

# Изменения в психической жизни мужчин и женщин среднего возраста

**Шеманова Н. А.\***,  
ведущий специалист Комиссии по делам  
несовершеннолетних и защите их прав  
муниципалитета Метрогородок Восточ-  
ного административного округа

В статье представлены результаты исследования переходных явлений, происходящих в середине жизни (40–45 лет). Были изучены возрастные изменения переживания своей половой идентичности и его особенности у мужчин и женщин. Показано, что в период среднего возраста у опрошенных меняются отношения к родителям, переживание себя в роли начальника и т. д. У мужчин и у женщин возникает более конкретное, внутренне более осознанное переживание своей половой идентичности. Выявлен ряд отличий переживания половой идентичности мужчинами и женщинами.

**Ключевые слова:** переходные явления, средний возраст, пол, изменение переживания своего пола, различие в переживании у женщин и мужчин.

В возрасте около 40 лет человек начинает замечать признаки своего старения, обнаруживая, что находится во второй половине жизни – он уже «едет с ярмарки». Его родители либо постарели, либо умерли; дети обычно к этому времени уже вырастают и не нуждаются в постоянной заботе и внимании. Возникает чувство, что он (она) уже не так привлекателен для противоположного пола. Эти изменения приводят к тому, что меняется система отношений человека с другими людьми. Смена системы отношений с людьми составляет одну из важных сторон интересующего нас психологического переживания изменений в среднем возрасте.

О возрастных изменениях в начале средней взрослости пишут как отечественные, так и зарубежные психологи. Они обращают внимание, что в возрасте около 40 лет у людей наблюдается мотивационный кризис, сопровождающийся переоценкой ценностей и подведением итогов жизни [2]. Б. С. Братусь называет этот период жизни «возрастом предварительных итогов» [1, С. 3–12].

Возрастные изменения среднего возраста были описаны в аналитической психологии К. Г. Юнгом [7] и его последователем Дж. Холлисом [5]. Согласно их воззрениям уже в подростковый период у людей формируются подсознательные комплек-

---

\* autumn57@mail.ru

сы. Причем у юношей уходят в подсознание те их свойства, которые были воспитаны женской частью общества, а у девушек – свойства, воспитанные мужчинами. В последующем эти комплексы проявляют себя в проекциях. В период среднего возраста комплексы выходят из подсознания, и человек обнаруживает для себя скрытые стороны своей души. В этот период мужчина и женщина могут стать более цельными, поскольку у них появляется возможность для более гармоничного сочетания в их личности маскулинных и фемининных качеств.

В данном исследовании изучались возрастные изменения, происходящие в период с 30 до 49 лет у мужчин и женщин, а также половые различия в этих изменениях. Согласно нашей гипотезе в среднем возрасте у людей:

- меняется отношение к своим родителям;
- возникает новое, более глубокое переживание своего пола, не связанное с сексуальностью.

**Задача работы** – эмпирическое обоснование наличия переходных явлений в период среднего возраста и описание различий между полами в их протекании.

**В работе использовались следующие проективные методики:**

- неоконченные предложения: «Я – женщина/мужчина ....», «Мой отец редко...», «Если бы мой отец только захотел...», «Если бы я был начальником...» [3, 4];
- ответы на поставленный вопрос: «Когда, в каких ситуациях вы ощущаете себя мужчиной/ женщиной?»;
- для выяснения переживания идентичности применялась методика «Кто я?» [3];
- изменения соотношения маскулинных и фемининных черт личности исследовались с помощью опросника Сандры Бэм (в нашей модификации) [3].

Опросы проводились главным образом среди женщин-педагогов (226 чел.) и среди мужчин (90 чел), преимущественно работающих в охране и системе МЧС.

### Изменения в переживании своего пола у женщин

Полученные результаты позволили обнаружить изменения в переживании женщинами своего пола.

