

ББК 60.542.4

*Е.А. Инполитова*

## **Представления о жизненных перспективах одиноких женщин в период кризиса 30 лет**

*Ключевые слова:* жизненные перспективы, кризис 30 лет, одинокие женщины, ценности, эмоциональная и когнитивная составляющие представлений о будущем.

*Key words:* vital prospects, crisis of 30 years, lonely women, values, emotional and cognitive components of notions about future.

В современной социальной ситуации перемен и кризисов особое значение приобретают способности человека оптимально планировать будущее, конструировать содержательную и одновременно гибкую жизненную перспективу, лежащую в основе успешной самореализации в условиях неопределенности завтрашнего дня.

Проблемы представлений о будущем или жизненной перспективе личности интенсивно разрабатываются в психологии уже длительное время. Анализ научных взглядов К.А. Абульхановой-Славской, Е.И. Головахи, А.А. Кроника, Ж. Нюттена, В.Ф. Серенковой, Г.С. Шляхтина позволяет определить жизненную перспективу как целостную картину будущего в сложной противоречивой взаимосвязи программируемых и ожидаемых событий, с которыми человек связывает социальную ценность и индивидуальный смысл своей жизни [1, с. 23].

Исследования жизненной перспективы личности направлены на изучения разных аспектов данного феномена: механизмов жизненного планирования, параметров оценки картины будущего, динамики представлений о предстоящих этапах жизни и др. К настоящему моменту доказано, что жизненные перспективы личности являются многомерным иерархическим образованием, включающим в себя разные уровни личностной организации. Центральное значение отводится ценностно-смысловому уровню регуляции жизнедеятельности, отмечается, что ценностные ориентации составляют содержательную сторону жизненной перспективы. Так, Е.И. Головаха и А.А. Кроник считают, что, планируя свое будущее, намечая конкретные события – цели и планы, человек исходит прежде всего из определенной иерархии ценностных ориентаций, представленной в его сознании [1; 2].

Рассматривая проблему формирования иерархии ценностных ориентаций личности, Е.И. Головаха формулирует свою точку зрения следующим образом: «... ориентируясь в широком спектре социальных ценностей, индивид выбирает те из них, которые

наиболее тесно увязаны с его доминирующими потребностями. Предметы этих потребностей, будучи осознанными личностью, становятся ее ведущими жизненными ценностями. Избирательная направленность на эти ценности отражается в иерархии ценностных ориентаций личности» [1, с. 258]. Сложившаяся иерархия ценностей определяет порядок предпочтения тех или иных сфер деятельности, направлений жизненного пути, линию поведения, рассчитанную на период времени, который заранее трудно установить для непосредственной реализации ожиданий [1].

Сходные идеи выдвигает Б.С. Братусь, рассматривающий в качестве функции ценностных ориентаций личности создание эскиза будущего, той перспективы развития личности, которая не вытекает прямо из наличной, сегодняшней ситуации. По мнению этого исследователя, если в анализе человеческой деятельности ограничиться единицами мотивов как предметов потребностей, единицами целей как заранее предвидимых результатов, то будет непонятно, за счет чего человек способен преодолевать сложившиеся ситуации, что ведет его к будущему. Он считает, что ценности личности как осознанные смыслы жизни задают как раз тот первоначальный эскиз будущего, который должен предсуществовать его реальному воплощению [3].

Взгляды на проблему ценностей как ключевого элемента жизненной перспективы можно дополнить точкой зрения, разделяемой К.А. Абульхановой-Славской и другими исследователями, которые указывают на то, что ценности личности отражают значимость для нее времени жизни, возможностей самореализации на различных этапах жизненного пути [4, с. 157].

