

Диагностика личностного кризиса у женщин: возможности авторского опросника «признаки личностного кризиса (ПЛК)»

DOI 10.25991/c8574-7726-6013-v

УДК 159.9.018

Демидова И. А.,

Психолог-консультант,
магистр психологии,
Санкт-Петербург, Россия,
demidova-irina@mail.ru

Аннотация

В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты диагностики личностного кризиса у женщин среднего возраста. Представлены основания для создания авторского опросника «Признаки личностного кризиса» (ПЛК), его структура, основные шкалы и диагностические возможности. Обсуждаются данные применения ПЛК на выборке женщин 35–55 лет, а также перспективы использования инструмента в консультативной практике и научных исследованиях.

Ключевые слова: личностный кризис женщины, диагностика, опросник, ПЛК, кризис середины жизни, психологическое консультирование.

Irina A. Demidova,

Consulting Psychologist,
Master of Psychology,
Saint Petersburg, Russia,
demidova-irina@mail.ru

Diagnosing personality crisis in women: the potential of the “signs of personality crisis” questionnaire (SPC)

Для цитирования:

Демидова, И. А. (2026). Диагностика личностного кризиса у женщин: возможности авторского опросника «признаки личностного кризиса (ПЛК)». Психология человека и социальной среды, (1), 82–91. doi:10.25991/c8574–7726–6013-v

Abstract

The article examines the theoretical and practical aspects of diagnosing personal crisis in middle-aged women. The rationale for creating the author’s “Personal Crisis Signs” (PCS) questionnaire, its structure, main scales, and diagnostic capabilities are presented. Data on the application of the PCS questionnaire in a sample of women aged 35–55 are discussed, along with prospects for using this tool in counseling practice and scientific research.

Keywords: personal crisis, women, diagnostics, questionnaire, PCS (Personal Crisis Signs), midlife crisis, psychological counseling.

Личностный кризис: основные диагностические ориентиры

Личностный кризис — это сложный психологический феномен, который может возникать в различных жизненных ситуациях и проявляться на разных этапах развития человека. Протекание кризиса зависит от личностных особенностей человека, от внутренних и внешних факторов (Козлов & Качанова, 2006). Кризис часто сопровождается внутриличностными конфликтами, сомнениями в себе, в ранее актуальных смыслах и ценностях, а также — изменениями в восприятии окружающего мира.

Кризис — это ситуация эмоционального и умственного стресса, требующая значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени (Шейнов, 2014).

Согласно определению Б. Д. Карвасарского (2007), кризис — это острое эмоциональное состояние, возникающее при блокировании целенаправленной жизнедеятельности человека, это дискретный момент развития личности.

Сущностной особенностью любого кризиса является невозможность (или затрудненность) для человека жить как прежде и незнание, как жить дальше. В ситуации кризиса идет спонтанный поиск своего нового образа «Я».

Исследование личностных кризисов у женщин в последние десятилетия приобретает особую значимость в контексте трансформации социальных ролей и расширения спектра жизненных стратегий.

Современная женщина нередко оказывается в ситуации внутреннего конфликта, вызванного расхождением между личными стремлениями и внешними социальными ожиданиями, что повышает риск возникновения кризисных состояний.

Специфика протекания личностных кризисов у женщин обусловлена комплексным влиянием социальных, культурных и психологических факторов.

И. Г. Малкина-Пых (2005) выделяет следующие ключевые аспекты протекания кризиса у женщин:

- **социальные ожидания и роли** — женщины часто сталкиваются с давлением со стороны общества, ожиданиями, касающимся их ролей в семье, карьере,
- **эмоциональная нагрузка** — женщины, как правило, склонны к тому, чтобы быть эмпатичными, чувствительными и восприимчивыми к внешним и внутренним процессам,
- **поиск идентичности в период кризиса** — вопросы «Кто я?» и «Какова моя роль?» становятся особенно актуальными,
- **влияние отношений** — личностные кризисы меняют межличностные отно-

шения, зачастую женщины нуждаются в поддержке и при этом испытывают потребность в актуализации романтических отношений, поиске новых смыслов в близости и ее формах.

Р.П. Ефимкина (2006) подчеркивает, что кризис середины жизни у женщин проявляется повышением интроверсии, обострением восприятия внешних сигналов, ощущением однообразия и внутренней пустоты, ростом уровня тревожности и беспокойства. На фоне кризиса могут обостряться хронические заболевания или развиваться новые соматические и психосоматические расстройства.

Согласно исследованию *А. А. Королёвой (2013)*, тема здоровья занимает центральное место среди проблем, с которыми сталкиваются женщины. С возрастом происходят значительные физиологические изменения организма, затрагивающие как внешний облик, так и внутренние процессы. Восприятие этих изменений зависит от индивидуальных особенностей каждой женщины: некоторые игнорируют сигналы тела, чувствуют дискомфорт и воспринимают лишь негативные стороны происходящих процессов, фокусируясь исключительно на болезнях и симптомах заболеваний, игнорируя позитивные моменты и возможности поддержания хорошего самочувствия.

