

Г. А. Фофанова

УДК 159.9

Кафедра социальной и организационной психологии, факультет философии и социальных наук, Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь

ПЕРЕЖИВАНИЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО КРИЗИСА ЖЕНЩИНАМИ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

В статье представлены результаты пилотажного эмпирического исследования переживаний экзистенциального кризиса женщинами в период ранней взрослости. Установлено, что в период ранней взрослости у женщин, переживающих экзистенциальный кризис, прослеживается неудовлетворённость пройденным отрезком жизненного пути, сложившимися семейными и дружескими отношениями, ощущение отсутствия планировавшихся в юности достижений, наличие большого количества ошибок, которые невозможно исправить. Также присутствует комплекс следующих переживаний: чувство вины перед родителями, другими близкими людьми и самой собой за неудавшуюся жизнь, разочарование, страх перед жизнью и страх смерти.

Ключевые слова: экзистенциальный кризис; переживание; ранняя взрослость; женщины.

Образец цитирования: Фофанова, Г. А. Переживание экзистенциального кризиса женщинами в период ранней взрослости / Г. А. Фофанова // София: электрон. науч.-просветит. журн. – 2023. – № 2 – С. 84–92.

G. Fofanova

Department of Social and Organisational Psychology, Faculty of Philosophy and Social Sciences, Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus

EXPERIENCE OF EXISTENTIAL CRISIS BY WOMEN DURING EARLY ADULTHOOD

The article presents the results of a pilot empirical study of women's experiences of an existential crisis during early adulthood. It has been established that women in early adulthood, experiencing an existential crisis, exhibit dissatisfaction with the passed part of their life path, relationships, established family and friendships, a feeling of lack of achievements planned in their youth, and the presence of a large number of mistakes that cannot be corrected. There is also a complex of the following experiences: a feeling of guilt before parents, other loved ones and oneself for a failed life, disappointment, fear of life and fear of death.

Keywords: existential crisis; experience; early adulthood; women.

For citation: Fofanova G. Experience of Existential Crisis by Women During Early Adulthood. Sophia. 2023;2;84–92. Russian.

Автор:

Галина Александровна Фофанова – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры социальной и организационной психологии факультета философии и социальных наук Белорусского государственного университета.

<https://orcid.org/0000-0003-4177-8399>
gfofanova@gmail.com

Author:

Galina Fofanova – PhD of Psychology, Docent, Associate Professor at the Department of Social and Organisational Psychology, Faculty of Philosophy and Social Sciences, Belarusian State University.



Ранняя взрослость – время максимального раскрытия человеческих возможностей. Э. Эриксон считал взрослую жизнь центральной стадией жизненного пути человека, когда основные черты личности реализуются в воспитании нового поколения, в продуктивной трудовой деятельности и в попытках индивидуального творчества [9, с. 178]. В то же время взрослая жизнь характеризуется наличием меняющихся ее переломных моментов, называемых возрастными кризисами.

Кризис ранней взрослой жизни как перехода от периода юности к периоду ранней взрослости анализируется в психологической литературе с разных точек зрения: с позиции выбора профессионального самоопределения, вступления в самостоятельную жизнь в обществе, обретения нового статуса и новых социальных ролей и, наконец, в аспекте перестройки внутреннего мира личности, обретения смысла жизни. Большинство исследователей соотносят кризис ранней взрослой жизни с началом третьего десятилетия жизни человека (20–23 года); он рассматривается как нормативный, неизбежно возникающий и выступающий условием развития личности взрослого [9, с. 124]. Каждый возрастной кризис характеризуется появлением у человека проблем, которые серьезно затрудняют или делают невозможным реализацию жизненных планов. По мнению К. Юнга, основным содержанием кризиса ранней взрослой жизни является столкновение человека с требованиями реальной жизни, которые не всегда соответствуют его собственным представлениям [10, с. 35].

Во второй половине ранней взрослой жизни, к 35–40 годам, большинство взрослых приобретают стабильность в жизни и уверенность в себе, но в то же время испытывают внутренний конфликт, связанный с противоречием между ощущением стабильности в жизни и сомнением в том, что собственный потенциал и цели реализованы в полной и адекватной мере. Поэтому некоторые, вступая в период зрелого возраста, стремятся «начать жизнь заново», найти новые пути и средства самореализации. Другие – учатся развивать философское отношение, принимать жизнь по мере ее развития, находить в ней позитивные моменты [4, с. 22].

