

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(национальный исследовательский университет)
Институт социально-гуманитарных наук
Факультет «Психология»
Кафедра «Психология развития и возрастное консультирование»

РАБОТА ПРОВЕРЕНА

Рецензент

_____ 2018г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

д-р психол.н., профессор

_____ Е.Л.Солдатова

_____ 2018г.

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЖИВАНИЯ КРИЗИСА 30 ЛЕТ
(ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ)
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ – 37.04.01.2018.108.ПЗ ВКР**

Руководитель работы

к.психол.н., доцент

_____ Е.В. Гудкова

_____ 2018г.

Автор работы

студент группы СГ-326

_____ К.В. Киржацкая

_____ 2018г.

Нормоконтролер

зав.уч.лабораторией

___ А.А. Колмогорцева

_____ 2018г.

Челябинск 2018

АННОТАЦИЯ

Эмоциональные особенности проживания кризиса 30 лет (гендерный аспект) Челябинск, ЮУрГУ: 95 с., 8 ил., 9 табл., библиогр. список – 77 наим., 0 прил.

Выпускная квалификационная работа выполнена с целью изучения эмоциональных особенностей проживания кризиса 30 лет у мужчин и женщин. Для реализации цели поставлены следующие задачи: сформировать выборку испытуемых, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет на основе диагностики симптомов кризиса и статуса эго-идентичности; изучить особенности эмоциональной сферы в период проживания кризиса 30 лет; исследовать различия в эмоциональных особенностях проживания кризиса 30 лет у мужчин и женщин.

Результаты проведенного исследования могут быть полезны специалистам (практическим психологам в сфере психологического консультирования, психотерапевтам), осуществляющим психологическую помощь лицам, находящимся в периоде проживания кризиса 30 лет.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1 ОБЗОР ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ЭМПИРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ КРИЗИСА 30 лет	7
1.1 Взрослость как психологический период	7
1.2 Кризис 30 лет	13
1.3 Гендерные особенности протекания кризиса 30 лет	24
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	39
2.1 Цель, задачи, объект и предмет исследования	39
2.2 Методики исследования	40
2.3 Методы математической обработки данных	49
ГЛАВА 3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ	50
3.1 Формирование выборки испытуемых, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет на основе диагностики симптомов кризиса и статуса эго- идентичности	50
3.2 Изучение особенностей эмоциональной сферы в период проживания кризиса 30 лет	53
3.3 Исследование различий в эмоциональных особенностях проживания кризиса 30 лет у мужчин и женщин	64
ВЫВОДЫ.	83
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	85
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	87

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Взрослость – это наиболее продолжительный этап онтогенеза. В разные периоды истории человечества существовали различные хронологические рамки определения этого периода. Проблема изучения данного возрастного периода остается актуальной и на сегодняшний день. В возрасте 30 лет человек продолжает изменяться во всех аспектах. Много исследований связано с кризисами детства и подросткового периода, однако о сложных переходных этапах зрелого возраста существует достаточно небольшое количество базовой научной литературы, исследований и статей. Поэтому данная тема была и остается актуальной в психологическом аспекте. Тем более, что до недавнего времени психиатры и психологи обращались к жизни взрослого человека только при наличии каких-либо проблем и крайне редко уделяли внимание временным изменениям, их предсказанию и изучению хода психического развития во взрослом возрасте.

В то же время наше общество разделено на мужчин и женщин и это является центральной установкой восприятия нами как себя лично, так и окружающих нас людей. Личности мужчин и женщин с точки зрения психологии характеризуются теми качествами, которые приобретаются и реализуются в процессе общения, социального взаимодействия в контексте общественных и межличностных отношений. Изучение психологических отличий мужчины и женщины интересно всему обществу в целом и в рамках различных наук. Влияние полового признака на развитие человека довольно велико, и изучение взаимодействия данного свойства с другими личностными составляющими позволяет лучше понять соотношение биологических и социальных факторов в развитии человека.

Гендерные характеристики взрослых в 30-летнем возрасте исследуются преимущественно с позиции переживания конфликтов полов. В этом возрасте противоречия между индивидуальными потребностями, реализованными в гендерных стереотипах, чаще всего проявляются как внутриличностные

конфликты. В данной работе интерес направлен на изучение гендерного аспекта эмоциональных особенностей проживания кризиса 30 лет.

Основой для изучения данной проблемы послужили труды отечественных ученых, таких, как Б.Д. Эльконин, В.И. Лебедев, Е.Л. Солдатова, К.Н. Поливанова, и зарубежных – Ж. Годфруа, К.Г. Юнг, Ф. Перлз, Э. Эриксон, Г. Шихи и другие.

Цель исследования: изучение эмоциональных особенностей проживания кризиса 30 лет у мужчин и женщин.

Задачи исследования:

1. Сформировать выборку испытуемых, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет на основе диагностики симптомов кризиса и статуса эго-идентичности.
2. Изучить особенности эмоциональной сферы в период проживания кризиса 30 лет.
3. Исследовать различия в эмоциональных особенностях проживания кризиса 30 лет у мужчин и женщин.

Объект исследования – психические явления, связанные с проживанием кризиса 30 лет.

Предмет исследования – эмоциональные особенности проживания кризиса 30 лет у мужчин и женщин

Выборку исследования составили мужчины и женщины, находящиеся в периоде проживания кризиса 30 лет (объем выборки составил 84 человека, среди них – 45 женщин и 39 мужчин в возрасте от 28 до 33 лет).

Гипотеза исследования: существуют различия в эмоциональных особенностях проживания 30 лет у мужчин и женщин.

Методики исследования: методика «Симптомы нормативного кризиса» (СНК, автор: И.А. Шляпкинова), СЭИ-тест (статусов эго-идентичности тест, автор: Е.Л. Солдатова), тест Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности, опросник САН: самочувствие, активность, настроение

(В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников), методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Л.А. Курганский, Т.А. Немчин), тест-анкета «Эмоциональная направленность» (Б.И. Додонов), методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды (В.В. Бойко).

Методы математической обработки данных: первичные описательные статистики, U-критерий Манна-Уитни.

Практическая значимость: результаты проведенного исследования могут быть полезны специалистам (практическим психологам в сфере психологического консультирования, психотерапевтам), осуществляющим психологическую помощь лицам, находящимся в периоде проживания кризиса 30 лет.

Объем и структура исследования: выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, выводов, заключения и библиографического списка (всего 77 наименований). Первая глава содержит результаты теоретического анализа литературы и эмпирических исследований в рамках данной темы. Вторая глава содержит план, условия организации, методики и методы исследования. В третьей главе анализируются и интерпретируются полученные результаты. Работу завершают выводы по результатам проведенного исследования, заключение, список литературы. Работа включает 8 рисунков и 9 таблиц. Общий объем работы составил 95 страниц.