Вместе с тем в работах Е.И. Головахи, В.И. Мудрак, Т.А. Павловой, В.Ф. Серенковой и других ученых в качестве структурных элементов жизненной перспективы рассматриваются цели, программы и планы. Цели – предполагаемые результаты деятельности рассматриваются как масштабные и хронологически менее определенные события, чем планы. Считается, что последовательная реализация конкретных событий – планов приведет к осуществлению соответствующих жизненных целей. План обычно представлен в сознании в качестве программы действий на будущее. Совокупность жизненных

целей, планов и программ определяется как система, имеющая определенную структурную упорядоченность, функциональное значение в регуляции деятельности человека [1; 5].

Р.А. Ахмёров, Е.И. Головаха, А.А. Кроник, Ж. Нюттен и другие рассматривают проблему субъективного переживания времени жизни, изучают особенности восприятия будущего как более или менее радостного, привлекательного, светлого периода жизни. По мнению А.И. Епифанцевой, эмоциональная насыщенность будущего выступает одной из ведущих сторон изучения жизненной перспективы. Таким образом, подчеркивается важность оптимистичных эмоциональных оценок в формировании гармоничного образа будущего [2; 6; 8].

Опираясь на вышесказанное, нам представляется возможным рассматривать жизненную перспективу в представлениях человека как образование, включающее ряд компонентов: ценностно-смысловой, когнитивный, аффективный. Ценностно-смысловой компонент – это совокупность ценностных ориентаций личности, лежащих в основе построения планов на будущее и опосредующих содержание других составляющих жизненных перспектив. Аффективный компонент включает в себя разные стороны эмоционального отношения к будущему. Когнитивный компонент объединяет совокупность ожидаемых и планируемых событий: цели, планы, программы.

Жизненная перспектива – динамическое образование, которое трансформируется в критические моменты жизненного пути человека. Каждому качественно новому этапу жизненного пути должно соответствовать специфическое содержание перспективы, в которой одни компоненты жизненного планирования в сферах семейной жизни, профессиональной карьеры или досуга сохраняют преемственность, а другие – отражают реальные изменения в окружающем мире и в самом человеке. Переход к новому этапу жизненного пути связан с необходимостью коррекции или существенной реконструкции жизненной перспективы с учетом социальных, биологических и психологических особенностей последующего возрастного периода [1]. Одним из таких переходных периодов в жизни человека является возраст около 30 лет, обозначаемый во многих работах как «кризис 30 лет».

По мнению ряда исследователей, феноменология кризиса 30 лет связана с рефлексивной оценкой пройденного пути и осознанием возможностей и перспектив дальнейшего развития [8–11]. Происходит понимание того, что юность миновала и начинается новый этап в индивидуальной жизни. Так, А.В. Толстых и другие исследователи отмечают, что на границе третьего десятилетия своей жизни, оглядываясь на пройденный путь, на свои достижения и

провалы, человек видит, как при уже сложившейся и внешне благополучной жизни несовершенна его личность, хотя пройден уже изрядный отрезок жизненного пути, много времени и сил потрачено напрасно, не реализованы способности и возможности [12, с. 18]. «Кризис тридцати» – условное название для обозначения внутренней работы, направленной на осознание человеком своего места в жизни, которая может сопровождаться сложными переживаниями. Так, отмечается, что в возрасте около 30 лет многие мужчины и женщины испытывают тревогу, возникает состояние неудовлетворенности, ощущение бессмысленности жизни. Это состояние может наступить и раньше, и позднее. В качестве возрастных границ кризиса 30 лет чаще всего рассматривается интервал от 27 до 33 лет [9; 11].

Мужчины и женщины по-разному переживают процесс пересмотра жизненных ориентиров. Женщины на переходе 30-летнего рубежа обычно меняют приоритеты, установленные в молодости. Женщин, ориентированных на замужество и воспитание детей, теперь в большей степени начинают привлекать профессиональные цели. В то же время те, кто отдавал свои силы работе, теперь, как правило, направляют их в лоно семьи и брака. В этом возрасте у женщин часто происходит переключение интереса с достижения профессионального успеха на получение удовлетворения от личных, в том числе внутрисемейных взаимоотношений. Женщины, которые не успели создать семью, торопятся родить ребенка или выйти замуж, если не сделали это ранее. При этом одинокие молодые женщины в период кризиса 30 лет сталкиваются с необходимостью пересмотра своих жизненных ценностей, целей в ситуации ограничения жизненного времени, когда далее не представляется возможным откладывать вступление в брак или рождение ребенка [8–10]. Таким образом, необходимо отметить, что перед одинокими женщинами в период кризиса 30 лет особенно остро встает проблема планирования жизненной перспективы с учетом возраста, репродуктивного здоровья, профессиональных и семейных планов. Вместе с тем в современной психологической науке отмечается недостаток исследований данной проблемы.