К. Юнг – один из первых теоретиков, обративших внимание на взрослую жизнь, определяет кризис 35–40 лет как открытие новых возможностей для саморазвития личности. Бессознательное предлагает выход из кризиса – через поиск смысла собственной жизни. Прислушиваясь к голосу бессознательного, зрелые люди находят образы себя, символизирующие целостность, душевное равновесие личности [1, с. 169].

Б. Ливехуд рассматривает признаки кризиса сомнения, неудовлетворенности собственной ситуацией, изменившегося ощущения времени, когда будущее имеет границу. Жизнь в условиях кризиса зависит от того, был ли человек направлен на свой внутренний мир, или поставил внешний успех на первый план, или вел пассивный образ жизни [3, с. 185].

Г. Шихи называет этот период «десятилетием разбора». Он считает, что к 40 годам люди начинают всерьез задумываться над тем, что они смертны, и если они не поспешат реализовывать свои «заветные» мечты и замыслы, жизнь «превратится в выполнение тривиальной обязанности поддерживать существование» [8, с. 86]. В возрастном развитии кризис выполняет функцию «индикатора»: периода, когда сформировалась материальная структура, но пути проявления открывающихся возможностей не были найдены [2, с. 177].

Р. А. Ахмеров говорит о тесной связи возраста и биографических кризисов в жизни человека. По мнению автора, кризис в конце ранней взрослой жизни имеет следующие проявления:

- 1) *кризис невыполнения* – субъективный негативный опыт жизненной программы;
- 2) *кризис пустоты* – переживание умственной усталости и недостатка достижений;
- 3) *кризис безнадежности* – отсутствие реальных жизненных планов, перспектив профессионального роста;
- 4) *кризис, вызванный драматическими или трагическими жизненными обстоятельствами*, сопровождаемый трансцендентными эмоциональными переживаниями [2, с. 178].

Основные проявления кризиса с точки зрения В. В. Солодниковой и И. В. Солодниковой:

- 1) *эмоциональные* (варьируются от «полной апатии», синдрома профессионального выгорания до полного негатива, недовольства, плохого настроения и страха потерять работу и / или здоровье);
- 2) *когнитивные* (включают в себя понимание упущенных жизненных возможностей, отсутствие осознанных способов «выхода из кризиса», переосмысление / переоценку ценностей, опыта и достигнутых результатов; переживание конечности жизни, сомнения в продуктивности прошлых лет и трудности в постановке целей);
- 3) *поведенческие* (в том числе в межличностных отношениях, – ссоры, конфликты с супругом и / или детьми, развод и повторный брак, изоляция (отсутствие общительности), повышенное потребление алкоголя, выход из родительского дома взрослых детей, уход за родственниками и их смерть);
- 4) *физиологические* (гормональные изменения, менопауза, снижение половой активности (больше приписывают мужчинам)) [6, с. 56].

Психологи подчеркивают наличие половых особенностей переживания кризиса в раннем взрослом возрасте. Так, у мужчин кризис системы ценностей происходит во второй половине третьего десятилетия. Б. Ливехуд описывает различные реакции [3, с. 186]: одни могут толкать свои страхи в бессознательное, где они остаются активными в течение нескольких лет; другие в попытке побороть их злоупотребляют алкоголем, сексом, приключениями, бессмысленным времяпрепровождением или тяжелой работой; третьи ищут новые ценности, ради которых можно жить; четвертые

пытаются найти ответственных за эту ситуацию. Появляется новое ощущение времени – раньше было бесконечное будущее, а теперь прошлое становится длиннее. Однако мужчина мечтает снова стать молодым, сохранив свой сорокалетний опыт. В то же время он хочет понять и осознать главную задачу своей жизни. От того, сможет ли он найти ответ, будет зависеть его дальнейшая жизнь – наполненная смыслом, радостью или разочарованиями [2, с. 179]. По словам Г. Шихи, мужчины прилагают все усилия, чтобы улучшить свою карьеру и создать собственный бизнес. Интенсивная концентрация мужчин на внешних успехах и в то же время игнорирование внутренних изменений приводят к тому, что, достигнув профессиональных целей, они чувствуют себя недооцененными, недовольны семейной жизнью. Желая перемен, они стремятся изменить сферу деятельности и окружающую среду [8, с. 168]. Таким образом, психологическое благополучие мужчин в условиях кризиса в конце ранней взрослой жизни зависит от ряда факторов – прежде всего, удовлетворенности работой и реорганизации системы ценностей.