Ответы женщин на вопросы «Когда, в каких ситуациях вы ощущаете себя женщиной?» различны в зависимости от возраста:

- в возрасте 32–34 лет 64,4 % молодых женщин переживают свой пол в основном в присутствии других людей и особенно мужчин, которые подтверждают женщине ее пол;
- с годами это самописание меняется, и в возрасте 41–44 лет 42,3 % женщин в наибольшей степени склонны описывать и переживать себя в качестве женщины, исходя из своего внутреннего самоощущения. В этом самоописании проявляется и любовь к своему полу, и постоянство в переживании себя женщиной («я чувствую себя женщиной всегда») (рис. 1). В этом возрасте только 30,7 % женщин чувствуют себя женщиной в присутствии других людей. Хотя описание себя женщиной с 45 лет становится более внешним (женщина снова начинает писать – «чувствую себя женщиной с мужчиной»), но принятие себя сохраняется и дальше.

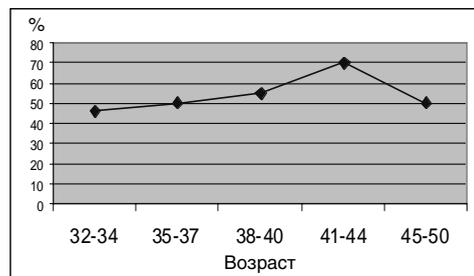


Рис. 1. «Когда, в каких ситуациях вы ощущаете себя женщиной?» (внутреннее переживание)

Наиболее явно показывает изменения отношения женщин к собственному полу анализ предложений «Я женщина, потому что...». Содержание продолжений в этом случае можно условно разбить на следующие группы:

- 1) выражающие внешнее, как бы со стороны отношение к своему полу («я та-

кой родилась», «я – красивая», «у меня женская внешность», «я это вижу в зеркале», «я любима», «так было угодно Богу»);

2) внутренние описания («я так себя чувствую», «мне нравятся мужчины», «я – нежная», «я – женщина», «это так»), которые говорят о более глубоком внутреннем переживании своего пола.

Среди внутренних высказываний была выделена группа выражений, в которых имеется положительное отношение к себе, принятие себя («мне это нравится», «ухаживаю за собой», «люблю себя», «мне нравится ей быть»).

Наше исследование показало, что с возрастом уменьшается процент женщин, дающих себе внешнее самописание. В 29–37 лет таких женщин около 80 %, в 45–50 лет – 42,3 %.

Содержание продолжений в случае, когда необходимо закончить предложение «Я женщина и могу...», можно условно разделить также на две группы:

1) высказывания, сами по себе нейтральные, но выражающие активное отношение к миру и более свойственные мужчинам;

2) высказывания, выражающие женские свойства, среди которых была выделена подгруппа с условным названием «любить себя».

Среди продолжений первой группы заметны те, которые выражают активную жизненную позицию: «могу все», «могу добиться многого», «могу делать то, что хочу», «могу выразить протест», «могу многое», «могу горы свернуть».

Среди продолжений второй группы заметны те, которые выражают женские черты, направленные на взаимодействие с другими людьми: «могу любить мужчину», «посочувствовать», «все простить», «нравиться людям», «кокетничать», «быть разной», «могу то, что не могут мужчины». В данной группе была выделена подгруппа, в которой описывается хорошее отношение к себе: «любить себя»: «покупать себе что-то», «быть счастливой», «быть слабой», «позволить себе дорогую косметику», «немного покапризничать», «иногда

слукавить». Согласно полученным данным у женщин фемининность растет с 48 % в 29–31 год до 84 % в 41–44 года. Принятие своего пола, «любовь к себе» появляются с 35 лет и остаются стабильными.