ГЛАВА 1 ОБЗОР ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ЭМПИРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ КРИЗИСА 30 ЛЕТ

1.1 Взрослость как психологический период

Важно отметить, что дать определение термину «взрослость» при кажущейся простоте достаточно нелегко, так как взрослость – это не просто достижение человеком определенного возраста. Биологическая взрослость определяется через способность к деторождению, социальная взрослость – через экономическую независимость, а с точки зрения психологии взрослость характеризуется зрелой личностной идентичностью [8].

Взрослость представляет собой неоднородный возрастной период, начинающийся после юности. В этом возрасте продолжается психическое и личностное развитие человека, поиск идентичности (на основе профессии и образа жизни), а также расширяются возможности человека как субъекта деятельности.

Взрослость – это наиболее социально активный и продуктивный период жизнедеятельности, это период развития, когда возможно осуществление тенденции к достижению наивысшего уровня личностного и интеллектуального развития. В Древней Греции данный возраст и состояние духа носил название «акме», что переводится как «вершина» или высшая ступень [51].

На сегодняшний день в психологии чаще всего понятие «зрелость» заменяется понятием «взрослость», что позволяет избежать многих сложностей [29]. Вследствие этого далее мы будем рассматривать понятия «взрослость» и «зрелость» как синонимичные.

В теории Э.Эриксона зрелость является собой период «совершения деяний», т. е. наиболее полный расцвет, период, когда личность становится тождественной самой себе. Он отмечает, что основные линии развития человека на этом этапе – генеративность, производительность, созидательность (в отношении вещей, детей и идей) и неуспокоенность как стремление добиться как можно лучших результатов в семейной, профессиональной, социальной сферах [69]. В тех же

случаях, когда человек оказывается «успокоенным» в какой-либо сфере, возникает застой и деградация, которые проявляются в инфантильности и самопоглощенности. Успешное преодоление возникающего конфликта между неуспокоенностью и застоєм заключается в установке на преодоление проблем и трудностей [61].

В гуманистической психологии, ярко представленной в работах А. Маслоу, Г. Олпорта и К. Роджерса, основное внимание уделялось процессу самореализации и самоактуализации взрослого человека [63].

По мнению А. Маслоу, самоактуализирующиеся люди не ограничиваются удовлетворением лишь своих элементарных потребностей, они привержены высшим ценностям, среди которых истина, мораль, красота, добродетель. Зрелая личность стремится к достижению высоких результатов в различных сферах, для таких людей характерно более эффективное восприятие окружающей действительности и более комфортные взаимоотношения с ней, самопринятие и самопонимание, лучшее понимание других людей, большая спонтанность, открытость опыту и креативность, некоторая отстраненность как желание быть самодостаточным, меньшая зависимость от социального окружения, глубокие, но избирательные взаимоотношения с социумом, неагрессивное чувство юмора [49,63].

Г. Олпорт пришел к выводу о том, что зрелая личность определяется степенью функциональной автономии ее мотивации [32]. Зрелый, взрослый человек является здоровым и продуктивным в том случае, если он превзошел ранние детские формы мотивации и сейчас действует достаточно осознанно. Автор описал самореализующуюся зрелую личность через перечень черт: интерес к окружающему миру, расширенное чувство Я, теплоту (сострадание, уважение, толерантность и эмпатия) по отношению к другим людям; ощущение фундаментальной эмоциональной безопасности и связанное с ним принятие своей личности, реалистическое восприятие окружающей действительности и активность в своей деятельности, самопонимание, чувство юмора и «философию

жизни», упорядочивающую накапливаемый жизненный опыт и дающую смысл индивидуальным поступкам [32].

Говоря о признаках зрелой, взрослой личности, важно отметить, что определение объективных критериев или признаков взрослости – это специфическая проблема [41].

На сегодняшний день психологи, учитывая многомерность и гетерохронность процесса развития, выделяют множество признаков взрослости, к числу основных относятся [16, 28]:

- новый характер развития, который теперь гораздо меньше связан с физическим ростом и быстрым когнитивным совершенствованием;
- способность реагировать на изменения и успешно адаптироваться к новым условиям, а также позитивно решать возникающие противоречия и трудности;
- преодоление зависимости и способность брать ответственность за себя и других;
- некоторые черты характера, например, волевые черты, ответственность, благоразумие, надежность, честность и эмпатия и т.д.;
- социальные и культурные ориентиры (роли и отношения) для определения успешности и своевременности личностного развития в период взрослости.

Как в России, так и за рубежом принято выделять 3 подпериода, или 3 стадии взрослости [25,61]:

1. ранняя взрослость (молодость) – 17-25 лет;
2. средняя взрослость – 25-45 лет;
3. поздняя взрослость (старение и старость) – возраст старше 45 лет.

Каждая стадия взрослости обладает специфическими характеристиками [64].

Для периода ранней взрослости характерно завершение получения высшего образования, овладение ролью взрослого человека и специалиста, создание семьи и зачастую рождение ребенка, получение избирательного права, а также полная юридическая и экономическая ответственность.

В период средней зрелости личность активно развивается, человек совершенствуется в профессиональной и семейной сферах. Также для этого этапа характерна относительно экономическая самостоятельность и достаточно широкий круг социальных связей. Появляется возможность удовлетворения потребностей, которые находятся вне зоны профессиональной деятельности.

Для периода поздней зрелости характерны высококвалифицированное выполнение человеком своих профессиональных и социальных ролей и зачастую достижение высокого должностного статуса.

Каждый этап развития личности включает стабильные и кризисные периоды. Многие авторы указывают на чередование стабильных периодов и периодов изменений в развитии человека [23,43,53,54,55,56]. Не смотря на различие подходов к данной теме, общим остается тот факт, что физиологические, социальные и психологические изменения человека являются причиной нормативных возрастных кризисов [57]. При рассмотрении зрелости как этапа развития личности человека важно изучить вопрос кризисных периодов на этапе зрелости.

Большинство исследователей выделяет несколько основных кризисов: кризис молодости, кризис 30 лет, кризис «середины жизни» и кризис старости [11,24,31].

Первым нормативным кризисом зрелости является кризис перехода от юности к ранней зрелости. По разным оценкам, этот период охватывает промежуток от 17 до 25 лет, когда завершается фаза биологического развития. С одной стороны, молодой человек завершает профессиональное обучение, переходя к самостоятельной жизни, а с другой, стремится установить интимные отношения. Социальная ситуация развития человека в этом возрасте претерпевает значительные изменения: он уходит из родительского дома, создает свою семью, осваивает выбранную профессию, что ведет за собой неизбежный пересмотр своего мировоззрения, своей индивидуальности и вхождение в новую общность. Человеку необходимо адаптироваться к новым ролям своей жизни. Таким образом, противоречие данного периода состоит в решении задач самоопределения при одновременной незрелости и скудности жизненного опыта.