Этапы жизненного цикла женщины более структурированы по этапам семейного цикла. Т. Аппер выделил четыре типа женщин к 40 годам:

- 1) «*женщины-новаторы*» (большая часть выборки), которые ранее выбрали карьеру, начинают задумываться и сравнивать затраченные усилия с результатом;
- 2) «*традиционные женщины*», которые раньше удовлетворялись только семейной ролью, теперь начинают сожалеть о нереализованном потенциале;
- 3) «*экспансивные женщины*», которые внесли существенные изменения в свою жизнь (смена профессии, новые увлечения и т. д.);
- 4) «*протестующие женщины*» (меньшинство выборки), которые выбрали взрослую жизнь в качестве подростков, теперь хотят продлить свой средний возраст как можно дольше [8, с. 255].

Успешное разрешение кризиса женщиной подразумевает «переформулировку» целей в рамках более реалистичной и сдержанной точки зрения, осознания ограниченности продолжительности жизни каждого человека. Супруг, семья и дети становятся все более важными, в то время как их собственная личность теряет свое исключительное положение, что приводит многих к более расслабленной и даже более счастливой жизни. В этой ситуации женщины либо самореализуются в семье и детях, либо овладевают «женским» стилем ведения бизнеса, что подразумевает, среди прочего, большой акцент на поддержании оптимальной «атмосферы» корпоративных межличностных отношений.

Таким образом, как для женщин, так и для мужчин *конец периода ранней взрослости – время переоценки ценностей*. Однако, в отличие от мужчин, женщины более тонко и глубоко осознают негативное развитие жизненного плана и отсутствие реализации основных возрастных и профессиональных программ переходного периода развития. Кроме того, проживание кризиса у них во многом связано с реакцией на возрастные физические изменения. Стоит отметить и менее интенсивную концентрацию женщин на внешних успехах по сравнению с мужчинами.

Таким образом, нами было принято решение о необходимости дополнения данных о специфических особенностях переживания экзистенциального кризиса женщинами в период ранней взрослости в силу неполноты имеющейся в научной литературе информации в целом, и в белорусской – в частности. В пилотажном эмпирическом

исследовании, проведенном совместно с Е.А. Бондаревой, принимали участие 60 женщин в возрасте от 25 до 39 лет. Метод исследования – опрос, методика исследования – опросник «Переживание экзистенциального кризиса» Л. В. Сенкевич [5], а также авторская анкета, содержащая вопросы социально-демографического плана.

Под экзистенциальным кризисом в исследовании понимается состояние тревоги, чувство глубокого психологического дискомфорта при вопросе о смысле существования. После диагностики и получения первичных данных для более глубокого анализа нашей задачей являлось разделение респондентов-женщин на группы с высоким, средним и низким уровнями выраженности экзистенциальных кризисов. Полученные результаты дали возможность определить три уровня выраженности экзистенциальных кризисов:

- 1) показатели по шкалам в интервале от (–20) до (–6) баллов свидетельствуют о низкой степени выраженности данного критерия;
- 2) показатели в интервале от (–5) до (–1) баллов говорят о средней степени выраженности данного критерия;
- 3) показатели в интервале от 0 до 20 баллов свидетельствуют о высокой степени выраженности данного критерия.

В результате проведения диагностического исследования показателей переживания экзистенциальных кризисов у женщин ранней взрослости были получены следующие данные, которые были обобщены и представлены в *табл. 1*.

Таблица 1

Результаты исследования уровня выраженности экзистенциальных кризисов у женщин ранней взрослости, по шкалам

	<i>Низкий</i>		<i>Средний</i>		<i>Высокий</i>	
	<i>Кол-во</i>	<i>%</i>	<i>Кол-во</i>	<i>%</i>	<i>Кол-во</i>	<i>%</i>
Бессмысленность социальных связей	33	55,0	11	18,3	16	26,7
Бессмысленность дела, профессии, карьеры	38	63,3	7	11,7	15	25,0
Обесценивание человеческой жизни	36	60,0	7	11,7	18	30,0
Неудовлетворенность собой	34	56,7	8	13,3	18	30,0
Неудовлетворенность своим прошлым	31	51,7	7	11,7	12	20,0
Неудовлетворенность своим настоящим	31	51,7	9	15,0	20	33,3
Проблемы свободы и ответственности	18	30,0	16	26,7	26	43,3
Одиночество	27	45,0	13	21,7	20	33,3
Незащищенность	29	48,3	13	21,7	18	30,0
Отчаяние, страдание и чувство вины	31	51,7	9	15,0	20	33,3