Большая часть женщин предложение «Я – женщина и хочу, чтобы...» заканчивает словосочетанием, начинающимся словом «меня»: «меня любили», «меня ценили», и т. д. Эта часть ответов говорит о том, что внимание женщины направлено на отношение к ней других людей. Другая часть ответов в этих предложениях оканчивается пожеланием себе блага («чтобы я имела...»). Например: «чтобы я была красивой»; «я имела детей»; «был в семье лад», «были счастливы дети», «я имела больше времени». Из этих окончаний видно, что внимание женщины направлено на себя. На рис. 2 видно, что число женщин, ориентированных на отношение других, падает с 80 % в 32–34 года до 33 % в 38–40 лет. Ориентация женщин на себя, соответственно, растет с 20 % в 32–34 года до 40 % в 41–44 года.

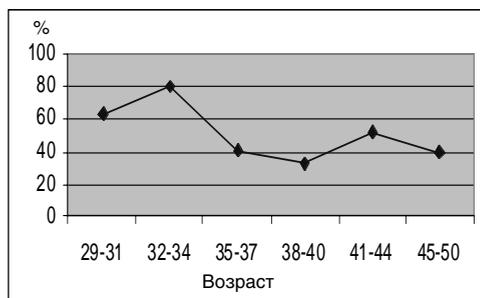


Рис. 2. «Я женщина и хочу, чтобы меня любили»

Для определения динамики гендерной идентичности использовалась также методика «Кто я?». Обследование мужчин не показало возрастной динамики. Женщины в зависимости от возраста описывали себя различным образом. Из ответов выбирались только слова, передающие идентичность женщин со своим полом (я – женщина) или идентичность с человеком (я – человек). Другие слова и выражения, которые писали женщины о себе, не были рассмотрены. Результаты представлены на

рис. 3. В возрасте до 45 лет 75 % используемых для описания своей идентичности выражений содержало слово «человек». И только после 45 лет частота использования слова «человек» при описании своей идентичности уменьшается до 25 %, и растет до 60 % использование в различных выражениях слова «женщина».

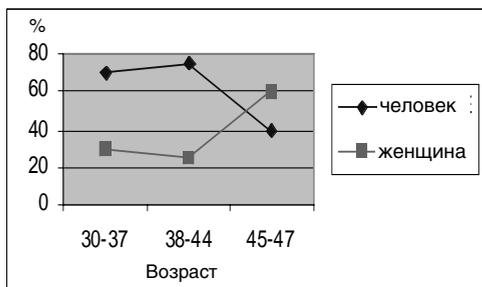


Рис. 3. «Кто я?»

Для нас было важно также исследовать отношения респондентов к родителям, которые в детстве закладывают основы гендерной идентификации человека.

У респондентов продолжения предложений «Мой отец редко...» делились на нейтральные или положительные. Например: «Мой отец редко...» — «пил», «отдыхает», «ел оладьи», «бывает в настроении», «жалуется», «ошибался». В другую группу включены продолжения, в которых выражены чувства, связанные с недостатком внимания со стороны отца к респондентам. Например: «Мой отец редко...» — «гулял со мной», «меня видел», «думал о детях», «был дома», «хвалил меня», «понимал меня». Эта группа была названа «критика отца».

По данным нашего исследования у женщин пик претензий к отцу имеется в 35 – 37 лет: 67,5 % опрошенных не хватает внимания отца.

Из результатов исследования видно, что в среднем возрасте у женщин начинает меняться отношение к своему полу. У молодых женщин переживание пола строится на подтверждении его другими — прежде всего мужчинами, но также подругами, детьми, родителями и пр. В период

переходных явлений среднего возраста из-за возрастных изменений, когда отношения с другими перестают подтверждать гендерный статус женщины, она должна выработать новое отношение к своему полу, перестав в определенной мере зависеть от его подтверждения извне и осознав его как свое внутреннее качество.

С возрастом внешние стороны для женщины становятся уже не так важны, как ее внутренние переживания себя. Женщина начинает «ощущать себя женщиной всегда», начинает принимать себя, любить себя, относиться к себе снисходительно.