Следующий кризис 30 лет наступает, когда достигнув определенного социального и семейного положения, человек с тревогой задумывается о промежуточных итогах в своей жизни. Данный кризис будет более подробно рассмотрен далее.

Затем наступает период стабилизации, во время которого личность закрепляет достигнутые результаты. В этот стабильный период человек чувствует уверенность в себе как в специалисте, в своем авторитете, как правило, имеет приемлемый уровень успеха материального достатка, нормализуются отношения в семейной сфере.

Однако ближе к 40 годам человек начинает все более отчетливо осознавать, что его мечты и жизненные планы значительно расходятся с ходом и результатами их осуществления. Наступает следующий кризис – кризис «среднего возраста» (45-55 лет). В этом возрасте наблюдаются первые признаки ухудшения здоровья, потери красоты и физической формы, отчуждения в семье и в отношениях с повзрослевшими детьми, начинают возникать опасения, что ничего лучшего в жизни уже не будет. В итоге нарастает ощущение напряженности, тревоги и усталости от надоевшей действительности, возникают депрессивные состояния. Значительные изменения начинает претерпевать и сфера сексуальных отношений. Потеря внешней привлекательности и расставание с молодостью для многих людей, особенно женщин, связана с сильными негативными переживаниями – подавленностью, апатией, отчаянием, страхом и общей пассивностью поведения и т.п. [72].

Исследователи утверждают, что наиболее опасно на этапе взрослости состояние застоя, когда не наблюдается прогрессивного развития личности [60,73]. И, наоборот, разумная и адекватная переоценка своей жизни и системы ценностей в возрасте 40 лет приводит к глубинному обновлению личности и создает благоприятные предпосылки для решения задач следующего периода – периода поздней зрелости.

Завершающий период взрослости (55-65 лет) характеризуется как этап физиологического и психологического равновесия, снижения сексуального напряжения, постепенного отхода человека от активной трудовой и социальной жизни. Этот период также связан с подведением итогов своей жизни.

Зарубежные психологи Ж. Пиаже и З. Фрейд рассматривали процесс развития взрослого человека как длительное плато с довольно небольшим диапазоном качественных и количественных изменений [32]. Однако современные психологи утверждают, что данный период насыщен большим количеством жизненно важных событий, которые создают биологические и социальные предпосылки для нарушения плавного хода взрослой жизни, ставят новые задачи. В целом происходящие жизненно важные события можно отнести к 4 сферам: семья, работа, состояние здоровья и вступление в брак [35].

Все эти события способны привести к существенной трансформации представлений личности о самой себе. Взрослая личность, как правило, намечает ряд жизненных «задач». И опыт, полученный в разных сферах деятельности, способствует активному расширению и углублению разнообразных знаний, и в конечном счете помогает достичь мудрости зрелого человека. Так, общество задает систему отсчета, относительно которой могут быть выделены и изучены отдельные стадии и периоды жизни [7].

Отечественные специалисты В.И. Слободчиков и Г.А. Цукерман утверждают, что суть первой ступени взрослости (17-40 лет) заключается в индивидуализации системы общественных ценностей и идеалов соответственно личностной позиции человека, который в свою очередь становится субъектом общественных (не узкосоциальных) отношений [36,44].

Суть завершающей ступени (после 40 лет) заключается в универсализации как потенциальной возможности достижения наивысшего уровня духовного развития человека, вхождения в пространство обще- и сверхчеловеческих, экзистенциальных ценностей [36,44].

Как утверждает отечественный психолог Б.Г. Ананьев [1], психология среднего возраста – это относительно новая отрасль психологии развития. Психология зрелости находится сегодня на периферии психологического познания. Так, с одной стороны, она значительно оттеснилась концепциями генетической психологии, где зрелость рассматривается исключительно как

продукт и конечный этап индивидуально-психического развития человека. С другой стороны, геронтология исследует зрелость как период, в котором сосредоточены истоки процессов старения [41].

Резюме. В данной главе работы было рассмотрено понятие «взрослость», признаки или критерии взрослости, этапы и кризисы взрослости.

Взрослость представляет собой наиболее социально активный и продуктивный период жизнедеятельности, это период развития, когда возможно осуществление тенденции к достижению наивысшего уровня личностного и интеллектуального развития. В период взрослости наблюдается значительное социальное развитие личности, максимальное включение ее в различные сферы социальных отношений и деятельности, что требует от человека мобилизации всех имеющихся ресурсов. Период взрослости отмечается как максимально благоприятный с точки зрения формирования основных подструктур человека, для достижения им зрелости как личности и субъекта общения, познания и деятельности, как индивидуальности.

1.2 Кризис 30 лет

Перед тем, как более подробно изучить специфику кризиса 30 лет, рассмотрим понятие кризиса с точки зрения психологии развития.

Е.Л. Солдатова [53,54] определяет нормативный кризис развития личности как процесс проживания личностью кризисного обязательного этапа между возрастными стадиями взрослого периода развития, когда происходит реструктурирование и освоение новой системы отношений, а также представлений человека о себе. Нормативный кризис развития личности предполагает системные изменения, которые необходимы для нормального хода развития человека [69]. Он связан с возникновением дисбаланса между окружающей средой и личностью, чья программа поведения «устарела», и требуются психологические изменения для выхода человека на новый уровень развития [44].

Культурно-историческая парадигма Л.С. Выготского позволяет понять, в каких областях происходят существенные изменения личности в период нормативного кризиса [14,15]. Во-первых, изменяется социальная ситуация развития, то есть, та «уникальная система отношений, в которую вступает человек на каждом этапе своего развития», и которая определяет его дальнейшее развитие [54]. На каждом этапе жизненного роста перед человеком ставятся свои

специфические задачи, разрешение которых знаменует окончание данного возрастного этапа и становление следующего. Когда человек начинает чувствовать противоречие между уровнем своего развития и социальной средой, в которой он прибывает, происходит слом в отношениях с миром и необходимость построения новых способов взаимодействия с ним. Дальнейшее личностное и психическое развитие определяется новой социальной ситуацией развития, которая ведет к адаптации человека, выработке им нового взаимодействия с обществом. Рост человека происходит как по объективным причинам, то есть, из-за изменения его взаимоотношений с обществом, так и по субъективным причинам, переживаниям своих отношений с другими и развитием самосознания.

