



УДК 159.9

Вокуева Полина Васильевна, Студент,
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», Магнитогорск
Vokueva Polina Vasilievna, Student,
Nosov Magnitogorsk State Technical University

КРИЗИС ВЗРОСЛОСТИ CRISIS OF ADULTHOOD

Аннотация. Кризис взрослости – это ярко выраженный нормативный кризис, в основе которого лежит ощущение того, что жизнь прошла, а утрата молодости и здоровья неизбежна. От результатов прохождения данного кризиса зависит будущее человека, в том числе и цель, которую он перед собой поставит. В нашем исследовании изучаются особенности психологических защит, копинг-стратегий и жизнестойкости у людей, которые оказались в кризисе взрослости, и которые проходят «середины жизни» без ярко выраженного кризиса.

Abstract. The crisis of adulthood is a pronounced normative crisis, which is based on the feeling that life has passed, and the loss of youth and health is inevitable. The future of a person depends on the results of the passage of this crisis, including the goal that he will set for himself. Our study examines the features of psychological defenses, coping strategies and resilience in people who find themselves in a crisis of adulthood, and who go through the "middle of life" without a pronounced crisis.

Ключевые слова: кризис, взрослость, кризис взрослости, индивидуально-психологические особенности, копинг-стратегии, защитные механизмы, жизнестойкость.

Keywords: crisis, adulthood, crisis of adulthood, individual psychological characteristics, coping strategies, protective mechanisms, resilience.



Кризис взрослости – это ярко выраженный нормативный кризис, в основе которого лежит ощущение того, что жизнь прошла, а утрата молодости и здоровья неизбежна. От результатов прохождения данного кризиса зависит будущее человека, в том числе и цель, которую он перед собой поставит [3].

Данный период начинается в районе 40-45 лет, когда человек осознает свой возраст и начинает думать о том, что вся молодость уже позади. Впервые личность задается вопросом о том, чего она добилась, чего смогла достичь. Личностное развитие характеризуется в этом временном промежутке достижением карьерных высот, изменением отношений с партнером, отделением от детей [6].

Целью нашего исследования является определить личностные особенности людей, которые находятся в кризисе взрослости.

Гипотеза общая: У людей, которые находятся в кризисе взрослости, будут выявлены особенности психологических защит, копинг-стратегий и жизнестойкости.

Гипотезы частные:

1. У людей, которые находятся в кризисе взрослости, будет выявлен низкий показатель жизнестойкости;
2. У людей, которые находятся в кризисе взрослости, будут доминировать такие психологические защиты, как: избегание, пассивная агрессия, отрицание, замещение;
3. У людей, которые находятся в кризисе взрослости, будут доминировать такие копинг-стратегии, как: копинг, ориентированный на эмоции, избегание.

Методики исследования: опросник «Переживание психологического кризиса личностью» (С.В. Духновский) [1]; методика измерения психологической защиты, МИПЗ (Е.Р. Пилюгина, Р.Ф. Сулейманов) [5]; методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» (С. Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер, адаптированный вариант Т.А.Крюковой) [2]; тест жизнестойкости С. Мадди [4].



Результаты исследования:

С целью разделить общую выборку на две группы была проведена методика на выявление наличия или отсутствия кризиса взрослости «Опросник переживания психологического кризиса личностью» (С.В. Духновский)». После сравнения результатов по шкалам «индекс ситуативного реагирования» и «психологическая устойчивость» были выявлены респонденты, которые находятся в кризисе. Всего в группу людей в кризисе взрослости вошло 22 человек, в группу не в кризисе – 28 человек (см. рис.1.).