Полученные нами данные не исключают, что в исследуемом возрастном переходе происходит более осознанное овладение людьми гендерными образцами, сформированными в них культурой, благодаря чему они могут становиться способностью самого действующего субъекта.

В этот же период меняется центр внимания женщины. В юности внимание женщины направлено на отношение к ней других людей. В мире женщины в центре ее внимания находится не она, а другие люди. Во второй половине жизни внимание женщины начинает быть направлено на себя.

Однако когда этот момент осознания половой идентичности проходит (после 45 лет), женщина вновь переживает себя женщиной лишь в определенных ситуациях. После перехода среднего возраста женщина переживает свой пол преимущественно в кругу семьи — мужа и детей.

### Изменение переживания своего пола у мужчин

Исследования изменения переживания своего пола у мужчин с помощью устного опроса показали, что ответы на вопрос «Когда, в каких ситуациях вы ощущаете себя мужчиной?» условно можно разделить на две части. Одни мужчины отвечают — «всегда», другие мужчины конкретизируют свои ответы. Например, «заступаясь за слабого», «как защитник и опора», «добываясь нужного», «отстаивая правду», «имея деньги для себя и семьи». С возрастом растет число мужчин, которые описы-

вают переживание ими своего пола в конкретных ситуациях. В возрасте 21–34 года таких мужчин 46,1 %, а в возрасте старше 45 лет их 81,5 % (рис. 4).

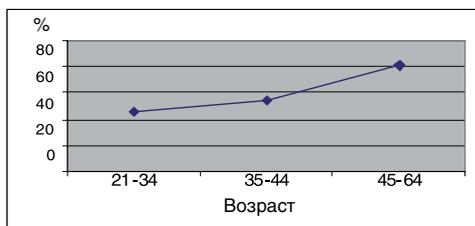


Рис. 4. «Когда, в каких ситуациях вы ощущаете себя мужчиной?» (внутреннее переживание)

У мужчин продолжения предложений «Мой отец редко...» нами делились так же, как и у женщин, на две группы. В одну группу были включены продолжения нейтральные или положительные. В другую группу также были включены продолжения, в которых были выражены чувства, описывающие связь с отцом.

В первой половине жизни мужчины не связывают себя с отцом. Только 20 % мужчин с 21 до 44 лет пишут об отце во взаимосвязи с собой, зато во второй половине жизни (после 45 лет) мужчинам не хватает близости с отцом. Таких мужчин становится 53,6 %.

Схожие закономерности можно проследить при анализе окончаний предложения. «Если бы мой отец только захотел...». Здесь можно выделить группу, в которой мужчины пишут о своих отношениях с отцом. Например: «Если бы мой отец только захотел...», то — «приехал ко мне», «сделал меня свободным», «у меня был бы брат», «я помог бы ему», «мы жили бы лучше». В другую группу можно включить ответы о «всемогуществе» отца. «Если бы мой отец только захотел...», то — «добился всего», «купил машину», «стал генералом», «стал начальником».

Как видно из рис. 5, пик отношения мужчин к отцу как к «всемогущему» имеет место в более раннем возрасте (35–44 го-

да) — 87,5 %. В более старшем возрасте (после 45 лет) таких ответов только 45,5 %. Во второй половине жизни растет связь с отцом. Если в возрасте 35–44 лет пишут об отце во взаимодействии с собой 12,5 %, то старше 45 лет таких мужчин уже 4,5 %.

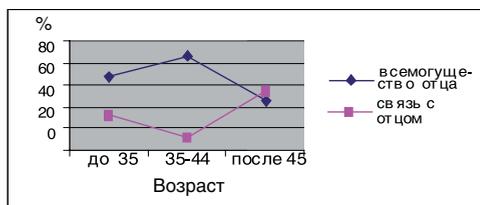


Рис. 5. «Если бы мой отец только захотел ...»