В связи с этим нами было предпринято эмпирическое исследование, направленное на проверку предположения о значимости изучения особенностей жизненной перспективы женщин в период кризиса 30 лет с позиций анализа содержания ценностно-смысловой, аффективной, когнитивной составляющих данных представлений в ситуации отсутствия семьи.

В эмпирическом исследовании использовался комплекс методов: психодиагностическое тестирование (тест СЖО Д. Леонтьева, тест «Индекс жиз-

ненной удовлетворенности» Н.В. Панина, методика «Временной перспективы» и «Шкала временных установок» Ж. Нюттена, модифицированная методика Е.Б. Фанталовой «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах»), математические и статистические методы анализа информации. Респондентами стали 42 человека (50% женщин не замужем и не имеют детей, 50% замужних женщин, имеют одного и более ребенка) в возрасте от 28 до 32 лет, которые являлись сотрудниками школ и детских садов Барнаула.

Проведенное исследование позволило выявить особенности проявления симптомов возрастного кризиса 30 лет у женщин, не имеющих семьи. Так, дисперсионный анализ показал, что одинокие тридцатилетние женщины менее удовлетворены своим настоящим ( $p=0,04$ ) и, по сравнению с семейными, не устремлены в будущее ( $p=0,03$ ), склонны считать, что их жизнь неподвластна сознательному контролю, вследствие чего бессмысленно что-либо планировать ( $p=0,04$ ). Таким образом, можно заключить, что одинокие женщины склонны приписывать неудачно сложившуюся личную жизнь скорее внешним событиям, чем собственным ошибкам, а также не ощущают на данный момент внутренних ресурсов для решения проблем в будущем.

Рассмотрим систему ценностных ориентаций одиноких тридцатилетних женщин, наличие конфликтов внутри данной системы в качестве одной из возможностей объяснения особенностей переживания возрастного кризиса. Результаты исследования демонстрируют схожесть иерархии жизненных ценностей у женщин, имеющих и не имеющих семьи. Так, в обеих группах респондентов наиболее приоритетными жизненными сферами являются «счастливая семейная жизнь», «любовь», «психическое и физическое здоровье», «материально обеспеченная жизнь», «наличие хороших и верных друзей». Неценными для тридцатилетних женщин являются «красота природы и искусства», «познание».

В ходе проведения исследования установлено, что в период кризиса 30 лет, по сравнению с семейными, одинокие женщины видят для себя в будущем меньше возможностей достичь счастья в семейной жизни ( $p=0,05$ ) и материального благосостояния ( $p=0,02$ ). Следовательно, отсутствие финансовой поддержки мужа существенно снижает шансы одиноких женщин – представительниц педагогической профессии на достижение материального благосостояния и сужает арсенал возможных способов достижения семейного счастья.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в содержании ценностно-смыслового компонента жизненных перспектив одиноких тридцатилетних женщин отражается отношение к семье как ведущей

жизненной ценности, которая одновременно представляется им недостижимой в будущем.

Результаты исследования аффективной составляющей позволили выявить, что все тридцатилетние женщины в целом позитивно оценивают свое будущее, представляя его привлекательным, интересным, эмоционально теплым. Вместе с тем можно заключить, что отсутствие прочных семейных отношений, поддержки супруга на данном возрастном этапе становится причиной того, что одинокие женщины склонны воспринимать свое будущее как быстротечный период жизни ( $p=0,01$ ), оно представляется более проблематичным ( $p=0,05$ ), неструктурированным ( $p=0,04$ ), конфликтным ( $p=0,04$ ).