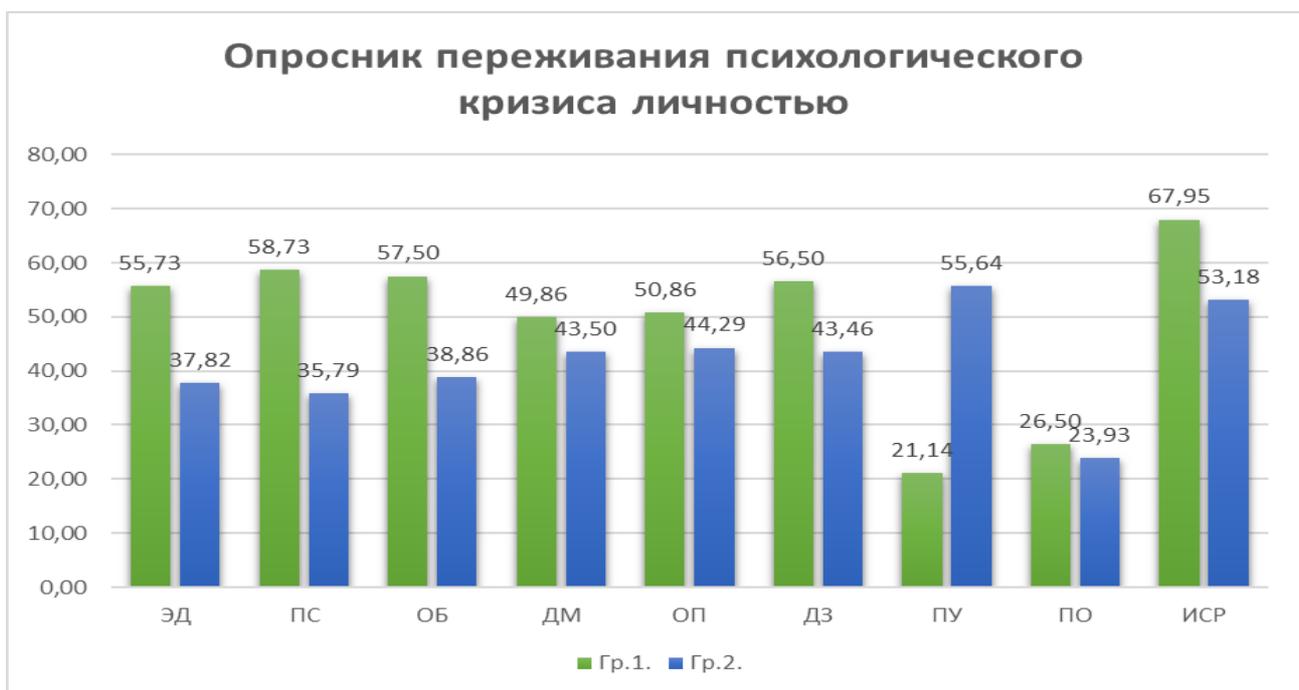


Рис.1. Сравнение средних показателей по методике «переживания психологического кризиса личностью» между группами.

В первой группе (в кризисе) по результатам анализа самое высокое значение было выявлено по шкале индекса ситуативного реагирования, где $M=67,95$. По шкале эмоционального дисбаланса $M=55,73$, что указывает на повышенный результат. По шкале пессимистической реакции $M=58,73$, что также же указывает на повышенные показатели. По шкале реакции отрицательного баланса $M=57,50$, что указывает на повышенные результаты. По шкале демобилизации $M=49,50$, что указывает на пониженные результаты.



По шкале оппозиции $M=50,86$, что указывает на средние результаты. По шкале дезорганизации $M=56,50$, что указывает на повышенные показатели. По шкале психологической устойчивости $M=21,14$, что указывает на низкие результаты. По шкале положительно-отрицательного образа $M=26,50$, что указывает на недостаточно развитом понимании себя.

Во второй группе (не в кризисе) были выявлены такие результаты, как: по шкале эмоционального дисбаланса показатель $M=37,82$, что указывает на низкие результаты. По шкале пессимистической реакции $M=35,79$ низкие показатели. По шкале отрицательного баланса $M=38,86$, низкие показатели. По шкале демобилизации $M=43,86$, что указывает на средний результат. По шкале оппозиции $M=44,50$, что указывает на средние результаты. По шкале дезорганизации $M=43,46$. Данные также являются средними. По шкале психологической устойчивости личности $M=55,64$, что указывает на высокие показатели. По шкале положительно-отрицательной оценки себя $M=23,93$, что указывает на самокритичном отношении к себе. Результат по шкале «индекс ситуативного реагирования» $M=53,18$, что указывает на пониженные результаты.