Как видно из *табл. 1*, больше всего женщин, а именно около 43,3 % всей выборки, испытывают такие признаки экзистенциально кризиса, как проблема свободы и ответственности. У 33,3 % женщин выявлен высокий уровень по шкалам «неудовлетворенность своим настоящим», «одиночество» и «отчаяние, страдание и чувство вины». Для 30 % женщин в группе свойственен высокий уровень по шкалам: «незащищенность», «обесценивание человеческой жизни», «неудовлетворенность собой». 25 % женщин демонстрируют высокий уровень по шкале «бесмысленность дела, профессии, карьеры» и для 26,7 % женщин характерна «бесмысленность социальных связей». У женщин с высоким уровнем указанных шкал прослеживается неудовлетворенность пройденным отрезком жизненного пути; отношениями как семейными, так и дружескими; ощущение отсутствия планировавшихся в юности достижений; наличие большого количества ошибок, которые невозможно исправить. Также у данной группы женщин присутствует комплекс тяжелых переживаний, сопровождающих экзистенциальный кризис: чувство вины перед родителями, другими близкими людьми и самой собой за неудавшуюся жизнь, разочарования, страх перед жизнью и страх смерти. Неудачи, утраты и страдания рассматриваются такими респондентами как разрушающие жизнь и личность, а не как «сопутствующие» приобретения жизненного опыта и мудрости. Для респондентов характерны разочарования, которые касаются актуальной жизненной ситуации: отсутствие удовлетворяющих близких отношений, интересного дела, значимых достижений, чувство зависти к более успешным окружающим.

На основе полученных данных можно охарактеризовать выборку как женщин, демонстрирующих противоречивые тенденции: с одной стороны – переживания по поводу отсутствия свободы выбора, подверженности манипуляциям со стороны окружающих; а с другой – страх перед самостоятельным выбором и ответственностью за его последствия.

Также выявлено, что женщины испытывают чувство изолированности как от ближайшего окружения, так и от общества в целом; у них наблюдается ощущение собственной «непонятости» и отсутствия должной оценки своих заслуг и личностных качеств; также отмечается чувство выпадения из возрастной когорты.

Таким образом, у респондентов-женщин преобладают чувства отверженности, беспомощности и ненужности. Незащищенность базируется на отсутствии социальной поддержки, которая может являться не объективным, а чисто субъективным феноменом.

Согласно исследованию С. В. Чернобровкиной [7, с. 34], кризис ранней взрослости переживается как юношами, так и девушками, статистически значимых различий ею не было выявлено. При этом девушки более, чем юноши удовлетворены условиями своей жизни. Молодые люди, переживающие пик кризиса, отмечают в настоящем высокий уровень неудовлетворенности жизнью, страдания, одиночества, бессмысленности и страха. В будущем они прогнозируют снижение этих показателей, а также увеличение свободы и ответственности. Молодые люди, имеющие регрессивную тенденцию, наиболее сильные переживания отмечают в прошлом. Так, можно сказать, что пик кризиса у этой группы уже миновал. В настоящем они отмечают снижение напряжения и увеличение ответственности и свободы. Следовательно, есть некоторые сходства полученных нами показателей с проведенным С. В. Чернобровкиной исследованием.

В рамках нашего опроса установлена общая выраженность экзистенциальных кризисов в группе (табл. 2).

Таблица 2

Результаты исследования уровня выраженности экзистенциального кризиса у женщин

	Не выражен		Средний уровень выраженности		Выражен	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Выраженность экзистенциального кризиса	24	40	12	20	24	40

Таким образом, нами установлено, что в исследуемой группе средней степени выраженности и высокой степени выраженности экзистенциальный кризис присутствует у 36 женщин (60 %).

Далее нами было проведено *анализ различий в социальном статусе* женщин в зависимости от выраженности у них экзистенциального кризиса. Рассматривая такие социальные статусы женщин, как *возраст, образование, семейный статус, стаж супружеской жизни, наличие детей*, нами было проведено разделение респондентов на различные группы, в зависимости от изучаемого социального статуса: образование (высшее, средне-специальное, среднее); семейный статус (замужем, не замужем); стаж супружеской жизни (1–3 года, 3–5 лет, от 5 и более лет); наличие детей (есть, нет); занятость (работает, безработная). Для установления влияния данных параметров используем *однофакторный дисперсионный анализ Фишера*. Результаты представлены в табл. 3.