Опираясь на культурно-историческую теорию Л.С. Выготского, Е.Л. Солдатова [53:59] видит смысл нормативного кризиса в преобразовании всей системы отношений личности, интеграции в личностную структуру новообразований возраста. Нормативный кризис – это процесс развертывания отношений реальной и идеальной формы (система идеальных культуральных образов возрастных этапов). Это отношение провоцирует конфликт, затем попытки его разрешения, а затем переход в новую систему отношений. Поскольку развитие личности человека непрерывно, нормативный кризис развития проходит ряд фаз, которые сменяют друг друга на протяжении жизни человека [55].

Е.Л. Солдатова отмечает, что ядро личности, которое способствует сохранению тождественности себе в условиях глубоких динамических преобразований социальной ситуации развития личности – это эго-идентичность, изменяющаяся в 3 нормативных фазах кризиса последовательно [54,56].

Предкритическая фаза связана с противоречием между объективной (социокультурные ожидания как нормативные критерии возраста) и субъективной (система ценностей, жизненных целей, отношение к жизни, переживания) социальной ситуацией развития личности. На данном этапе человеку ярко открывается неполнота той формы реальности, в которой он живет. Появляется представление о новой форме, о новом идеале. Старый и новый мир как бы

расчлняются, образуя исток кризиса. Идеальная форма возраста и старое поведение приводит к противоречию [56]. Новая форма развития представляется человеку идеалом, основанным на образе следующего возрастного этапа в том виде, в котором он представлен в данной культуре, социуме, и предъявляется человеку через общепринятые представления о задачах этого возрастного этапа (нормативные критерии возраста). Те новообразования, которые зародились ранее в предыдущей стабильной стадии, усиливаются вследствие открытия новой возрастной формы развития и изменения системы отношений. Такие новообразования осознаются как более соответствующие новым возрастным задачам, и далее происходит фиксация на них. В первой фазе кризиса взрослости изменения сопровождаются выраженными эмоциями и низкой степенью рефлексии.

В критической фазе имеющееся противоречие обостряется и проявляется, достигая таким образом своего пика [56]. У человека появляется желание сразу «перескочить» на новую ступень развития и полностью измениться. Идеальный образ сильно противоречит реальности (сложившимися личностными особенностями, социальными отношениями), и человек переживает сомнения в собственной системе ценностей, в своих жизненных целях. Конфликт продолжается вследствие неспособности человека быстро реализовать идеальную форму реальности. И если от внешних преград, таких как взаимоотношения с другими людьми и некоторые формы жизни, избавиться сравнительно просто, то внутренняя работа личности над собой никогда не протекает быстро. В сознании конкретного человека культуральный идеальный образ будущего находит отражение в преломлении индивидуального опыта, жизненного пути, внутренней картины мира, ценностей и целей. Отраженная идеальная форма представлена в сознании человека в виде индивидуального образа будущего. Возникает выраженная мотивация к изменениям, зарождаются условия для преодоления кризиса. Происходит рефлексия собственных навыков и умений, возможностей, достоинств и ограничений, человек ярко ощущает и осознает конфликт между

желаемым и реальным. Изменение отношения к своему прошлому, настоящему и будущему, переживание очевидных противоречий между реальным и идеальным приводят к проектированию своего будущего и преобразованию отношения к самому себе. Несовпадение человека с собой в данный период, опережение человеком себя приводит к переживанию своего подлинного Я. Человек видит смысл своей жизни уже по-новому.

Посткритическая фаза нормативного кризиса характеризуется разрешением противоречия посредством образования новой социальной ситуации развития и установлением равновесия между ее объективными и субъективными составляющими, в соответствии с возрастными задачами [54]. Человек начинает адаптироваться к задачам и персонализирует личностные новообразования, которые становятся субъективно значимыми и гармонично встраиваются в систему личности. Удовлетворенность жизнью значительно возрастает. Ощущается тождественность себе и представлениям о себе окружающих людей.

В течение жизни эго-идентичность человека неоднократно возвращается к тому или иному статусу, так как перед личностью выдвигаются разнообразные задачи на каждом этапе развития. Таким образом, эго-идентичность изменяется от фиксированной или предрешенной к диффузной, а затем к достигнутой. Достигнутую эго-идентичность можно рассматривать как показатель психологической готовности личности к переходу на новый этап, и как новообразование нормативного кризиса развития у взрослого человека [75].

Рефлексия и принятие своих изменений в кризисе – это непереносимое условие непрерывности развития личности и сохранения самотождественности. Рефлексия определяет готовность личности перейти на следующую стадию развития. Таким образом, человек сопоставляет реальную и идеальную форму развития, и находит гармоничный баланс между ними. В качестве содержания идеальной формы развития выступают заданные конкретной культурой нормы и ценности. В качестве же содержания реальной формы развития Я выступают актуальные и интериоризованные ценности, иерархия которых изменяется на

возрастных этапах развития в связи с усвоением культуральныхэкспектаций (идеальной формы). Выход из кризиса определяется превращением идеальной формы в новое содержание развития и достижением личностью автономной эго-идентичности.

Обратимся далее к изучению специфики кризиса 30 лет.

По достижении 30 лет, иногда ранее или позднее, у взрослого человека наступаеточередной нормативный кризис развития – кризис 30 лет. Данный кризис связан с изменениями представлений о своей жизни, а иногда – в утрате интереса к прошлым жизненным целям и ценностям. В некоторых случаях кризис проявляется в разрушении прежнего образа жизни [66].

Важно определить причины возникающей у человека неудовлетворенности своей жизнью.Согласно И.С. Кону, ни один человек не может реализовать себя полностью, и свойственный сложившемуся взрослому человеку самоанализ и рефлексия ярко проявляют эту нереализованность. Развивая эту мысль, А.В. Толстых утверждает, что у взрослыхок тридцати годам происходит переоценкасобственных достижений и неудач и системы ценностей, которая влечет за собой самоанализ и критический пересмотр собственной личности [18].

Само по себе определение кризиса 30 лет связано с закономерностями психического развития [2]. На протяжении всей своей жизни человек активно познает мир, развивается физически, интеллектуально, духовно и психически.

С наступлением примерно 30 лет взрослый человек задает себе вопрос о том, какой он хочет видеть свою жизнь, что он сейчас для этого делает и что должен будет сделать.

К 30 годам человек переживает некоторый перелом в развитии, который связан с тем, что его сформировавшиеся представления о жизни перестают его удовлетворять. Анализ и рефлексия своей жизни,успехов и неудачприводит человека к выводу о том, что его личность несовершенна, что он мало сделал в сравнении сравнению с тем, что хотелось бы сделать. Взрослый начинает критически пересматривать собственное «Я», что приводит к переоценкесистемы

жизненных ценностей. Далее человек осознает, что у него уже нет возможности изменить что-либо в своей жизни и в себе (например, семью, специальность, место жительства, привычный стиль жизни). Снова возникает задача поиска, самоопределения в новых обстоятельствах жизни, с учетом имеющихся реальных возможностей. Возникает все более сильная потребность поменять что-то в своей жизни. Это выступает основным свидетельством того, что человек переходит на новый этап развития [17,34].

