

# Особенности переживания прошлого и будущего мужчинами и женщинами в середине жизненного пути

*Н.А. Шеманова,*

*ведущий специалист комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав  
муниципалитета Метрогородок Восточного административного округа Москвы  
autumn57@mail.ru*

Статья посвящена экспериментальному изучению изменений возрастной перспективы, происходящих в жизни мужчин и женщин в возрасте от 30 до 49 лет. Согласно нашей основной гипотезе, в среднем возрасте у большинства людей меняется отношение к своему прошлому и будущему. Всего в ходе эксперимента было опрошено 90 мужчин, работающих в различных организациях Москвы, и 226 женщин, преимущественно работающих в образовательных учреждениях (школы, дошкольные образовательные учреждения) Москвы. Для изучения отношения к прошлому, будущему и настоящему использовалась модернизированная проективная методика «Незаконченные предложения», содержащая стимульный материал: «Когда-то...», «Будущее кажется мне...», «Если бы я снова стал молодым...», «Я женщина и опечалена...». Кроме того респондентам задавался вопрос: «Где и когда вы переживаете свободу?» По результатам сравнений разных возрастных групп показано, что в период среднего возраста у респондентов изменяются переживания временной перспективы жизни – отношение к прошлому и будущему. Изменения переживания временной перспективы имеют гендерные отличия. В статье представлены результаты исследования переходных явлений, которые мужчины и женщины способны переживать в середине жизни (40–45 лет). Мужчины и женщины в этом возрасте перестают ощущать себя молодыми. Женщины начинают обращать внимание на то, что начинают стареть. Будущее им видится иначе, чем ранее. Растет число женщин, видящих свое будущее туманным, у мужчин взгляд на будущее становится более негативным.

**Ключевые слова:** средний возраст, временная перспектива, оценка прошлого, отношение к будущему, гендерные отличия.

Определение временной перспективы является составной частью исследований психологического времени человека. Психологическое время понимается как время, переживаемое человеком [2; 3]. Впервые понятие «временная перспектива» ввел в научный оборот К.Левин, который обозначал этим понятием включение будущего и прошлого в контекст настоящего. Психологическое время – многосторонняя сложная тема, разные авторы, описывая и изучая ее, пользовались разной терминологией. Так, К.А. Абульханова-Славская

говорила о «жизненных стратегиях», «жизненных позициях», Л.Б. Шнейдер пользовался термином «самоорганизация времени жизни», а К. Левин, А.А. Кроник и многие другие говорили о «временной перспективе». Мы также в своем исследовании будем пользоваться последним термином, опираясь на описание К. Левина, который определял временную перспективу как общий взгляд человека на свое субъективное будущее и прошлое. В то же время именно временную перспективу в рамках экспериментальной психологии принято рассматривать как предпосылку формирования и развития человека, необходимую часть мировоззрения, важную для осознания смысла жизни, а следовательно, и самореализации, поскольку она неразрывно связана с иерархией ценностей, процессами планирования и т.д. [4, с. 207].

Оценка временной перспективы для каждого возраста является актуальной для практического психолога задачей, поскольку ограниченность или отсутствие временной перспективы ведет к пассивности, дезорганизации, неэффективности деятельности.

О возрастных изменениях в начале периода средней зрелости пишут как отечественные, так и зарубежные психологи. Они обращают внимание на то, что в возрасте около 40 лет у людей наблюдается кризис, сопровождающийся подведением некоторых итогов жизни [6]. Б.С. Братусь назвал этот период жизни «возрастом предварительных итогов» [1].

В период среднего возраста человек начинает замечать признаки старения, обнаруживая, что находится во второй половине жизни: уже «едет с ярмарки». Его родители либо постарели, либо умерли; дети обычно к этому времени уже выросли и не нуждаются в постоянной заботе и внимании. Человеку тяжелее становится работать, начинают появляться хронические заболевания, которые влекут за собой необходимость самоограничения. Возникает чувство, что ты уже не столь привлекателен для противоположного пола.