Меняется отношение мужчин к другим людям. Продолжения неоконченного предложения «Если бы я стал начальником...» разделились на группы. Первая группа окончаний показывает ориентацию респондентов на подчиненных (других людей), а во второй группе подобная ориентация отсутствует. С возрастом растет количество ответов, ориентированных на подчиненных. Например — «был бы добрым», «уважал коллектив», «прислушивался бы к мнению коллектива», «заботился о подчиненных», «была бы справедливость». В другую группу были отнесены ответы, ориентированные на себя: «руководил всеми», «я был бы успешный», «я был бы спокоен», «был бы порядок», «я бы кое-что исправил». В возрасте до 35 лет 10 % опрошенных были ориентированы на других, после 35 лет таких респондентов становится 66,6 %.

Изменения переживания своего пола у мужчин аналогичны изменениям, происходящим у женщин. В период возрастного перехода мужчина также вырабатывает новое отношение к своему полу. Однако если для женщин характерна динамика ответов, связанных с чувствами, то есть изменения касаются их внутреннего мира, то у мужчин, прежде всего, видны изменения их отношений с другими и с внешним миром.

Во второй половине жизни мужчина начинает сближаться с отцом. Он перестает

дистанцироваться от него. Исчезает переживание отца как «всемогущего». Возникает желание встречи с отцом, как с равным. О желании встречи с отцом говорят результаты методик «Если бы мой отец только захотел...» и «Мой отец редко...». Эти предложения мужчины после 45 лет оканчивают описанием своих чувств, выражающих их личную связь с отцом. В этот период происходит внутреннее принятие роли отцовства.

После 45 лет мужчины освобождаются от идеализации матери и сближаются со своей женой. Они начинают ощущать себя мужчинами в большей степени, чем это ощущают более молодые люди. Зрелые мужчины не просто знают и чувствуют, что они мужчины, а это становится их внутренним опытом. Именно поэтому, отвечая на вопрос «Когда, в каких ситуациях вы ощущаете себя мужчиной?», молодые люди говорят – «всегда», а более зрелые детализируют свои чувства. Они пишут: «когда защищаю слабого», «когда могу помочь» и другие развернутые переживания. Таким образом, в ходе изменений переживания своего пола мужчина меняется и сближается с отцом, отцовство становится для него внутренним достоянием.

### Различия в переживании у мужчин и женщин

Проведенные нами исследования помогают проявить некоторые отличия в переживании у мужчин и женщин в середине жизни. Хотя группы обследуемых мужчин и женщин относятся к разным социальным слоям, но предварительное обследование случайной выборки мужчин и женщин показало те же тенденции, что были выявлены и при дальнейшем изучении, при котором опрашивались в основном женщины из числа педагогов, а мужчины – из числа работников охраны и служб МЧС.

Динамика показателей фемининности и маскулинности у мужчин и женщин в зависимости от возраста определялась с помощью методики С. Бэм, которая была использована в модифицированном виде, так как в работе исследовалось изменение

у респондентов идеального образа своего пола. Респонденту предлагалось определить, какие из 60 перечисленных в опроснике качеств присущи, по его мнению, идеальному мужчине/женщине. Отвечать можно было либо «да», либо «нет». Результаты показывают, что рост привлекательности маскулинных черт для женщины начинается с 35 лет и имеет максимальное значение в 41–44 года ( $p < 0,05$  по критерию Вилкоксона-Манна-Уитни).

Из наших данных видно, что у мужчин привлекательность фемининных черт для них имеет постоянное значение, а высокая оценка маскулинности меняется в зависимости от возраста и имеет минимальное значение в возрасте 45–49 лет. У женщин тоже привлекательность для них фемининных черт имеет постоянное значение, а привлекательность маскулинных меняется в зависимости от возраста. В период возрастного перехода она имеет свое максимальное значение (рис. 6). Одним из факторов описанных нами изменений привлекательности маскулинных черт может являться доминирующее положение мужских образцов в нашей культуре. То есть и мужчины и женщины ориентированы на мужчин. Полученные нами данные косвенно подтверждают концепцию Юнга и его последователя Холлиса о том, что в среднем возрасте человек может достигать гармонии мужского и женского начал своей личности.