В консультативной практике психолог нередко сталкивается с женщинами, которые жалуются на усталость, тревогу, потерю интереса к жизни, ощущение «я живу не свою жизнь».

При поверхностном взгляде это может быть похоже на стресс, выгорание или депрессивное состояние. Однако не всегда речь идёт только о симптомах; часто за ними стоит более глубокий процесс — личностный кризис, связанный с пересмотром жизненных ролей, ценностей и образа «Я».

Для женщин среднего возраста (примерно 35–55 лет) такие кризисы особенно типичны. Это период, когда:

- меняются семейные роли (подрастают дети, стареют родители, трансформируются партнёрские отношения);
- актуализируются вопросы профессиональной самореализации и «упущенных возможностей»;
- более заметными становятся возрастные изменения тела и внешности;
- накапливается опыт утрат, разочарований, переоценки прежних жизненных сценариев.

В этих условиях диагностика личностного кризиса приобретает особое значение.

Важно не только фиксировать уровень тревоги или депрессии, но и понимать есть ли признаки именно кризисного состояния как этапа развития; насколько

сильно оно выражено; какие аспекты кризиса являются ведущими (смысловой, эмоциональный и т.д.).

Диагностические трудности заключаются в следующем:

- многие проявления личностного кризиса маскируются под жалобы на усталость, «лень», раздражительность, трудности во взаимоотношениях;
- не всякая жизненная трудность является кризисом, и не каждый кризис достигает клинического уровня;
- важно отличать нормативный (развивающий) кризис от выраженного, требующего интенсивной психологической помощи.

Следовательно, для диагностики необходим инструмент, который позволяет:

1. выделить именно кризисную составляющую переживаний, а не только эмоциональные симптомы;
2. оценить степень выраженности признаков кризиса;
3. зафиксировать качественные особенности кризисного состояния (что именно «ломается» и в какой зоне — смыслы, идентичность, роли, будущее).

Для решения этих задач нами был разработан опросник «Признаки личностного кризиса» (ПЛК), структура которого позволяет последовательно оценить каждый из названных аспектов.

Структура и содержание опросника «Признаки личностного кризиса» (ПЛК)

Опросник «Признаки личностного кризиса» представляет собой набор утверждений, описывающих типичные переживания и состояния, связанные с личностным кризисом у женщин среднего возраста.

В рамках данного опросника было подобрано 20 вопросов и составлено из них 4 блока для оценки: эмоционального состояния, поведения и повседневной жизни, когнитивных процессов, физического самочувствия.

Опросник ПЛК (признаки личностного кризиса) (Демидова И.А.)

Инструкция:

Перед вами опросник, состоящий из двадцати утверждений.

Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое из них и дайте ответ, соответствующий вашему состоянию. Примерное время заполнения — 5–7 минут

Как отвечать:

1. На каждый вопрос возможны только два варианта ответа: «Да» или «Нет».
2. Отвечайте искренне, не задумываясь слишком долго. Здесь нет «правильных» или «неправильных» ответов.
3. Если утверждение кажется вам неоднозначным, выберите тот вариант, который ближе к вашему первоначальному впечатлению.

Блок 1: Эмоциональное состояние

- | | |
|--|--------|
| 1. Замечаю резкие перепады настроения | Да/Нет |
| 2. Испытываю тревогу без явной причины | Да/Нет |
| 3. Раздражаюсь без повода | Да/Нет |
| 4. Испытываю чувство вины | Да/Нет |
| 5. Случаются вспышки агрессии (гнева) | Да/Нет |

Блок 2: Поведение и повседневная жизнь

- | | |
|---|--------|
| 6. Избегаю общения с близкими/друзьями. | Да/Нет |
| 7. Теряю желание заниматься повседневными делами | Да/Нет |
| 8. Испытываю одиночество, даже в компании | Да/Нет |
| 9. Стал (а) чаще рисковать (например, необдуманные траты, опасные знакомства) | Да/Нет |
| 10. Замечаю, что делаю все медленнее, чем раньше (например, на работе) | Да/Нет |

Блок 3: Когнитивные процессы

- | | |
|---|--------|
| 11. Трудно сосредоточиться на задачах | Да/Нет |
| 12. Сомневаюсь в своих решениях | Да/Нет |
| 13. Потерял (а) интерес к жизни | Да/Нет |
| 14. Постоянно думаю о прошлых ошибках | Да/Нет |
| 15. Не вижу перспектив, когда думаю о будущем | Да/Нет |