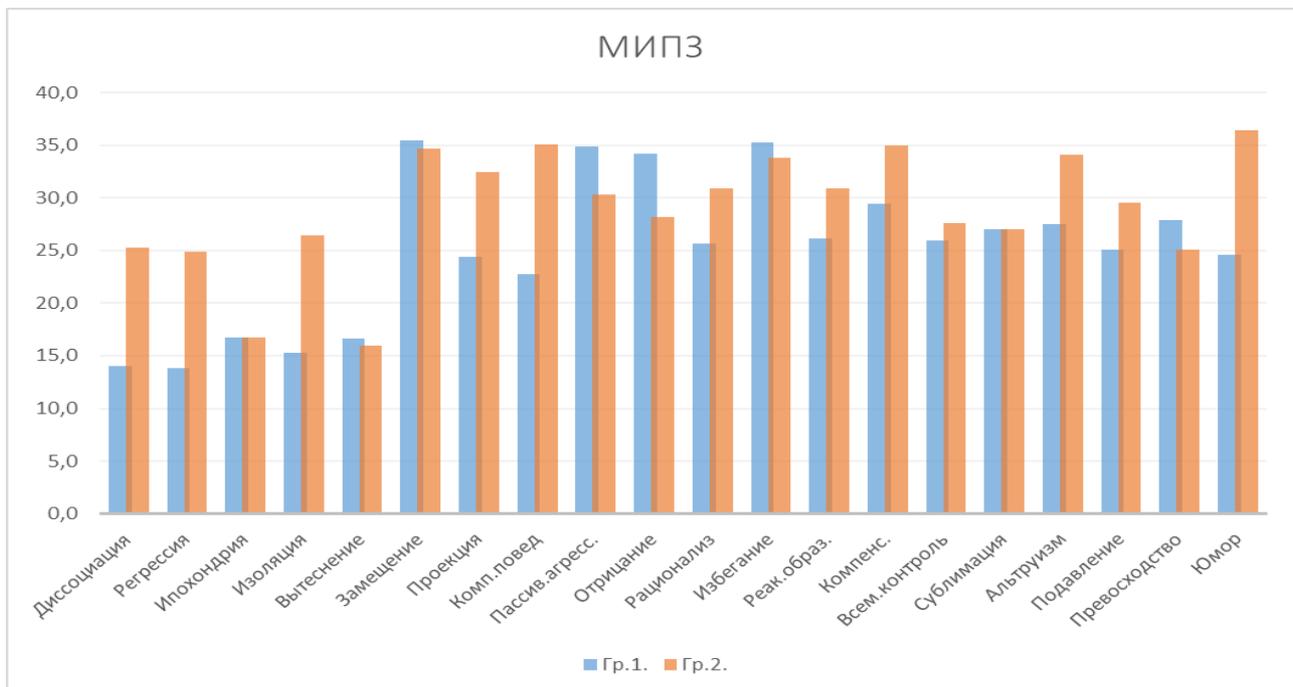


Рис.2. Сравнение средних показателей по «Методике измерения психологической защиты» между группами.



По результатам проведенного исследования в группе 1 были выявлены доминирующие психологические защиты, такие как: избегание $M=35,23$; отрицание $M=34,23$; пассивная агрессия $M=34,91$; замещение $M=35,50$.

По результатам проведенного исследования в группе 2 были выявлены доминирующие психологические защиты, такие как: юмор $M=36,39$; альтруизм $M=34,11$; компенсация $M=34,93$; компульсивное поведение $M=35,11$; замещение $M=34,64$.