В молодости человек начинает утверждать себя в жизни и достигать поставленных целей и задач. Многие были предопределены еще юности, в тот период, когда окончательно решались вопросы самоопределения. Роль молодости с точки зрения последующей жизни сложно переоценить. В молодости большая часть людей обретает спутника жизни и создает семью, рождает детей. В 30 лет практикой жизни проверяется правильность сделанного ранее выбора жизненного пути, а также приобретает профессиональное мастерство [30,47].

Центральное новообразование молодости – это семейные отношения и профессиональная компетентность [44,62]. В конце возраста, на границе со зрелостью, человек решает различные экзистенциальные проблемы, обретает смысл своей жизни, и начинает подводить ее первые итоги. Зрелость же считается периодом полного расцвета личности, когда у человека возникает возможность реализации всего своего потенциала, шанс добиться наибольших успехов во всех сферах жизни. Это период исполнения своего человеческого предназначения – и в профессиональной или общественной деятельности, и в плане преемственности поколений. Как и в молодости, в период зрелости основными и значимыми сторонами жизни являются профессиональная деятельность и семейные отношения. Однако если молодость была связана с овладением выбранной профессией и выбором партнера, то зрелость связана с самореализацией, наибольшим раскрытием своего потенциала в профессиональной деятельности и семейных отношениях [12].

Следует отметить, что «кризис тридцати» – это весьма условное определение. Это состояние может возникать неоднократно на протяжении всей жизни, так как процесс развития протекает по спирали и не останавливается [71].

Иначе можно сказать, что кризис 30 лет – это поиск смысла своей жизни, в целом он знаменует переход от молодости к зрелости. Согласно В. Франклу, смысл – это то, что имеется в виду человеком, который задает вопрос, или ситуацией, которая также подразумевает вопрос и требует ответа [19]. Смысл – это понятие, которое связывает цель и стоящий за ней мотив, это соотношение цели и мотива [46]. В рамках теории психологических систем (В.Я. Ключко, О.М. Краснорядцева) смысл рассматривается как необходимое условие самоорганизации личности [65].

Проблема смысла возникает в тех случаях, когда цель не соответствует мотиву, когда достижение цели не способно привести к достижению предмета потребности, т.е. когда цель была поставлена неверно. Если речь идет о смысле жизни, то ошибочной оказывается общая жизненная цель, т.е. жизненный замысел. Под смыслом жизни имеется в виду внутренне мотивированное, индивидуальное значение для субъекта своих собственных действий, поступков, взятых как целое и переживаемых как истинное и ценностное [13].

На разрешение кризиса оказывают влияние индивидуальные особенности человека, а также особенности ситуации (предшествующей и настоящей). Психологи выделяют несколько возможных путей разрешения кризиса применимо к профессиональной деятельности [3,26,44]:

1. Прекращение профессионального роста. Данный способ характеризуется стабилизацией на достаточном уровне, ограничением своих профессиональных притязаний и смещением основных мотивов на какие-либо другие стороны жизни.

2. Упрочение одной из сторон профессиональной деятельности. Данный путь связан с выбором самого успешного профессионального направления и повышением квалификации без выхода за его узкие границы.

3. Конструктивное решение. Считается наиболее благоприятным, при таком исходеспециалист находит новые пути развития, которые приводят к переходу на качественно иной, более высокий профессиональный уровень.

4. Деструктивное разрешение. Считается наименее благоприятным, при таком исходепроисходит срыв, который проявляется в конфликтах, смене места работы и попытках начать все сначала.

Ограничения, которые ощущаются человеком при приближении к 30 годам можно рассматривать как отголоски его выбора в 20 лет [20]. То, что в молодости оценивалось как правильное и необходимое, теперь переосмысливается. К 30 годам человекначинает осознавать, какой аспект жизнедеятельности он ранее не принимал во внимание или игнорировал. Ощущение упущенных возможностейпроявляется все более ярко и появляется стремление достичь чего-то большего.

Возникает необходимость сделать новый выбор и изменить внутренние ориентиры. В трудовой деятельности появляются большие изменения, беспорядок и кризис, сопровождающийся противоречивым чувством: человеку кажется, что он уверенно и стабильно«стоит на ногах», однако вместе с этим ему хочется изменить условия и трудовую ситуацию. При переходе к 30-летнему возрасту большая часть людей выбирает наиболее значимые личные связи и продолжает создавать свой дом. Однако это происходит только после критической переоценки собственной личности [52].

Отсутствие возможности реализации свои своихпланов приводит к возникновению кризиса 30 лет. В тех ситуациях,когда помимо прочего переосмысливаются ценности, человеку кажется, что его жизненный замысел абсолютно неверен. Если человек обретает способность быть самим собой и живет в согласии с окружающей действительностью, то привязанности, глубокие непреходящие интересы определяют основное содержание его жизни. Полная потеря смысла жизни представляется как отсутствие значимого сущностного мотива.

Переживая кризис 30 лет, человек находится в поиске укрепления собственной ниши во взрослой жизни, подтверждения своего статуса взрослого: он хочет иметь престижную работу и стабильность в семейной жизни. У человека присутствует уверенность в том, что он сможет полностью воплотить свои планы и стремится всеми силами этого достичь [27,40].

В возрасте 30 лет стратегии жизни могут быть самыми разнообразными [52]. Кто-то может сразу определить свою жизненную линию и профессиональную перспективу и успешно реализовать в ней, а кто-то будет искать себя в разных качествах, намечая различные перспективы самореализации, и только после этого поиска определит главные позиции в своей жизни. Для этого возраста характерно стремление к возвышенному, высокому, неординарному, однако реалистически осмысляемому – тому, чего можно достичь [12]. Потребность в том, чтобы изменить себя и свою жизнь, стать другим, нередко выражается в резком изменении образа жизни, смене места жительства или работы.

Кризис 30 лет также прямо соотносится с кризисом семейных взаимоотношений. Спустя первые года брака у молодых людей исчезают романтические иллюзии, постепенно все более ярко обнаруживается несходство ценностей, взглядов на жизнь, конфликтность позиций, появляется большее число негативных эмоций и чувств, партнеры все более часто прибегают к манипуляции на взаимных чувствах. Основная причина кризиса семейных отношений заключается в нежелании принять во внимание личностные особенности своего партнера. Например, в прочных браках доминируют мужья, однако когда их власть чрезмерно велика, то стабильность, вероятно, нарушится. В прочных семейных союзах чрезвычайно важна совместимость по второстепенным, а не по основным личностным характеристикам супругов. С возрастом супружеская совместимость должна увеличиваться [39].