Блок 4: Физическое самочувствие

- | | |
|--|--------|
| 16. Быстро устаю, даже после отдыха. | Да/Нет |
| 17. Появились необъяснимые боли, чувствую слабость, головокружение | Да/Нет |
| 18. Потерял(а) аппетит или переедаю | Да/Нет |
| 19. Нарушился режим сна (бессонница/постоянная сонливость) | Да/Нет |
| 20. Испытываю напряжение в теле | Да/Нет |

Обработка результатов

На основе суммарных показателей были выделены следующие уровни выраженности признаков личностного кризиса:

- Нормативный уровень признаков кризиса — наличие отдельных кризисных переживаний, не приводящих к выраженной дезадаптации, соответствующих естественным этапам возрастного и жизненного развития.
- Умеренный уровень признаков кризиса — более частые и интенсивные жалобы, эпизодическое снижение активности и настроения, но при сохранной способности к функционированию в основных жизненных ролях.
- Высокий уровень признаков кризиса — выраженная неудовлетворённость, сильное внутреннее напряжение, системное снижение качества жизни, конфликт между внутренними потребностями и внешними ожиданиями.
- Крайне высокий уровень стресса / острого кризисного состояния кризисное состояние близко по тяжести к острой психотравматической или депрессивной реакции и требует особого внимания и, возможно, междисциплинарного подхода.

Просуммируйте баллы. «Да» — 1 балл; «Нет» — 0 баллов.

Интерпретация результатов

- 0–3 баллов: нормативный уровень.
- 4–9 баллов: умеренный уровень признаков кризиса.
- 10–16 баллов: высокий уровень признаков кризиса
- свыше 16: крайне высокий уровень стресса. Рекомендуется консультация со специалистом (психолог, психотерапевт).

Апробация ПЛК и уровни выраженности признаков кризиса

Апробация опросника ПЛК проводилась на выборке женщин в возрасте 35–55 лет (N=160).

Средний возраст участниц составил 44 года. Все респондентки — женщины преимущественно с высшим образованием. Большинство участниц состоят в зарегистрированном браке (59% замужем), еще часть находятся в партнерских отношениях без официальной регистрации (11%). Значительная доля выборки имеет детей (81% женщин указали, что у них есть дети).

Таким образом, выборка исследования представлена женщинами среднего возраста, в большинстве своем состоящими в браке, имеющими детей и высшее образование.

Обработка данных, полученных с помощью опросника ПЛК, показала, что значительная часть выборки (43,8%, n=70) продемонстрировала умеренные признаки кризиса.

Практически равная доля участниц исследования разделилась между группой с нормативным (низким) уровнем выраженности кризисных признаков (26,2%, n=42), характеризующимся отсутствием или минимальной проявленностью соответствующих признаков кризиса, и группой с высоким уровнем признаков кризисного состояния (27,5%, n=44), где наблюдаются выраженные признаки личностного кризиса.

Следует особо отметить, что у небольшой, но клинически значимой части выборки (2,5%, n=4) был выявлен крайне высокий уровень стресса, соответствующий острому кризисному состоянию.

Таким образом, можно сделать первые выводы о том, что опросник действительно позволяет вывить степень присутствия признаков личностного кризиса у женщин, что доказывает репрезентативность опросника.

Повторное применение опросника на той же выборке показало и его надежность.

Описание доказательств валидности опросника планируется провести в перспективе. В настоящее время доказана корреляционная связь показателей опросника ПЛК со стратегиями совладания, личностной готовностью к переменам и асертивностью.

Применение опросника ПЛК в исследовательской и практической работе

Опросник «Признаки личностного кризиса» (ПЛК) представляет собой инструмент, потенциал которого раскрывается в двух ключевых областях: практической психологической помощи и научных изысканиях.

В консультативной практике ПЛК находит применение, прежде всего, в качестве средства первичной диагностики.

На стадии первичного обращения клиентки он позволяет психологу оперативно прояснить, носит ли её текущее состояние характер ситуативного стресса или соответствует более глубоким проявлениям личностного кризиса. Это особенно ценно в условиях ограниченного времени, например, в центрах помощи женщинам, кризисных службах или при проведении массовых психологических обследований. Результаты опросника помогают структурировать последующую беседу, выводя на первый план ключевые для клиентки темы: утрату смыслов, конфликт ролей, фиксацию на прошлом или страх будущего.

Важной функцией ПЛК является его дифференцирующая роль.

Опросник позволяет отличить «просто усталость» и временную подавленность от системного кризиса личности, а также служит дополнением к стандартным опросникам тревоги и депрессии.

На основе полученного с помощью опросника профиля психолог может более обоснованно выбирать формат помощи, будь то индивидуальное консультирование, групповая работа или направление к смежному специалисту.

Помимо первичной оценки, ПЛК выступает чувствительным инструментом для мониторинга динамики состояния в процессе психологической работы. Его повторное применение до и после вмешательства (например, курса библиотерапии) позволяет получить объективные, количественно измеримые данные об изменении выраженности кризисных переживаний.