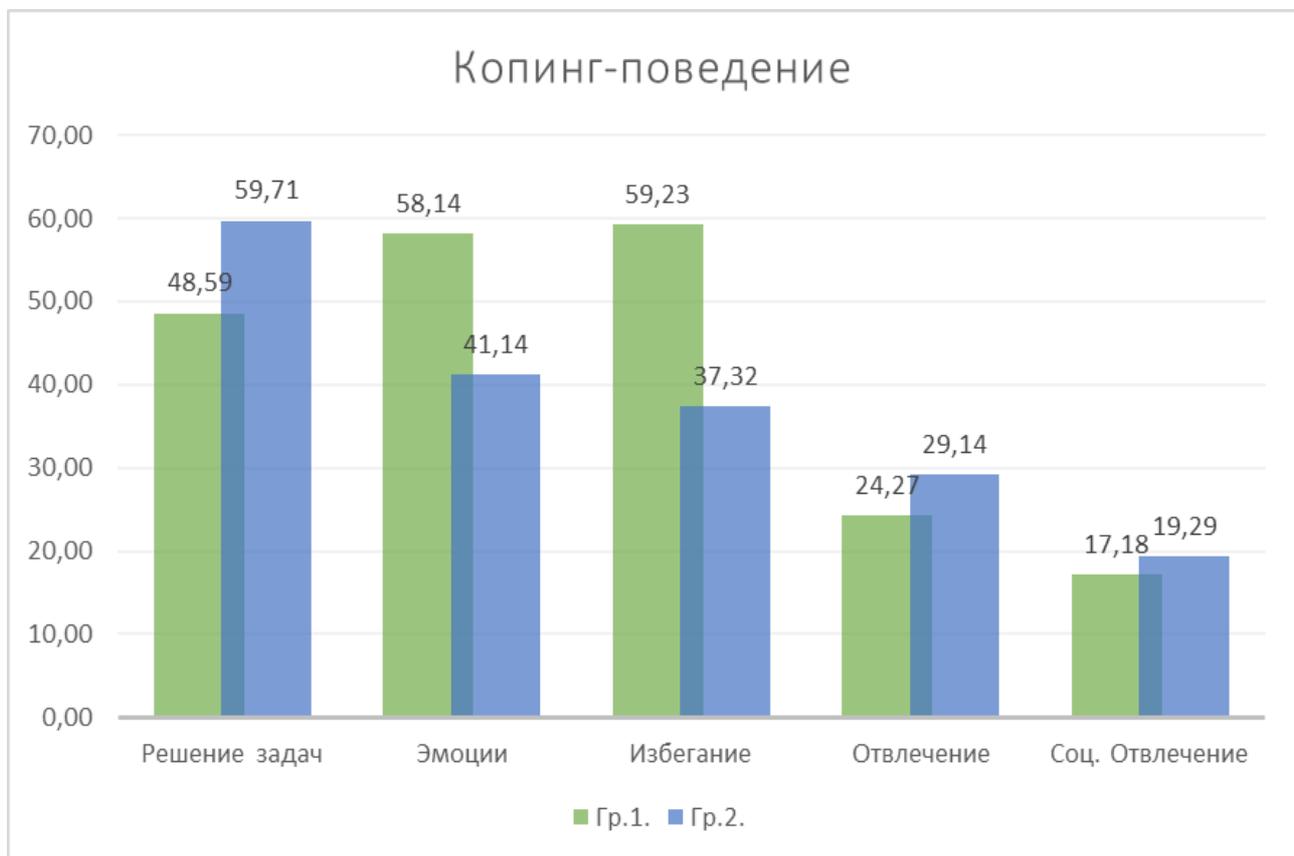


Рис. 3. Сравнение средних показателей по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» между группами.

По результатам проведенного эмпирического исследования в первой группе были выявлены доминирующие показатели в копингах: эмоции, где $M=58,14$ и избегание, где $M=59,23$. Во второй группе доминируют показатели по таким шкалам, как: решение задач $M=48,59$; отвлечение $M=29,14$.