Таблица 3

Различие в социальном статусе женщин в зависимости от выраженности экзистенциального кризиса

	Value	F	Effect df	Error df	p
Возраст	0,496419	1,245220	30	138,6303	0,198655
Образование	0,521812	1,844836	20	96	0,026003
Семейный статус	0,803618	1,197422	10	49	0,315943
Стаж супружеской жизни	0,394982	1,720317	30	138,6303	0,019333
Дети	0,905543	0,511116	10	49	0,874016
Занятость	0,877702	0,682762	10	49	0,735017

В результате проведенного анализа нами была установлена значимость таких параметров, как образование ($F=1,84$ при $p=0,026$) и стаж супружеской жизни ($F=1,72$ при $p=0,019$). Это свидетельствует о наличии различной выраженности экзистенциальных

кризисов у женщин разного уровня образования и стажа супружеской жизни. На основе полученных результатов, можно утверждать, у женщин со средним специальным образованием в данной выборке по сравнению с другими группами более выражены следующие виды переживания экзистенциального кризиса: бессмысленность социальных связей; бессмысленность дела, профессии, карьеры; обесценивание человеческой жизни; неудовлетворенность собой; неудовлетворенность своим прошлым; одиночество.

Анализ влияния стажа супружеской жизни на выраженность переживаний экзистенциального кризиса у женщин позволил установить их зависимость от срока совместной жизни: чем он больше, тем явнее выражен определенный вид переживания экзистенциального кризиса. Высокий уровень бессмысленности социальных связей выявлен в основном у женщин со стажем семейной жизни – от 1 до 3 лет и от 3 до 5 лет. Также данным категориям женщин свойственны высокие показатели по шкалам «обесценивание человеческой жизни» и «одиночество». У категории женщин со сроком семейного стажа от 5 лет выявлены преимущественно высокие показатели таких переживаний экзистенциального кризиса, как неудовлетворенность собой; неудовлетворенность своим прошлым; неудовлетворенность своим настоящим; проблемы свободы и ответственности; одиночество; незащищенность; отчаяние, страдание и чувство вины.

Таким образом, у женщин в период ранней взрослости, переживающих экзистенциальный кризис, прослеживается неудовлетворенность пройденным отрезком жизненного пути, сложившимися семейными и дружескими отношениями, ощущение отсутствия планировавшихся в юности достижений, наличие большого количества ошибок, которые невозможно исправить. Для респондентов характерны переживание чувства вины перед родителями, другими близкими людьми и самой собой за неудавшуюся жизнь, разочарования, страх перед жизнью и страх смерти. Фиксация на комплексе тяжелых переживаний, связанных с утратами, страданиями и неудачами становится источником саморазрушения и не позволяет респондентам воспринимать их в качестве стимулов для саморазвития.

Для респондентов характерно переживание разочарования, которое касается актуальной жизненной ситуации. Следует подчеркнуть, что в исследовании речь идет именно о переживаниях респондентов, их реальные достижения и взаимоотношения могут быть различными.

Полученные результаты не претендуют на полноту, однако в определенной мере дополняют уже описанные в имеющихся публикациях закономерности и стимулируют дальнейшие исследования. В прикладном аспекте результаты могут быть использованы семейными психологами, специалистами кадровых служб для разработки коррекционных и поддерживающих мероприятий, поскольку переживания, сопровождающие экзистенциальный кризис, оказывают существенное влияние на продуктивности личности и ее психологическое здоровье.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Ермолаева, М. В.* Психология развития: метод. пособ. для студ. заочн. и дистанцион. форм обучения / М. В. Ермолаева; 2-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2003. – 376 с.
2. *Кроник, А. А.* Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. – М.: Смысл, 2003. – 303 с.

3. *Ливехуд, Б.* Кризисы жизни – шансы жизни / Б. Ливехуд. Калуга: Духовное познание, 1994. – 224 с.
4. *Сапогова, Е. Е.* Взгляд на взрослость изнутри: психологический дивертисмент / Е. Е. Сапогова // Психология старости и старения. – 2001. – № 1. – С. 5–27.
5. *Сенкевич, Л. В.* Опросник «Переживание экзистенциального кризиса»: первый этап апробации / Л. В. Сенкевич // Системная психология и социология. – 2015. – № 16. – С. 95–108.
6. *Солодников, В. В.* Кризис среднего возраста: теоретическая интерпретация переживаемого опыта / В. В. Солодников, И. В. Солодникова // Мониторинг общественного мнения. – 2009. – № 4 (92). – С. 178–202.
7. *Чернобровкина, С. В.* Кризис ранней взрослости: особенности его переживания и преодоления молодыми людьми с различными социально-демографическими характеристиками / С. В. Чернобровкина // Вестник Омского университета. Сер. «Психология». – 2007. – № 2. – С. 27–36.
8. *Шихи, Г.* Возрастные кризисы. Ступени личностного роста / Г. Шихи. – СПб.: Ювента, 1999. – 435 с.
9. *Эриксон, Э.* Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон // М.: Прогресс, 1996. – 208 с.
10. *Юнг, К. Г.* Архетип и символ / К. Г. Юнг // М.: Ренессанс, 1991. – 304 с.