Хотя имеются исследования временной перспективы у взрослых мужчин и женщин [4; 9], а также у пожилых мужчин и женщин различного возраста [14], недостаточно изученным остается возможное изменение временной перспективы в возрасте 40 лет. Данный возраст часто рассматривается как период возрастного перехода середины жизни и описывается как время, которое мужчины и женщина нередко переживают как кризис [12].

В пользу выбора сорокалетнего возраста как рубежа для оценки изменений временной перспективы говорят также данные об определении в массовом сознании границы между молодостью, зрелостью и старостью. Максимальное количество выборов границы между молодостью и зрелостью указывает на возраст 30 лет [5]. При определении границы между зрелостью и старостью максимальное количество выборов указывает на возраст 60 лет. С увеличением возраста опрашиваемых определяемые ими возрастные границы сдвигаются в

сторону повышения. Оказалось, что возраст 40 лет входит в описание и первой, и второй возрастных границ. Сорокалетний возраст воспринимается и как переход из молодого состояния во взрослое, и как переход из взрослого состояния в старое. Сорокалетний человек может считаться и еще молодым, и уже старым.

Изучение вышеописанного периода наименее полно, поэтому мы поставили перед собой задачу экспериментально сравнить переживание временной перспективы у взрослых мужчин и женщин в период, предшествующий 40-летию (30 лет), около 40 лет и после этого возраста (от 45 до 49 лет). Полученные результаты позволят косвенно оценить изменение возрастной перспективы у мужчин и женщин, происходящее в предполагаемом возрасте перехода середины жизни.

В исследовании была использована модернизированная методика «Неоконченные предложения», содержащая стимульный материал: «Когда-то...», «Будущее кажется мне...», «Если бы я снова стал молодым...», «Я женщина и опечалена тем, что ...». Респондентов также просили ответить на вопрос: «Где и когда вы переживаете свободу?».

В исследовании приняли участие 226 женщин и 90 мужчин.

Анализ полученных результатов показал наличие изменений в отношении ко времени у мужчин и у женщин. Среди продолжений неоконченного предложения «Если бы я снова стал молодым...» были выявлены три разных варианта отношения к прошлому: отрицание прошлого, принятие прошлого и нейтральное отношение к прошлому. К принятию прошлого относятся выражения: «все было бы также», «было бы здорово», «я бы снова повторила свою жизнь». К отрицательной оценке прошлого: «жила бы по-другому», «не тратила бы время попусту», «многих ошибок избежала бы». И нейтральные ответы: «Я молод».

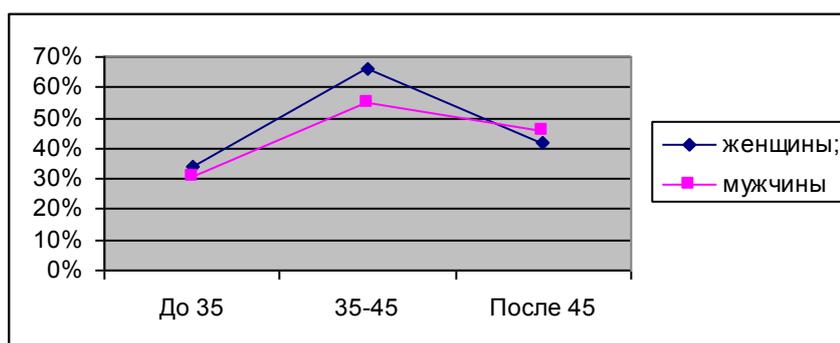


Рис. 1. Продолжения предложения «Если бы я снова стал молодым, жил бы по-другому»

Из женщин в возрасте до 32 лет 34,7% испытуемых хотели бы свою молодость видеть иначе, в 35–37 лет по-другому хотели бы прожить свою жизнь 66,6% испытуемых. После 45 лет