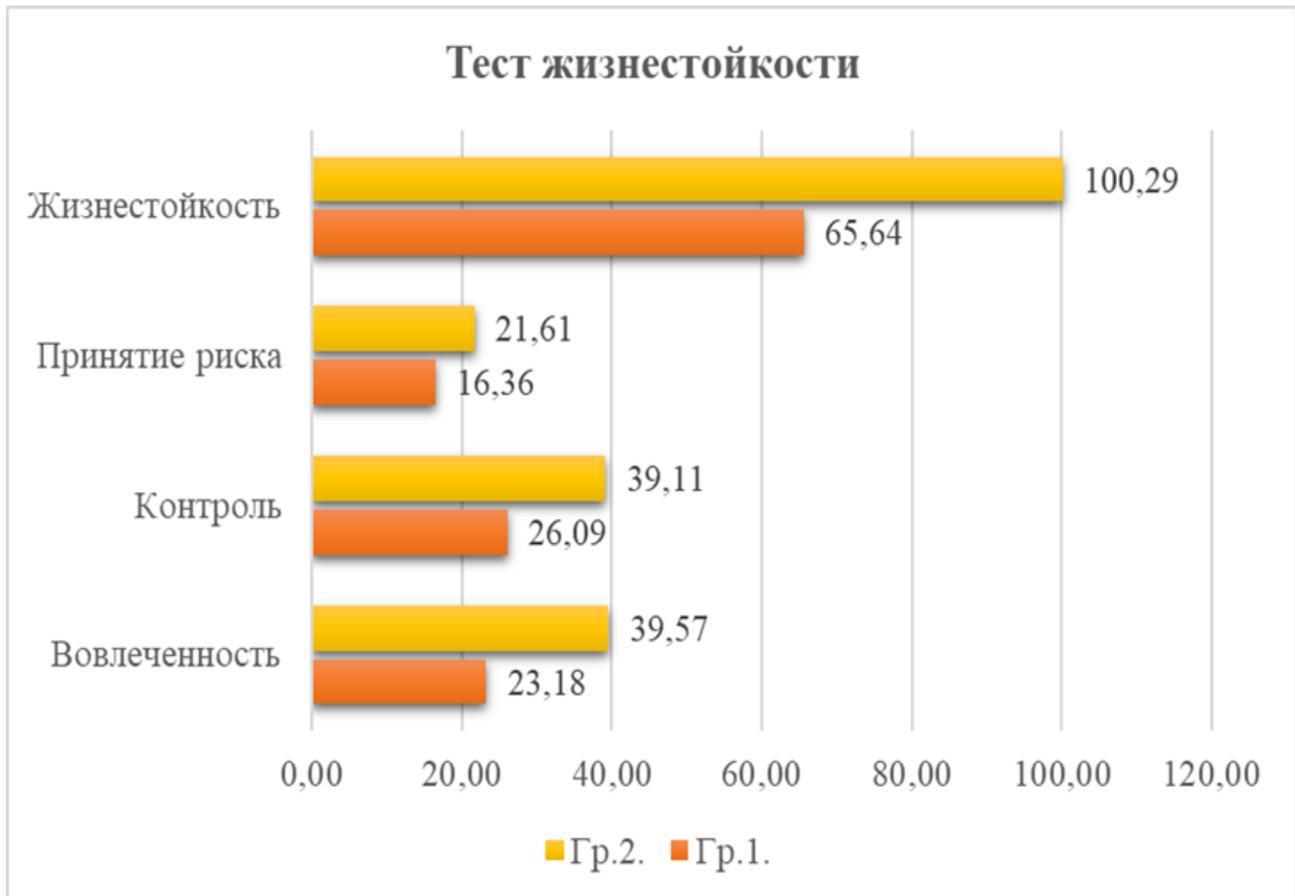


Рис.4. Сравнение средних показателей по методике «тест жизнестойкости» между группами.