Анализ содержания когнитивной составляющей представлений о жизненных перспективах позволил установить ( $p=0,01$ ), что одинокие женщины планируют жизненные перспективы в основном на ближайший год (54%), строят меньше планов на будущее сроком от года до пяти лет (32%) и на более отдаленное будущее (14%). В свою очередь, женщины с семьей планируют преимущественно жизненные перспективы на срок от года до пяти лет (47%), в меньшей степени продумывают события ближайшего года (32%) и более отдаленного будущего на срок свыше 5 лет (21%). Полученные данные могут объясняться тем, что у одиноких женщин нет уверенности в завтрашнем дне, отсутствие семьи в возрасте 30 лет может вызывать мысли о возможном одиночестве в будущем, что отражается на его планировании преимущественно на ближайший год, недостаточном продумывании более отдаленных этапов предстоящей жизни, которые в сознании испытуемых связаны с одинокой зрелостью и старостью.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что наличие семьи способствует в целом более гармоничному прохождению рубежа тридцатилетия. В ситуации одиночества, напротив, острее проявляется симптоматика переживания возрастного кризиса: выражена неудовлетворенность настоящим, снижается устремленность в будущее, возникает ощущение бессмысленности построения жизненных планов. Данные переживания тридцатилетних женщин нашли отражение в содержании составляющих их представлений о жизненных перспективах. Так, особенности содержания ценностно-смыслового компонента интегрального образа будущего заключаются в том, что у женщин, не имеющих мужа и детей в возрасте около 30 лет, есть затруднения в представлениях о способах достижения в будущем ценностей счастливой семейной жизни и материального благосостояния. Особенности эмоционального отношения к будущему одиноких женщин заключаются в формировании опасений по поводу возможных проблем, конфликтов в будущей жизни, в возникновении ощущения быстротечности

времени. В содержании когнитивной составляющей представлений о жизненных перспективах отмечается выраженная тенденция планировать будущее преимущественно на ближайший год, отсутствие планов на более отдаленные периоды жизни, которые у семейных женщин ассоциируются с воспитанием детей.

В целом, необходимо отметить, что выявленные особенности представлений о жизненных перспективах одиноких женщин отражают неадаптивный вариант преодоления кризиса 30 лет и одновременно вызывают возникновение нарушений их самореализации в сфере семейной жизни и в будущем.

### Библиографический список

1. Головаха, Е.И. Жизненные перспективы и профессиональное самоопределение молодежи / Е.И. Головаха. – Киев, 1988.
2. Головаха, Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – Киев, 1984.
3. Братусь, Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М., 1988.
4. Абульханова-Славская, К.А. Стратегии жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М., 1991.
5. Мудрак, В.И. Процессы целеполагания в организации времени студентов высшей школы / В.И. Мудрак, Т.А. Павлова // Психология личности и время : тез. докл. – Черновцы, 1991. – Т. 2.
6. Кроник, А.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики, и психотерапии в психологии жизненного пути / А.А. Кроник, Р.А. Ахмеров. – М., 2003.
7. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспективы будущего / Ж. Нюттен ; под ред. Д. А. Леонтьева. – М., 2004.
8. Ливехуд, Б. Кризисы жизни – шансы жизни / Б. Ливехуд. – СПб., 2001.
9. Малкина-Пых, И.Г. Возрастные кризисы : справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М., 2004.
10. Моргун, В.Ф. Проблемы периодизации развития личности в психологии : учеб. пособие / В.Ф. Моргун, Н.Ю. Ткачева. – М., 1981.
11. Поливанова, К.Н. Психологический анализ кризисов возрастного развития / К.Н. Поливанова // Вопросы психологии. – 1994. – №2.
12. Толстых, А.В. Возрасты жизни / А.В. Толстых. – М., 1991.