число женщин, желающих изменить свое прошлое, уменьшается до 42,3%. Пик неприятия своего прошлого у женщин и у мужчин приходится на 35–44 года. Неоконченное предложение «Я женщина и опечалена тем, что...» 39,2% женщин в возрасте 35–45 лет продолжают словом «старею», среди женщин в возрасте 29–34 года нет ни одного такого ответа, и только 8% женщин после 45 лет ответили так же. Данные наглядно представлены на рис. 1 (здесь и далее в тексте приведены значения, статистически достоверно отличающиеся по критерию Фишера при  $p < 0,05$ , если не указано иначе).

У мужчин среди продолжений неоконченного предложения «Если бы я снова стал молодым...» была выделена группа нейтральных ответов: «я молод», «я и так молодой». В возрасте 21–30 лет 46,6% мужчин продолжают предложение словами «я молод», а после 31 года так отвечают только 5% мужчин.

Варианты окончания испытуемыми предложения «Будущее кажется мне...» можно разбить на три группы: положительный образ будущего («интересным», «обнадеживающим», «ясным», «хорошим»), отрицательное видение будущего («мрачным», «сероватым», «тревожным») и не сложившийся в полной мере образ будущего («туманным», «недостаточно ясным», «еще неясным», «загадочным», «где-то далеко»). Среди женщин в возрасте 32–34 года положительный образ будущего наличествует у 86,2% опрошенных. К 41–44 годам количество женщин, позитивно оценивающих будущее, уменьшается до 54,1%. Среди женщин в возрасте до 35 лет 13,7% опрошенных видит будущее «неопределенным», после 45 лет их число возрастает до 36%. Мужчины преимущественно смотрят на свое будущее либо положительно, либо отрицательно. С возрастом уменьшается процент мужчин, которые оценивают будущее положительно, – с 81,5% в 21–34 года до 33,3% после 45 лет. И увеличивается группа мужчин, отрицательно относящихся к своему будущему. Если среди респондентов в возрасте 21–34 года лишь 3,7% мужчин видят будущее отрицательным, то среди испытуемых в возрасте после 45 лет таких уже 44,4% (рис. 2).

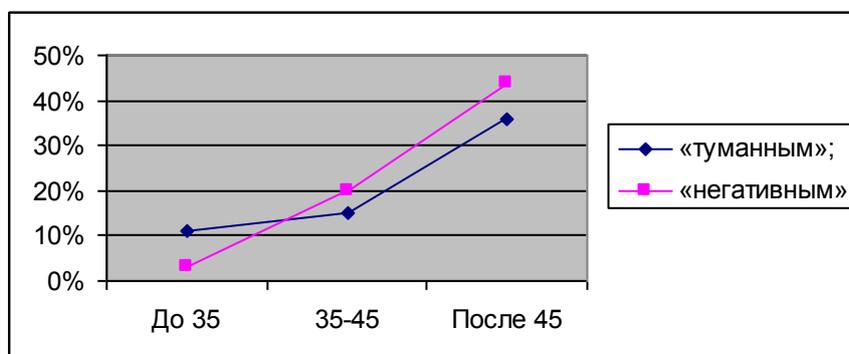


Рис. 2. Продолжения предложения «Будущее кажется мне...»

О подобных же особенностях переживания прошлого и будущего пишет Е.Л. Солдатова, которая исследовала и описала восприятие возрастной идентичности в различных ситуациях. При достигнутой идентичности люди воспринимают свою жизнь в целом и прошедший период в частности как насыщенные и продуктивные. Такие люди не идеализируют свое прошлое, а относятся к нему реалистично. Настоящее у людей с достигнутой идентичностью более развернуто, а будущее – оптимистично. У людей с диффузной (спутанной) идентичностью происходит «обеднение» жизни в целом, сопровождающееся сокращением общего количества событий в прошлом. Диффузная идентичность сопровождается и диффузией временной перспективы: неясным, тревожным представлением будущего, потерей ценностных ориентиров прошлого и негативной его оценкой. Статусу предрешенной идентичности соответствует избегание негативных воспоминаний прошлого, идеализация настоящего и позитивный взгляд на будущее [10; 11].