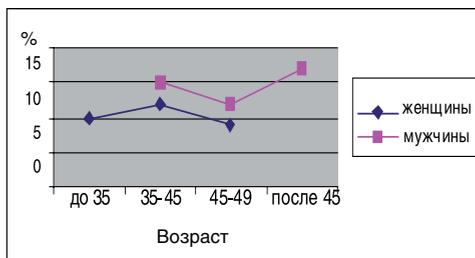


Рис. 6. Методика С. Бэм (маскулинность)

Различия психологии мужчин и женщин выявлены нами с помощью методики «Неоконченные предложения».

Анализ результатов показал, что предложение «Я хотел бы, чтобы мой отец...»

в 98 % случаев мужчины оканчивают словами – «был жив», «жил долго», «был здоров». Женщины это предложение продлевают иначе. Например – «чаще виделся со мной», «был счастлив» и другие варианты. В ответах женщин нет определенности, которая имеет место в ответах мужчин.

Некоторые методики показали возрастную динамику только у одного пола. Ответы на вопрос «Кто я?» у женщин менялись в возрасте после 40–45 лет, а у мужчин в этот период нет изменений.

Предложение «Если бы мой отец только захотел...» мужчины продолжают в различные периоды жизни по-разному. У женщин же нет определенной возрастной динамики.

Предложение «Я – женщина /мужчина и хочу, чтобы...» большинство женщин оканчивают иначе, чем мужчины. Женщины преимущественно, особенно до 35-летнего возраста, продолжают это предложения словами «меня любили». Аналогичное предложение («Я – мужчина и хочу, чтобы...») мужчины давали следующие окончания: «я смог обеспечить родных», «это не изменилось», «все было хорошо», «рядом была женщина». Из этих окончаний видно, что внимание мужчин направлено на других, на внешний мир или на сохранение своей позиции в мире. Мужчины вне зависимости от возраста это предложение оканчивают фразой, начинающейся местоимением «Я» или размышлением об окружающем его, соотношенном с «Я» внешнем мире. Таким образом, внимание женщины направлено на отношение других к ней, в отличие от мужчин, которые ориентированы на построение своего отношения к внешнему миру.

Результаты, полученные при анализе продолжений предложения «Я женщина/мужчина, потому что...» показывают, что мужчины независимо от возраста единодушно продолжают это предложение «таким родился». Такое продолжение представляет собой внешнее описание себя, так как оно выражает объективный взгляд на себя извне, а не является внутренним самоощущением. Женщина же за-

канчивает это предложение по-разному в зависимости от возраста. В юности женщины преимущественно продолжают это предложение, как и мужчины, указывая на внешние стороны себя («я такой родилась»). В зрелости же женщины описывают свои внутренние качества – «нежная», «ласковая», «могу позволить себе слабость».

Эти результаты интересно сопоставить с наблюдениями Э. Эриксона о различных склонностях к организации пространства, присущих женщинам и мужчинам.

Он описывает исследования, выявившие, что девочки и мальчики по-разному используют пространство. Девочки выделяли внутреннее пространство, а мальчики – внешнее. Девочки конструировали внутреннее пространство дома. Мальчики же строили сооружения – высокие башни. Сюжеты игры отражали происшествия и разрушения. Из этих наблюдений ученый делает широкие выводы: он считает, что присущие пола различия в организации пространства выражают психологическое и культурное освоение людьми разного пола особенностей строения и функционирования их репродуктивных органов [6].