Рождение ребенка вносит в жизнь человека новые социальные роли [10].

Теперь супругам свойственны не только профессиональные роли, роли мужа и жены, сексуальных партнеров, это еще и новые роли матери и отца. Освоение

новых ролей составляет специфику этапа взросления. Переход к родительству – это важнейший период семейного цикла. Женщина обычно изменяет свой образ жизни, отдавая приоритет своим новым родительским и семейным ролям. Мужчины же зачастую начинают трудиться более интенсивно, чтобы лучше обеспечить семью. Рождение ребенка способно стать причиной новых стрессов и трудностей, а ролевые изменения происходят слишком быстро, появляется большая ответственность. Иногда это сильно тяготит родителей.

Самооценка родителей – это значимый фактор, и чем самооценка выше, тем легче приспособиться. Однако появление ребенка приводит к переходу семьи в новое состояние. На каждой стадии семейного цикла родители должны справляться с новыми проблемами и преодолевать трудности, которые возникают в их семейной жизни, оставаясь целостными и уважающими себя личностями.

Мы рассмотрели суть и особенности кризиса 30 лет. Далее мы более подробно остановимся на симптомах или проявлениях кризиса.

Состояние кризиса проявляется в различных сферах. Наиболее ярко симптомы кризиса можно наблюдать во время критической фазы кризиса.

Так, например, значительные изменения претерпевает когнитивная сфера, в особенности – образ мира и образ Я. Согласно данным Е.Л. Солдатовой, в критической фазе кризиса представления о себе очень неустойчивы и размыты, отсутствует целостное представление о себе. Представления о будущем характеризуются формальностью, неструктурированностью и наличием описания индивидуально значимых событий и категорией событий семейного круга. Локус контроля будущих изменений является преимущественно импунитивный. Кроме того, значительно возрастает чувство тревоги и неопределенности по отношению к размытости представлений о будущем. В критической фазе кризиса наблюдается диффузный статус эго-идентичности.

Особенности смысло-жизненных ориентаций и особенностей системы ценностей в период проживания кризиса взрослости характеризуется «сужением сознания» Внимание человека сосредоточено преимущественно на самом себе, а

также на источнике внутреннего конфликта. Человек перестает понимать смысл происходящего в его жизни, пропадает ощущение контроля над своей жизнью и тем, что в ней происходит.

Наиболее яркие проявления кризиса 30 лет связаны с эмоциональной сферой. Кризис характеризуется наличием острых переживаний неудовлетворенности собой и своей жизнью, высокой степенью тревожности, недоверием к собственным ресурсам, сомнениями в своих силах и правильности поставленных целей и планов, уходом в мечты фантазии, неуверенностью, подозрительностью, ощущение с собственного неблагополучия, неуспешности, несостоятельности.

Согласно мнению И.А. Шляпниковой, кризисы взрослости можно диагностировать по следующим симптомам: снижение эффективности деятельности, отсутствие успехов на работе, чувство что «все валится из рук»; болезненные и мучительные внутренние переживания и конфликты; общее состояние опустошенности; чувство, что почва ушла из-под ног, т.н. «потеря равновесия» в жизни; понижение настроения, когда человека не радует даже хорошее; эмоциональное истощение и усталость, возникает желание, чтобы человека оставили в покое; раздражительность и недовольство собой; частая смена настроения; потеря интереса к тому, что ранее интересовало в жизни, теперь прошлые хобби и интересы становятся совершенно неинтересным; возникает раздражительность без очевидных причин, недовольство другими людьми; все чаще возникают конфликты с окружающими, появляется ощущение, что другие люди человека перестали понимать.

Таким образом, кризис 30 лет возникает вследствие нереализованности жизненного замысла. Если же при этом происходит «переоценка ценностей» и «пересмотр собственной личности», то речь идет о том, что жизненный замысел вообще оказался неверным.

Симптомы кризиса проявляются в особенностях смысло-жизненных ориентаций и особенностях системы ценностей, в представлении о себе (образе Я) и о мире. Наиболее ярко симптомы кризиса можно проявляются в эмоциональной

сфере – снижение настроения, тревожность, болезненные и мучительные внутренние переживания и конфликты; общее состояние опустошенности, эмоциональное истощение и усталость, раздражительность и недовольство собой, другими людьми и в целом происходящим, негативные эмоции и конфликтность по отношению к окружающему.

Важно отметить, что кризис 30 лет, как и другие возрастные кризисы, несет в себе положительное начало, способствуя сапониманию, самопознанию и саморазвитию, приводя к качественным новообразованиям в психике человека.

1.3 Гендерные особенности протекания кризиса 30 лет

Гендерные особенности взрослых 30 летнего возраста исследуются с точки зрения переживания конфликтов полов. В возрасте 30 лет противоречия между индивидуальными потребностями, реализованными в гендерных стереотипах, зачастую проявляются как внутриличностные конфликты [5].

Многочисленные исследования, дискуссии и открытые столы проводятся исследователями (Г. Шихи, М. Мид и другими) именно в сферегендерной психологии [42].

Большинствогендерных особенностей видится не в различиях в гормональной системе или хромосомах, а в социальных и культурных нормах, которые в свою очередь приписывают различные виды отношений, особенности поведения в зависимостиот биологического пола человека [42,48]. Эти нормы иначе называют половыми или гендерными ролями. Из них вытекают сначала конфликт и попытки разрешения имеющихся противоречий, а затем поиск новой системы сотрудничества с целью выхода из трудной ситуации [77].

В возрасте 30 лет достигается максимальный расцвет личности, проявление духовных сил в процессе самоактуализации. Однако различия в поведении человека определяют не только биологические, но также и социальные характеристики, которые достаточно тесно связаны между собой. Чтобы изучить биологические и социальные аспектов мужского и женского поведения, американский психолог Р. Столлер в 1960 году выдвинул идею понятийно

разделить сексуальность по двум аспектам: биологическому – понятие «пол»; социальному – понятие «гендер» [6].

С самого раннего возраста ребенок начинает осознавать себя в соответствии с определенным полом, затем у него возникает субъективное «чувство пола» и активно развиваются определенные характеристики личности – фемининные либо маскулинные. Следует сразу отметить, что у мужчины могут проявляться феминные черты, а у женщины – маскулинные, при этом возможны и самые разнообразные сочетания тех и других характеристик или черт [67].

В рамках гендерной психологии такое положение относят к гендерной идентичности, которая отображает как определение пола, так и соответствующие формы поведения и развития характеристик личности. В связи с этим у человека формируется некое целостное представление о самом себе [5].