О завершении определенного периода жизни говорят окончания предложения *«Когда-то...»*. Все большее количество женщин в возрасте после 45 лет не оценивают свое прошлое, а отодвигают его. Они уже не чувствуют себя тесно с ним связанными, поскольку могут от него отстраниться. Ответы в этой возрастной группе делятся на два варианта. Вариант 1 – конкретные воспоминания, оценка себя в детстве и юности: «я была жадиной», «я жила без проблем», «я занималась спортом», «я мечтала быть врачом». Вариант 2 – «я была девочкой». 92,7% женщин в возрасте от 25 до 45 лет продолжают предложение конкретными воспоминаниями. Среди женщин в возрасте после 44 лет возрастает (с 7,3% в 35–37 лет до 39,2% после 44 лет) число женщин, оканчивающих это предложение словами «я была девочкой».

Женщины подытоживают пройденный период, отдаляют его от настоящего и определяют его как детство. Они как бы ставят точку, отделяющую пережитое или прошедшее. То, что в этом возрасте прошлое отодвигается, означает, видимо, что женщина переходит в другой возраст. Для нее перестают быть актуальными проблемы, которые волновали ее в период с 35 до 45 лет. На этом основании можно предположить, что у женщин в 45 лет описываемый нами переход заканчивается.

Полученные данные интересно сопоставить с результатами исследований А.А. Кроника. В его работе была выявлена тенденция, обозначенная как феномен «консервации возраста» [3].

С возрастом значительно увеличивается число лиц, считающих себя более молодыми,

чем в действительности. Эти данные можно проинтерпретировать так, что человеку свойственно переживать возрастной период как некое целое, которое, однажды наступив, переживается как длящееся. Тогда естественно было бы ожидать, что в начале следующего возрастного периода, наступающего примерно после 45 лет, будет переживаться реальный возраст, а затем – возраст вновь «законсервируется». До того, как женщина начинает задумываться о своей жизни, она ощущает себя моложе своего фактического возраста, а в период изменений часть женщин начинают себя идентифицировать с реальным возрастом.

В пользу этого предположения о делении жизненного пути на цельные отрезки, которые переживаются как длящиеся, говорят также работы G. Kaufman, G.H. Elder [14]. Этими авторами было показано, что переживание субъективного возраста у пожилых людей зависит от ряда факторов. На субъективную оценку своего возраста влияет такое событие, как появление внуков. Это событие субъективно отмечает как бы переход в другой возраст. На переживание своего возраста также значительное влияние оказывает состояние здоровья. Людям с более плохим здоровьем свойственно чувствовать себя более старыми. Согласно тем же авторам, пожилым людям, имеющим низкий уровень образования, рано женившимся, рано родившим детей и рано обретшим внуков, свойственно ощущать себя более старыми, чем людям с более высоким уровнем образования, как правило, позже женившимся и не имеющим внуков, а также обладающим более хорошим здоровьем [14].

Говоря о переживании времени, необходимо обратить внимание на то обстоятельство, что люди среднего возраста живут в настоящем – «здесь и теперь». В возрасте 38–40 лет все большее количество женщин на вопрос: *«Где и когда вы переживаете свободу?»* отвечают: *«Всегда» (26,6%)*. Этот ответ косвенно говорит о сосредоточенности женщины данного возраста на настоящем. Прошлое уже отодвинуто и не обременяет ее, а будущее, которое переживается в основном как неопределенное, не тяготит женщину именно потому, что в этот период она живет преимущественно настоящим. По мнению Г. Крайга, люди среднего возраста живут настоящим в большей степени, чем любая другая группа. Молодые люди смотрят вперед. Мечтания, появляющиеся в подростковом возрасте, продолжаются до среднего возраста. Старики оглядываются назад, но люди среднего возраста, обремененные обязательствами по отношению к двум поколениям и по отношению к самим себе, живут «здесь и теперь» [6].

