

И. С. Волкова

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РАБОТАЮЩИХ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Статья посвящена изучению эмоционального состояния работающих женщин 35–40 и 41–45 лет. В результате исследования установлен высокий уровень личностной тревожности у женщин 41–45 лет, который превышает этот уровень у женщин 35–40 лет. Установлено также, что на стадии формирования находится уровень психического напряжения в группе 41–45 лет.

Актуальность темы исследования заключается в следующем:

– работающей женщине средних лет приходится сталкиваться с проблемами в семье с детьми, супругом, проблемами на работе, всевозможными проблемами личностного плана, что вызывает изменения эмоционального состояния, и, в свою очередь, может ухудшить состояние здоровья.

– поднимаясь по карьерной лестнице, женщины часто сталкиваются со всякого рода переживаниями, кризисами и, нередко, с эмоциональным выгоранием. Для того чтобы минимизировать эти переживания, следует своевременно выявить и предотвратить их.

Согласно Э. Эриксону, зрелость охватывает время от 25 до 65 лет, т. е. 40 лет жизни [1]. В возрасте 35–45 лет дети женщин, как правильно, уже подросли, и женщина в большей мере, чем раньше, сосредотачивается на работе, что вызывает ряд проблем адаптации, профессионального роста, и эмоционально не безразлично.

Однако исследование эмоционального состояния женщин среднего возраста недостаточно представлено в научной литературе.

Учитывая актуальность темы, была сформулирована цель исследования – определить эмоциональное состояние работающих женщин среднего возраста.

Выборку исследования составили 50 женщин в возрасте 35–45 лет.

Для исследования был подготовлен пакет диагностического инструментария, включающий:

- Опросник САН (Самочувствие, активность, настроение) [2].
- Шкала личностной тревожности Ч. Д. Спилберга-Ю. Л. Ханина [3].
- Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки [4].
- Методика «Диагностики уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко [5].

С помощью указанных методик диагностируются такие составляющие эмоционального состояния, как настроение, враждебность, уровни личностной агрессии, а также вследствие нарушений эмоционального состояния – эмоциональное выгорание, личностная тревожность.

Исследование проходило в два этапа: на первом – обследовалась вся группа, на втором – она делилась на две подгруппы – 35–40 и 41–45 лет, и результаты сравнивались.

В результате исследования установлено, что нет различий по уровню выраженности эмоционального состояния у работающих женщин среднего возраста по методике «САН».

По шкале личностной тревожности Ч. Д. Спилберга – Ю. Л. Ханина у женщин 41–45 лет уровень личностной тревожности выше, чем у женщин 35–40 лет. При этом у женщин 35–40 лет уровень личностной тревожности находится на умеренном уровне, а у женщин 41–45 лет находится на высоком уровне.

По методике диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки установлено, что женщин обеих выборок нет различий по уровню враждебности, которая находится на уровне средней нормы по данной методике.

Уровни выраженности индекса агрессивности у женщин различаются. Так, у женщин 35–40 лет он выше, чем у женщин 41–45 лет, но при этом показатели обеих выборок находятся на низком уровне.

По методике «Диагностики уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко у женщин 35–40 лет уровень напряжения находится на низком уровне, то есть данная фаза не сформировалась, что нельзя сказать о женщинах 41–45 лет, у которых показатель напряжения находится на среднем уровне, то есть данная фаза находится в стадии формирования.

По шкале «Резистенция» в обеих выборках показатели попали в зону низкого уровня, то есть данная фаза не сформирована в обеих выборках женщин, но при этом у женщин 41–45 лет показатели выше, что подтверждается статистически, следовательно, у них больше вероятности перехода в следующую фазу – фазу формирования.

По шкале «Истощение» не было выявлено различий между выборками, но при этом показатели женщин 35–40 лет находятся на низком уровне, то есть фаза не сформировалась, а у женщин 41–45 лет находится на фазе формирования.

Проведенное эмпирическое исследование позволило выявить различия между эмоциональным состоянием работающих женщин 35–40 и 41–45 лет.

У женщины 41–45 лет тревожность выше. Это может говорить о том, что они испытывают повышенное, необоснованное беспокойство, которое мешает и от которого следует избавляться, проведя анализ причин его вызывающих.

Женщины среднего возраста, исходя из результатов исследования, не проявляют различные виды агрессии по отношению к другим людям, не раздражаются по различным поводам, спокойно воспринимают внезапные ситуации без агрессии.

К серьезным последствиям может привести уровень напряжения женщин 41–45 лет, который находится в фазе формирования. Часто в таком состоянии находятся люди, переживающие психотравмирующие обстоятельства, неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», тревогу и депрессию.

В фазе формирования по шкале «истощения» находятся женщины 41–45 лет. В последующем это может привести к эмоциональному дефициту и эмоциональной отстраненности.

Полученные результаты могут быть использованы при работе психолога с этой группой женщин.

Литература

- 1 Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М. : Мысль, 1996. – 371 с. 2 Опросник САН // Белорусский государственный университет [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.bsu.by/main.aspx> – Дата доступа: 01.03.2016 г.
- 3 Шкала личностной и ситуативной тревожности Ч. Д. Спилберга – Ю. Л. Ханина // [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.psycholog-consultant.ru/213/> – Дата доступа: 05.09.2008 г.
- 4 Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://test-metod.ru/index.php/metodiki-i-testy/1/37> – Дата доступа: 24.11.2013 г.
- 5 Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика / Д. Я. Райгородский // Методики и тесты : учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. – 672 с.