Как уже было отмечено ранее, гендерные отличия необходимо искать в социальных нормах, которые предписывают человеку определенные способы поведения, интересы и потребности в соответствии с биологическим полом. Определенный набор норм, которые свойственны каждому полу, принято называть гендерными ролями – этот полоролевой подход называется гендерным стереотипом [5,42].

Американский психолог А. Игли утверждает, что гендерные стереотипы сегодня стали социальными нормами современного общества, и для того, чтобы понять природу и происхождение психологических различий мужчин и женщин, исследователям необходимо принять это во внимание [74].

С точки зрения психологии быть женщиной или мужчиной или женщиной – это иметь субъективную уверенность каждого представителя биологического пола (обладающего определенными телесными особенностями) в том, что он имеет определенные специфические характеристики личности и поведения, которые присущи соответствующему полу.

Таким образом, пол в рамках его понимания в сфере социальных взаимодействий выступает в качестве когнитивной схемы, выраженной в

культуре представления о том, какие личностные и поведенческие характеристики присущи людям определенного пола.

Существует несколько типов гендерных стереотипов [5]:

1. К первой группе относят стереотипы, связанные с нормативными представлениями о различных соматических, психических и поведенческих свойствах или признаках, характерных для женщин и мужчин. Так, например, существует стереотипное представление о том, что мужчины в сравнении с женщинами более доминантны, независимы, агрессивны, самоуверенны, в большей степени склонны мыслить логически, имеют более развитые навыки контроля над собственными эмоциями, у них лучше развита воля. В свою очередь женщины более пассивны и зависимы, эмоциональны, менее уверены в себе, более заботливы, гибки, лабильны, нежны. Все эти представления составляют особую конструкцию психологических признаков(способов поведения, навыков, видов деятельности), подразумевающую разделение сфер деятельности на типично мужскую и типично женскую.

2. Стереотипы о содержании мужского и женского труда. В эту группу входят представления о том, что к мужской сфере деятельности относятся руководящая, организаторская, инструментальная и творческая, а к женской – исполнительская и обслуживающая. Важно отметить, что на сегодняшний день гендерное разделение труда все еще сохраняет устойчивые позиции как в нашей стране, так и за рубежом, и каждая отрасль труда определяется доминированием либо женщин, либо мужчин, а равное участие представителей обоих полов встречается крайне редко.

3. Стереотипы, связанные с распределением профессиональных и семейных ролей. На протяжении уже многих веков по сегодняшний день существует устойчивое представление о том, что мужские роли – это профессиональные, а женские – семейные [5].

Формирование и активное развитие гендерных стереотипов под влиянием традиционной культуры в современном обществе способно вызвать личностные

проблемы у его представителей. При этом такие стереотипы меняются по-разному в разных слоях общества. Современная культура значительно отличается по своим представлениям о гендерных различиях и гендерном равенстве от предшествующих культур [76].

Нужно уточнить отметить, что в современной культуре зачастую гармонично сочетаются как элементы маскулинности, так и элементы фемининности.

Женщины и мужчины в значительной степени различаются по аспектам социального доминирования, агрессивности и сексуальности. Практически во всех сообществах в социальном плане доминируют мужчины: они в большей степени вовлечены в проблему социального доминирования, придерживаются более консервативных взглядов, сохраняющих неравенство социальных групп. Типично мужской стиль общения отражает их главенствующее положение в сообществе, в свою очередь женщины чаще всего ведут себя более демократично и терпимо по отношению к агрессии.

Сексуальные установки мужчин и женщин тоже различны. Большая степень сходства отмечается в физиологической и субъективной реакции на сексуальный стимул, но мужчины настойчивее в реализации сексуальных желаний и менее разборчивы при выборе партнера [67].

Отличия полов влияют также на выбор определенных моральных категорий: если для женщин более важны межличностные отношения, забота и отзывчивость, то для мужчин первостепенными категориями являются равенство и справедливость [6].

Приведем примеры, как может проявляться кризис 30 лет у мужчин и женщин. У мужчин зачастую возникает желание сменить работу или изменить образ жизни, однако карьера и работа играют важнейшую роль в жизни. Добровольный уход с работы может быть связан с неудовлетворенностью: низкой заработной платой, неблагоприятной производственной обстановкой, общей напряженностью труда. Потребность добиться лучшего результата в данном случае способствует саморазвитию личности.

В свою очередь у женщин во время кризиса в значительной степени меняются приоритеты, установленные в возрасте 20 лет. Те женины, которые ранее были ориентированы на удачное замужество, рождение и воспитание детей, начинают в большей степени интересоваться профессиональной сферой. Напротив, если женщина в большей степени отдавала предпочтение работе, то к 30 годам фокус ее внимания смещается на семейные взаимоотношения.

Рассмотрим более подробно гендерные особенности протекания кризиса 30 лет с точки зрения концепции Г. Шихи [68].

Модели поведения различаются у людей в зависимости от того, какой выбор был сделан человеком при переходе к взрослости – т. е. в возрасте 20 лет. Делая выбор, человек ограничивает одну линию развития и развивает другую. Для прохождения каждого возрастного этапа существует большое число моделей поведения, но последовательность только одна.

Как отмечает Г. Шихи, ее концепция периода кризиса 30 лет стала более стройной, когда она использовала для ее описания понятия, применяемые Левинсоном для характеристики периодов развития личности.

Левинсон утверждал, что женщина не способна адекватно сочетать две линии карьеры (в семье и вне семьи) до тех пор, пока не достигнет определенного возраста (30-35 лет), так как одинаково хорошо это делать невозможно [68].

Каким же образом влияет на протекание кризиса 30 лет выбор, сделанный человеком в 20-тилетнем возрасте? Какие из существующих моделей поведения приведут к расширению «Я», а какие, напротив, к подавлению? Модель поведения не является фиксированной, ее возможно изменить или скорректировать в процессе накопления опыта и познания себя. Г. Шихи отмечает, что описанные ей модели поведения не являются предписывающими. Рассмотрим мужские и женские модели поведения более подробно.

Модели поведения мужчин [68].

1. Неустойчивые. Такие мужчины не хотят или не могут обрести стабильные внутренние ориентиры в 20 лет и продолжают их поиск в последующем. В

процессе своего поиска рассматривают любую структуру как легко изменяющуюся. При этом их эмоциональные переживания достаточно ограничены, они склонны браться за несколько дел, не заканчивая ни одно из них. Мужчины с такой моделью поведения не понимают, какая сфера деятельности для них является более привлекательной, они практически не стремятся к постоянству. Иногда такой поиск может привести к положительному исходу и помогает сформировать базу дальнейшего выбора своего жизненного пути. В других случаях напротив, мужчины разрушают в этом поиске свою личность, они не способны понять свои потребности, их внутренний опыт хаотичен, а внешняя структура не устойчива и сохраняется на протяжении нескольких лет. Мужчины, не сделавшие свой выбор в 20-тилетнем возрасте, могут не достичь результата, определяющего их как взрослую личность. Иногда нежелание и неспособность отыскать собственные внутренние ориентиры наносят вред «Я»: и, не имея работы, учебы, любовных отношений мужчины могут привести себя к изоляции. У таких мужчин в возрасте тридцати лет появляется сильная потребность установить личные цели и привязанности, а у некоторых проявляется неспособность найти пути отождествления собственной личности и ощущается неясная потребность определиться в своих целях.