Приведенные данные по возрастным изменениям переживания времени мужчинами и женщинами показывают, что время осознается человеком наиболее явно тогда, когда он находится в периоде возрастного перехода. При этом психологическое прошлое и будущее

оказываются частями временной перспективы в настоящем, влияя на поведение человека.

Психологический возраст непосредственно зависит от сложившейся у человека временной перспективы, вне этой перспективы он не существует. Когда психологическое прошлое значительно, богато событиями, а психологическое будущее туманно, появляется идентификация с более поздним возрастным периодом [7; 8]. Поэтому во время возрастных изменений в зрелом возрасте описание женщинами будущего в качестве «туманного», а мужчинами как «негативного» может означать, что они переживают свою жизнь как уже прожитую, не имеющую перспективы.

### **Выводы**

1. В период с 35 до 45 лет у мужчин и женщин меняется отношение к своему прошлому и будущему.

2. В этом возрасте мужчины и женщины перестают ощущать себя молодыми. Женщины начинают обращать внимание на физическое старение.

3. В период с 35 до 45 лет перспектива будущего видится менее позитивной, чем ранее. Все большее число женщин в этом возрасте видят свое будущее туманным, неопределенным, а у мужчин будущее предстает в более негативном свете.

### **Литература**

1. *Братусь Б. С.* К проблеме развития личности в зрелом возрасте // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1980. № 2.
2. *Головаха Е.И., Кроник А.А.* Понятие психологического времени // Категории материалистической диалектики в психологии / Под ред. Л.И. Анциферовой. М., 1988.
3. *Головаха Е.И., Кроник А.А.* Психологический возраст личности // Психологический журнал. 1983. № 5.
4. *Головаха Е.И., Кроник А.А.* Психологическое время личности. Киев, 1984.
5. *Зайцева Ю.Б.* Особенности восприятия возрастных границ в различных социально-демографических группах // Психология зрелости и старения. 2006. № 4.
6. *Крайг Г., Бокум Д.* Психология развития. СПб., 2006.
7. *Кулагина И.Ю.* Психологический возраст: диагностика и тенденции изменения в онтогенезе // Вестник Университета РАО. 2000. № 1.
8. *Кулагина И.Ю., Колюцкий В.И.* Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека. М., 2004.

9. *Москвин В.А., Попович В.В.* Нейропсихологические аспекты исследования возрастной перцепции у здоровых лиц // 1 Международная конференция памяти А.Р.Лурия: Сб. докладов / Под ред. Е.Д. Хомской, Т.В. Ахутиной. М., 1998.
10. *Солдатова Е.Л.* Динамика эго-идентичности и представлений о будущем в нормативных кризисах взрослости // Психологическая наука и образование. 2006. № 2.
11. *Солдатова Е.Л., Шляпникова И.А.* Временная транспектива личности и структура эго-идентичности // Психология образования: культурно-исторические и социально-правовые аспекты: В 2 т. Т. 2. М., 2006.
12. *Холлис Дж.* Перевал в середине пути. М., 2002.
13. *Хомик В.С., Кроник А.А.* Отношение к времени: психологические проблемы ранней алкоголизации и отклоняющегося поведения // Вопросы психологии. 1988. № 1.
14. *G. Kaufman, G.H. Elder Jr.* Grandparenting and Age Identity // Journal of Aging Studies. 17. 2003.