По результатам анализа по методике «тест жизнестойкости» в группе 1 были выявлены следующие результаты: вовлеченность $M=23,18$, что указывает на низкие результаты. Показатель контроля $M=26,09$, что указывает на средние показатели. По шкале принятия риска $M=16,36$, что указывает на средние результаты. По шкале жизнестойкости показатель $M=65,64$, низкий.

Во второй группе показатель по шкале вовлеченности $M=39,57$. По шкале контроля $M=39,11$, что указывает на высокий результат. По шкале принятия риска $M=21,61$, что указывает на высокий результат. Показатель жизнестойкости $M=100,29$, что указывает на высокий результат.



Таблица 1

Значимые различия по шкале Манна-Уитни по всем методикам.

	Гр.1. (n=22), гр.2. (n=28)		
	U	Z	Асимп. Знач.
Реакция эмоционального дисбаланса	131,500	-3,452	0,001**
Пессимистическая реакция	140,000	-3,285	0,001**
Психологическая устойчивость	14,000	-5,748	0,000**
Индекс ситуационного реагирования	154,000	-3,012	0,003**
Диссоциация	164,000	-2,821	0,005**
Регрессия	134,500	-3,407	0,001**
Комп.повед	122,500	-3,636	0,000**
Юмор	140,500	-3,279	0,001**
Эмоции	160,500	-2,884	0,004**
Избегание	133,500	-3,413	0,001**
Вовлеченность	136,000	-3,365	0,001**
Контроль	145,000	-3,193	0,001**
Жизнестойкость	79,000	-4,477	0,000**

По результатам проведенного сравнительного анализа в группе 1 и в группе 2 по шкале U-Манна-Уитни можно сделать вывод о том, что значимые различий были выявлены по шкалам: реакции эмоционального дисбаланса ($p=0,001^{**}$), пессимистическая реакция ($p=0,001^{**}$), психологическая устойчивость ($p=0,000^{**}$), индекс ситуативного реагирования ($p=0,003^{*}$), диссоциация ($p=0,005^{**}$), регрессия ($p=0,001^{**}$), компульсивное поведение ($p=0,000^{**}$), юмор ($p=0,001$), эмоции ($p=0,004^{**}$), избегание ($p=0,001^{**}$), вовлеченность ($p=0,001^{**}$), контроль ($p=0,001^{**}$), жизнестойкость ($p=0,00^{**}$) где уровень значимости составляет $<p=0,005$.



Выводы

1. Группа первая – люди, которые находятся в кризисе. Было выявлено, что такие люди испытывают сильную психологическую нагрузку. Они эмоционально-нестабильны, тревожно, боязливы. Можно также отметить склонность испытывать беспокойство в обыденной жизни, тревогу и пр. Мрачный окраска мировоззрения, снижение уровня оптимизма, тревожность, страхи. Такие люди начинают подводить жизненные итоги, анализируют жизнь и стараются прийти к тому, что они успели сделать, а что еще не сделали. Также они бывают то агрессивными и нервными, то добродушными и спокойными. Высокий уровень тревожности. Они видят грозу даже там, где ее нет и стараются найти способ решения данного состояния. Их основные психологические защиты: избегание, отрицание, пассивная агрессия, замещение. Они стараются уйти от того, что давит и создает негативные ощущения. Также респонденты отрицают наличие проблем, стараются убежать от них и не решать, пассивное отношение к стрессовым факторам. Пассивная агрессия - это провокационное поведение для привлечения всеобщего внимания, выставление себя в роли «козла отпущения», создание садомазохистских отношений, перекладывание чувства вины и ответственности на окружающих. Замещение характеризует перемещение чувств с реального объекта, которому они и были изначально адресованы, на объект-заместитель. Доминирующие копинг-стратегии – эмоции и избегание. В стрессовых ситуациях респонденты, которые находятся в кризисе, начинают вести себя эмоционально (кричать, плакать и пр.) с целью добиться желаемого эмоциональными всплесками. Также им характерно избегание, желание скинуть с себя ответственность и убежать от трудной ситуации. Низкий уровень жизнестойкости, принятия риска, контроля, вовлеченности.

