуации нормативного кризиса среднего возраста женщин.

По степени ресурсности наиболее эффективной будет являться ресурсная адаптационная стратегия, основанная на осмысленности жизни.

**В заключении** делается вывод, что изучение нормативного кризиса среднего возраста остается до конца не исследованным. Не достаточно проанализирован кризис в зависимости от пола.

Гипотеза исследования подтверждена эмпирическим путем и доказано, что субъективная нересурсность является фактором отягощающим кризис среднего возраста женщин.

Полученные результаты в ходе исследования выявили, что в системе психологического консультирования необходимо обращать внимание на степень ресурсности личности и помочь обратившейся за помощью женщине эти ресурсы определить и развить, что позволит пережить данное возрастное изменение наиболее эффективно.

Таким образом, проблема адаптации человека в рамках изменений происходящих, как во внешней среде, так и во внутренней продолжает оставаться актуальной. Люди, переживающие кризис среднего возраста

являются наиболее активной частью нашего общества, что определяет значимость психологических проблем возникающих перед ними. Эффективность разрешения этих трудностей определяет их творческий потенциал, социальную успешность, влияние на судьбу взрослеющих детей.

В структуре оказания психологической помощи процент обращения женщин достаточно велик. Задачи, которые ставятся по самоопределению, планированию дальнейшей жизни, безусловно опираются на внешние и внутренние ресурсы женщин, накопленные ими на данный момент. Помощь в осознании этих ресурсов позволит более полноценно определить себя в имеющейся системе отношения с миром, что обеспечит снижение возможных невротических и психосоматических расстройств, сохранения семейных отношений, большую работоспособность.