# Peculiarities of experiencing past and future by men and women in the middle of the life journey

*N.A. Shemanova,*

*leading specialist, commission for the affairs of minor and protection of their rights, municipality of the Metrogorodok intracity municipal unit, Eastern administrative district autumn57@mail.ru*

The contribution is devoted to experimental research of changes in the age paradigm of men and women aged from 30 to 49. According to our main hypothesis, in the middle age most people change their attitude toward their past and future. 90 men working in various Moscow organizations, and 226 women, mostly working in Moscow educational institutions (schools, pre-school educational institutions) were questioned in the course of the experiment. In order to study the attitude toward past, future and present, improved projective method "Unfinished sentences" was used, which included stimulus material: "Sometime...", "The future seems to me...", "If I was young again...", "I am a woman and I am sad..." Besides, the respondents were asked: "Where and when do you experience freedom?" In view of the results of comparison of different age groups, it is shown that in the period of the middle age the respondents change their experience of the life's time perspective - attitude toward past and future. Changes of experiencing the time perspective have gender differences. The article presents the results of research of transient phenomena which men and women may experience in the middle of life (40-45 years). Men and women at this age cease feeling themselves young. Women start noticing that they are getting old. They perceive future in a new way. The number of women who see their future as misty increases, men's perception of the future becomes more negative.

**Keywords:** middle age, time perspective, evaluation of the past, attitude toward the future, gender differences

## References

1. *Bratus' B. S.* K probleme razvitiya lichnosti v zreлом vozraste // Vestnik Mosk. un-ta. Ser. 14. Psihologiya. 1980. № 2.
2. *Golovaha E.I., Kronik A.A.* Ponyatie psihologicheskogo vremeni // Kategorii materialisticheskoi dialektiki v psihologii/ Pod red. L.I. Anciferovoi. M., 1988.
3. *Golovaha E.I., Kronik A.A.* Psihologicheskii vozrast lichnosti // Psihologicheskii zhurnal. 1983. <sup>1</sup> 5.
4. *Golovaha E.I., Kronik A.A.* Psihologicheskoe vremya lichnosti. Kiev, 1984.

5. Zaiceva Yu.B. Osobennosti vospriyatiya vozrastnyh granic v razlichnyh social'no-demograficheskikh gruppah // Psihologiya zrelosti i stareniya. 2006. № 4.
6. Kraig G., Bokum D. Psihologiya razvitiya. SPb., 2006.
7. Kulagina I.Yu. Psihologicheskii vozrast: diagnostika i tendencii izmeneniya v ontogeneze // Vestnik Universiteta RAO. 2000. № 1.
8. Kulagina I.Yu., Kolyuckii V.I. Vozrastnaya psihologiya. Polnyi zhiznennyi cikl razvitiya cheloveka. M., 2004.
9. Moskvina V.A., Popovich V.V. Neiropsihologicheskie aspekty issledovaniya vozrastnoi percepcii u zdorovyh lic // 1 Mezhdunarodnaya konferenciya pamyati A.R.Luriya: Sb. dokladov / Pod red. E.D. Homs'koi, T.V. Ahutinoi. M., 1998.
10. Soldatova E.L. Dinamika ego-identichnosti i predstavlenii o budushem v normativnykh krizisakh vzroslosti // Psihologicheskaya nauka i obrazovanie. 2006. № 2.
11. Soldatova E.L., Shlyapnikova I.A. Vremennaya transspektiva lichnosti i struktura ego-identichnosti // Psihologiya obrazovaniya: kul'turno-istoricheskie i social'no-pravovye aspekty: V 2 t. T. 2. M., 2006.
12. Hollis Dzh. Pereval v seredine puti. M., 2002.
13. Homik V.S., Kronik A.A. Otnoshenie k vremeni: psihologicheskie problemy rannei alkogolizatsii i otklonyayushegosya povedeniya // Voprosy psihologii. 1988. № 1.
14. G. Kaufman, G.H. Elder Jr. Grandparenting and Age Identity // Journal of Aging Studies. 17. 2003.