Это даёт возможность не только констатировать общее улучшение, но и увидеть дифференцированную картину: какие аспекты кризиса подверглись изменениям в большей степени.

В сфере научных исследований опросник ПЛК открывает широкие возможности для углублённого изучения феномена личностного кризиса у женщин. Он может стать основой для изучения корреляционных связей между выраженностью кризиса и специфическими психологическими переменными.

Ограничения и перспективы развития опросника ПЛК

Как и любой авторский инструмент, находящийся на стадии апробации, опросник ПЛК имеет ряд закономерных ограничений.

Так, опросник был разработан и апробирован на выборке женщин среднего возраста (35–55 лет), поэтому его прямое применение к другим возрастным или поло-ролевым группам (молодым девушкам, женщинам пожилого возраста, мужчинам) требует осторожности и дополнительных этапов адаптации и проверки.

Важно подчеркнуть, что содержание опросника ПЛК фокусируется на субъективных переживаниях, он не предназначен для клинической диагностики психических расстройств; его задача — выявить психологический компонент кризиса. Интерпретация результатов всегда должна осуществляться квалифицированным психологом с обязательным учётом жизненного контекста и истории клиентки, выходя за рамки простого подсчёта баллов.

Перспективы развития методики связаны с преодолением этих ограничений и углублением её диагностических возможностей.

Целесообразна более детальная разработка субшкал, соответствующих выделенным блокам (эмоциональный, поведенческий, когнитивный, физическое самочувствие).

Актуальной задачей является адаптация опросника для удобного использования в онлайн-среде.

Выводы

Диагностика личностного кризиса у женщин — сложная, но крайне важная задача современного психологического консультирования.

Использование опросника ПЛК не отменяет клинического взгляда и живого диалога с клиенткой, но помогает придать этим процессам большую ясность и системность.

В сочетании с другими методами диагностики и интервенции опросник ПЛК может стать важной частью комплексной работы с женщинами, проходящими через непростой, но потенциально развивающий этап личностного кризиса.

Литература

Ефимкина, Р. П. 2006. Пробуждение Спящей Красавицы. Психологическая инициация женщины в волшебных сказках: монография. Санкт-Петербург: Речь.

Карвасарский, Б. Д. 2007. Кризисная интервенция. В Психотерапевтическая энциклопедия, Санкт-Петербург: Питер.

Козлов, В. В., Качанова Н. 2006. «Кризис как предмет психологической работы». В Седьмая волна психологии: межвузовский научный сборник, Вып. 1, 5–13. Минск: Изд-во МАПН.

Королёва, А. А. 2013. «Особенности самоотношения женщин в период кризиса середины жизни». Ярославский педагогический вестник, № 2: 237–242.

Малкина-Пых, И. Г. 2005. Возрастные кризисы: справочник практического психолога. Москва: Эксмо.

Шейнов, В. П. 2014. «Разработка теста ассертивности, удовлетворяющего требованиям надежности и валидности». Вопросы психологии, № 2: 112–132.

References

Efimkina, R. P. 2006. *Probuzhdenie Spiashei Krasavitsy. Psikhologicheskaya iniciatsiia zhenshchiny v volshebnykh skazkakh: monografiia* [Awakening of the Sleeping Beauty: Psychological Initiation of Women in Fairy Tales] (In Russ.). Saint Petersburg: Rech.

Karvasarsky, B. D. 2007. *Krizisnaia interventsiiia* [Crisis Intervention] (In Russ.). In *Psikhoterapevticheskaiia entsiklopediia*, Saint Petersburg: Piter.

Kozlov, V. V. & Kachanova N. 2006. *Krizis kak predmet psikhologicheskoi raboty* [Crisis as an Object of Psychological Work] (In Russ.). In *Sed'maia volna psikhologii: Mezhvuzovskii nauchnyi sbornik*, Vol. 1, 5–13. Minsk: Izd-vo MAPN.

Koroleva, A. A. 2013. *Osobennosti samootnosheniia zhenshchin v period krizisa serediny zhizni* [Features of Self-Relation of Women in Midlife Crisis] (In Russ.). *Yaroslavskii pedagogicheskii vestnik*, No. 2: 237–242.

Malkina-Pykh, I. G. 2005. *Vozrastnye krizisy: spravochnik prakticheskogo psikhologa* [Age-Related Crises: Handbook for the Practical Psychologist] (In Russ.). Moscow: Eksmo.

Sheinov, V. P. 2014. *Razrabotka testa assertivnosti, udovletvoriashchego trebovaniyam nadezhnosti i validnosti* [Development of an Assertiveness Test Meeting Reliability and Validity Requirements] (In Russ.). *Voprosy psikhologii*, No. 2: 112–132.