

Секция «Психологическая помощь в медицине: традиции и инновации»

Кризис среднего возраста у мужчин: особенности запросов и подходов в психологическом консультировании

Чиркова Диля Дамировна

Студент (магистр)

Татарский институт содействия бизнесу, Юридический факультет, Кафедра
гражданского права, Казань, Россия
E-mail: hakimullina_dily@mail.ru

В современных социально-экономических условиях кризис среднего возраста у мужчин приобретает особую значимость. Переоценка жизненных достижений, экзистенциальные вопросы, профессиональная стагнация и изменения в семейных отношениях нередко приводят к снижению эмоционального благополучия.

Средний возраст у мужчин – фаза существенных трансформационных процессов: трансформация ценностно-приоритетной структуры, критическая оценка достигнутого уровня развития и изменения на психофизиологическом уровне. Данный этап характеризуется фундаментальным анализом достигнутых результатов, ощущением застоя в профессиональной деятельности, трансформацией семейных взаимоотношений и погружением в философские размышления о смысле жизни. Данная проблематика требует специализированной психологической поддержки.

При этом представители этой группы демонстрируют меньшую склонность к поиску профессиональной психологической помощи. Они значительно реже прибегают к помощи психологов, что обусловлено глубоко укоренившимися в их сознании стереотипами о мужской состоятельности и самодостаточности. При консультировании мужчин среднего возраста они проявляют выраженное сопротивление самораскрытию на начальных этапах консультирования под воздействием социокультурных норм, регламентирующих мужское поведение. Подобная ситуация диктует необходимость модификации традиционных терапевтических стратегий с учётом специфических особенностей мужской психологии. [1, 4].

В целях определения особенностей запросов у мужчин среднего возраста и результативных подходов к психологическому консультированию нами было проведено пилотное эмпирическое исследование. В нем приняли участие 17 мужчин в возрасте от 30 до 60 лет. В исследовании использовался комплекс методик: метод незаконченных предложений Сакса–Леви, шкалы депрессии и тревоги Бека (BDI, BAI), тест смысложизненных ориентаций (СЖО), шкала удовлетворенности жизнью (SWLS). Статистическая обработка включала t-критерий Стьюдента и корреляционный анализ Пирсона.

По методике Сакса–Леви наиболее позитивно оцениваются отношения с матерью (4,65 балла), семьёй (3,53) и в сексуальной сфере (3,53). Выражены чувство вины (-2,41) и ощущение нереализованных возможностей (3,18). Позитивный образ отца коррелирует с самооценкой ($r=0,51$, $p<0,05$) и оптимизмом в отношении будущего ($r=0,49$, $p<0,05$). Самооценка отрицательно связана с чувством вины ($r= -0,66$, $p<0,01$) и страхами ($r= -0,55$, $p<0,05$).

Средний балл депрессии (BDI) – 4,88 (норма), однако у двух респондентов выявлена лёгкая депрессия (16 и 17 баллов). Когнитивно-аффективные симптомы депрессии значительно преобладают над соматическими (парный t-тест: $t(16)=2,53$, $p=0,022$). Уровень тревоги (BAI) в среднем 6,88 (норма), разброс от 0 до 29 баллов. Корреляция тревоги и депрессии – $r=0,67$ ($p<0,01$).

Общий балл осмысленности жизни (СЖО) – 108,0 (в пределах нормы), шкала «Процесс жизни» значительно выше нормативных значений ($t(16)=2,14$, $p=0,047$). Осмысленность

жизни отрицательно коррелирует с депрессией ($r = -0,61$, $p = 0,009$) и тревогой ($r = -0,51$, $p = 0,037$). Удовлетворённость жизнью (SWLS) — 25,41 балла (выше нейтрального уровня, $t(16) = 4,56$, $p < 0,001$) и положительно связана с осмысленностью ($r = 0,61$, $p = 0,009$).

На основе данных выделены типичные запросы:

- 1) «нереализованность, упущенные возможности»;
- 2) «чувство вины перед семьёй»;
- 3) «потеря интереса к работе и жизни»;
- 4) «проблемы в сексуальной сфере».

Эти запросы сопряжены с когнитивно-аффективными симптомами депрессии и низкой осмысленностью жизни. Терапевтический процесс должен быть направлен на интеграцию этих аспектов в единую систему работы, где укрепление осмысленности жизни выступает как ключевой фактор позитивных изменений, а опора на имеющиеся ресурсы (семейные и сексуальные отношения) способствует более эффективной проработке проблемных зон.

Выявленные особенности определяют мишени КПТ: укрепление самооотношения (через когнитивную реструктуризацию искажений), проработка вины и нереализованности (различение реальной и иррациональной вины, поведенческие эксперименты), коррекция ригидных маскулинных убеждений (исследование их происхождения, расширение поведенческого репертуара), усиление осмысленности жизни (прояснение ценностей, постановка целей), опора на ресурсные семейные и сексуальные отношения [2, 3, 5].

Таким образом, учет выявленных особенностей (чувство вины, нереализованность, когнитивно-аффективный характер депрессии, ресурсная роль осмысленности) позволяет адаптировать КПТ для мужчин среднего возраста, повышая эффективность консультирования.

Кроме того, эффективность психологического консультирования напрямую связана с пониманием сложной и многослойной природы личности клиента. В современной психологии всё большее признание получает био-психо-социо-духовное направление психотерапии, позволяющее рассматривать человека как целостную систему.

Такой подход даёт возможность сформировать более точный и объёмный психологический портрет мужчины среднего возраста, учитывающий не только возрастные закономерности, но и влияние современного социокультурного контекста.

Отметим, что исследование проведено на небольшой выборке ($N = 17$), что не позволяет экстраполировать выводы на всю мужскую популяцию среднего возраста. В дальнейших планах расширение выборки, включение сравнительных групп (женщины того же возраста, мужчины других возрастных периодов), использование дополнительных методов исследования - глубинное интервью для качественного анализа субъективных переживаний.

Таким образом в ближайших перспективах исследователей расширение выборки и проверка эффективности предложенных рекомендаций в клинической практике.

Источники и литература

- 1) Андреева Т.В. Психология семьи. СПб.: Питер, 2019.
- 2) Бек Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. СПб.: Питер, 2018.
- 3) Кон И.С. Мужчина в меняющемся мире. М.: Время, 2009.
- 4) Холлис Дж. Перевал в середине пути: как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни. М.: Когито-Центр, 2013.
- 5) Addis M.E., Mahalik J.R. Men, masculinity, and the contexts of help seeking // American Psychologist. 2003. Vol. 58, № 1. P. 5–14.