2. Вторую группу (люди не в кризисе) можно описать, как позитивных, с преобладанием положительных эмоций над отрицательными, увеличением положительных стимулов. Позитивное мировоззрение, суждение и уровень



оценок, оптимизм. Жизнерадостные, отсутствие значимых конфликтов, позитивные взгляды на жизнь и пр. Такие люди перебирают старые контакты, стараются выяснить, с кем еще есть связь, а с кем – нет. Социальная направленность. Они немного тревожны, но при этом данная тревожность проявляется только в особенно триггерных ситуациях. Такие люди верят в себя, в свои силы, возможности, способности и пр. Они удовлетворяют свои потребности и нужды. Не испытывают кризисную нагрузку личности. Доминирующие психологические защиты – юмор, альтруизм, компенсация, компульсивное поведение, замещение. Такие люди стараются выходить из сложных ситуаций с помощью юмора. Попытка разума преобразовать негативное восприятие ситуации в позитивное, что позволяет не уходить от конфликта, а использовать его положительные моменты. Альтруизм позволяет притупить глубинное чувство вины реальными социально значимыми поступками. Людям свойственно пристрастие к благотворительности, к «спасению мира», желание всем помочь, поиск слабых и обездоленных. С помощью компенсации люди стараются восполнить недостаток чем-то другим, например, с помощью покупок или еды. При этом такие люди предрасположены к зависимостям. Копинг-стратегии – решение задач и отвлечение. Респонденты стараются справляться с трудными ситуациями с помощью анализа ситуации и поиска выхода. Также они могут попытаться переключить свое внимание на что-то другое. Высокий уровень жизнестойкости.

3. Были выявлены следующие различия по шкале Манна-Уитни: реакция эмоционального дисбаланса, пессимистическая реакция, психологическая устойчивость, индекс ситуационного реагирования, диссоциация, регрессия, юмор, компенсаторное поведение, эмоции, избегание, вовлеченность, контроль, жизнестойкость.

4. Частная гипотеза о том, что у людей, которые находятся в кризисе взрослости, будет выявлен низкий показатель жизнестойкости, подтвердилась.



Вторая частная гипотеза о том, что у людей, которые находятся в кризисе взрослости, будут доминировать такие психологические защиты, как: избегание, пассивная агрессия, отрицание, замещение, подтвердилась. Третья частная гипотеза о том, что у людей, которые находятся в кризисе взрослости, будут доминировать такие копинг-стратегии, как: копинг, ориентированный на эмоции, избегание, также подтвердилась.

Список литературы:

1. Духновский С.В. Психодиагностическая методика «переживание кризиса личностью (ППК)»: описание и возможности использования / С. В. Духновский // Вестник Курганского государственного университета, 2018. № 1 (48). – С. 30–35.
2. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг – шкалы // Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова – Авантитул, 2010. – 64 с.
3. Лаврищева А.В. Роль нормативных кризисов в динамике ценностно-смысловой сферы на этапе средней взрослости // Психолог. - 2021. - №5. – С. 1-17. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-normativnyh-krizisov-v-dinamike-tsennostno-smyslovoy-sfery-na-etape-sredney-vzroslosti> (дата обращения: 22.05.2023).
4. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости // М.: Смысл, 2006. - 63 с.
5. Пилюгина Е.Р. Сулейманов Р.Ф. Методика измерения психологической защиты // Экспериментальная психология, 2020. Том 13. № 2. - С. 194 — 209. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130213>
6. Сахарова С. Кризис смысла жизни у мужчин и женщин в период средней взрослости // Психологические проблемы смысла жизни и акме. - 2021. - №1. – С. 297-299. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/krizis-smysla-zhizni-u-muzhchin-i-zhenschin-v-period-sredney-vzroslosti> (дата обращения: 22.05.2023).