Полученные в нашей работе результаты согласуются с данными Э. Эриксона об ориентации женщины на организацию внутреннего пространства. Мужчины в любом возрасте, несмотря на уменьшение в период среднего возраста выраженности маскулиных черт, сохраняют ориентацию на преобразование внешнего мира, о чем говорят продолжения предложений «Я – мужчина...». Таким образом, даже субъективирова свой пол, мужчина сохраняет идентификацию с отцом как организатором внешнего мира, куда начинают входить и те, кому он должен покровительствовать. Женщины в течение перехода среднего возраста начинают переживать свою половую идентичность внутренне, то есть они определяют ее при помощи конкретных переживаний себя, переставая нуждаться для этого в подтверждении своего пола другими. Характерно, что после возрастного перехода женщины уже свя-

зывают свое переживание пола с семьей, а не с вниманием других, показывая тем самым, что они начинают переживать себя как центр своего внутреннего пространства, включающего в себя семью, дом как его образ.

### Выводы

1. В период среднего возраста происходит реальный, обусловленный спецификой данного этапа переход, который подготавливается различными обстоятельствами и причинами. Здесь происходит смена системы отношений человека с другими людьми, которая составляет одну из важных сторон психологического переживания перехода в это время.

2. В среднем возрасте меняется отношение к стареющим родителям. Как женщины, так и мужчины испытывают недостаток внимания со стороны отца, но происходит это у них на различных стадиях этого периода.

3. Возрастные особенности среднего возраста проявляются в процессе изменения отношения к своему полу. Человек начинает переживать свой пол как свою собственную природу. Мужчины начинают ощущать себя отцами. Они внутренне сближаются со своим отцом. Женщины начинают ощущать свой пол как свою внутреннюю суть и формулировать это переживание, у них появляется принятие своего пола.

4. Женщины на данном этапе жизни переживают мир иначе, чем мужчины. Это проявляется и отражается наиболее отчетливо в изменении отношения к самой себе и в связанных с этим чувствах. У мужчины же эти процессы в большей мере выражаются в изменении отношения к внешнему миру и во взаимоотношениях с другими людьми. Для переживания мира женщиной существенным является наличие у нее продуктивного внутреннего пространства, а мужчина склонен относиться к пространству как к сфере своей внешней деятельности.

### Литература

1. Братусь Б. С. К проблеме развития личности в зрелом возрасте // Вестник МГУ, 1980. № 2.
2. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. 9-е изд.. СПб., 2006.
3. Практикум по гендерной психологии / Под ред. И. С. Клециной. СПб., 2003.

4. Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина. Т. 1. М., 2003.
5. Холлис Дж. Перевал в середине пути. М., 2002.
6. Эрикссон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 1996.
7. Юнг К. Г. Жизненный рубеж. Проблема души нашего времени. М., 1994.

## Midlife Changes in Men and Women

**N. A. Shemanova,**

*leading specialist at the Municipal Department of Children's Social Services, Eastern Administrative District of Moscow*

The paper presents results of a research on transitions that men and women experience in midlife (40–45 years). The research focused on age-related changes in gender identity and its specifics in men and women. The study was carried out on 90 male and 226 female subjects. The research findings indicate that during midlife one's attitude towards parents, work etc changes. Both men and women experience their gender identity in a more concrete, conscious manner; however, the research revealed certain differences in experiencing gender identity in male and female subjects.

**Keywords:** transitions, midlife, gender, changes in gender identity, gender differences.

### **References**

1. *Bratus' B. S.* K probleme razvitiya lichnosti v zreloom vozraste // Vestnik MGU, 1980. № 2.
2. *Kraig G., Bokum D.* Psihologiya razvitiya. 9-e izdanie. SPb., 2006.
3. *Praktikum po gendernoi psikhologii / Pod red. I. S. Klecinoi.* SPb., 2003.
4. *Psihologicheskie testy / Pod red. A. A. Karelina.* M., 2003. T. 1.
5. *Hollis Dzh.* Pereval v seredine puti. M., 2002.
6. *Erikson E.* Identichnost': yunost' i krizis. M., 1996.
7. *Yung K.G.* Zhiznennyi rubezh. Problema dushi nashego vremeni. M., 1994.