2. Замкнутые. Такие мужчины уже в 20 лет намечают свои жизненные ориентиры, при этом процесс поиска и выбора проходит гладко, без проявлений кризиса и самоанализа. Мужчины с такой моделью поведения достаточно надежны, однако легко подавляемы. Такую модель поведения принято считать самой распространенной. У мужчин с такой моделью поведения существует ясная и четко поставленная жизненная цель, а процесс поиска ранней стабильности не приводит к какой-либо серьезной переоценке системы ценностей, находящейся в основе их целей. К тридцати годам такие мужчины могут сожалеть о том, что не использовали ранние годы для своих исследований. При этом тот, у кого имеются смелые взгляды, способен разрушить шаблонное «чувство долга», если карьера по каким-либо причинам больше не устраивает – это приводит к

положительнымисходам, т. к. позволяет создать модели поведения и минимизировать предполагаемый риск их изменения в будущем. В тех случаях, когда подобные изменения проходят тяжелой негативно – это кризис – и тогда очень важно, чтобы человек не замкнулся в себе. Мужчины могут неохотно идти на риск, замыкаться на работе и делать то, что от них ожидает семья, общество. Тогда кризис 30 лет становится для них только поверхностным этапом – на предыдущем переходе не происходит развитие «Я», происходит активное сопротивление дальнейшему развитию. Вместо развития личности такие мужчины ограничивают себя должностными шаблонами и затем могут испытывать глубокий кризис от замкнутости в строгий тип поведения. Тогда возникает понимание необходимости изменений в себе.

3. Вундеркинды. Мужчины с такой моделью поведения часто подвергают себя риску и играют на выигрыш, в надежде в то, что достигнув вершины, у них снизится неуверенность в себе. Ради высоких достижений они идут на риск, используя при этом все имеющиеся возможности. Зачастую у таких мужчинимеется старший наставник, воспитывающий их с раннего детства. Мужчины с этой моделью поведения, как правило, очень рано добиваются успеха. Такие мужчины раньше, чем другие преодолевает тяжелые профессиональные испытания, однако не всегда достигают профессиональной вершины или остаются на ней.

В профессиональном плане они добиваютсяуспехов еще до того, как им исполнится 30 лет. У них также рано стирается граница между работой и личной жизнью, и в итоге с точки зрения достижений в личной жизни они значительно отстают от ровесников. Зачастую может казаться, что мужчины с моделью поведения вундеркинды не способны к взаимности и эмпатии. Семья с их точки зрения – не решающий фактор и легко заменяемый.

Такие мужчины могут подойти к 30 годам различными путями, и часто этот этап своего личностного развития они воспринимают негативно. Кризис переживается ими сразу после достижения успеха. При этом эти мужчины

подсознательно уверены, что достигнув вершины успеха, т.н. «внутренний сторож» – внутренний «диктатор» или своего рода «сдерживатель» – наконец, утратит свою силу. Среди мужчин-вундеркиндов нередко встречаются параноики и социопаты. Однако есть и такие представители этой группы, которые, добившись успеха, успешно преодолевают связанные с ним чувства и переживают обновления, используя свои возможности в интересах социума.

К середине жизни вундеркинды способны резко изменить профессию, стать общественным активистом. Интересно, что в таком случае мужчины практически не испытывают кризис, связанный с возрастом тридцати лет, они не углубляются в самоанализ и воспринимают собственное дело как самоценность. Они не готовы к кризису в семейной жизни. Однако те, кто их пережил, могут перейти к зрелому возрасту и произвести честную самооценку.

4. Мужчины, которые никогда не женятся. Это довольно малочисленная группа. Принято считать, что мужчинам брачный союз нужен в большей степени, нежели женщинам, так как в браке они ищут для себя уверенность и поддержку.

5. Воспитатели. Для мужчин с такой моделью поведения смысл жизни заключается в заботе об общине (миссионеры) или посвящении своей жизни заботе о партнере. Такие мужчины к 30 годам сталкиваются с определенными проблемами: они рано растрачивают свою психическую энергию, чувствуют себя уставшими, им необходимо время на то, чтобы сделать перерыв, провести переоценку жизни и разобраться в себе.

6. Скрытые дети. Такие мужчины активно замедляют процесс своего взросления и остаются зависимыми от своих матерей. При такой модели поведения им удастся избежать до определенного времени кризиса и поиска своей индивидуальности, жизнь проходит в своего рода «иллюзорном мире».

7. Интеграторы. Такие мужчины обычно предпринимают попытки сбалансировать собственные потребности, амбиции и имеющиеся обязанности по отношению к семье, включая разделение обязанностей в заботе о детях и сознательную работу, направленную на сочетание материальной независимости с

моралью и полезностью для общества. Такая внутренняя борьба является естественной для людей, находящихся в переходе к 30 годам.

В то время как одни мужчины находятся в поиске новых возможностей для личностного развития, у мужчин-интеграторов ярко проявляется потребность освобождения от «старого багажа». С раннего детства такие мужчины постоянно решают задачи на основе математической модели – они хорошо приспособлены к жизни в современном постиндустриальном обществе, где важно выполнять правила, подчиняться системе и быть рациональным.

Модели поведения женщин [68].

В современном мире многие женщины стремятся к равенству в своих правах с мужчинами, причем это желание наблюдается во всех социальных слоях, классах, расовых и возрастных группах. Такая ситуация приводит к серьезным изменениям старых моделей поведения. Женщины все в большей степени стремятся к автономности и независимости. Все чаще проявляется потребность построить профессиональную карьеру, которая, по мнению женщин, больше способствует развитию личности. Женщины при этом все чаще испытывают проблемы в семейной жизни, бытовых обязанностях. Но следует отметить, что у женщины всегда есть возможность изменить собственную модель поведения.

Далее мы рассмотрим, как описывает модели поведения женщин исследователь Г. Шихи [68].

1. «Заботливые». Большинство женщин в силу гендерных особенностей выбирают именно эту модель поведения. Для таких женщин характерно постоянное проявление заботы, умение оказать окружающим помощь в сложных ситуациях, умение выслушать и в целом вера в людей – эти женщины живут для человеческих взаимоотношений и удовлетворяют собственные личные амбиции через близких людей.

Зачастую вместо воплощения своих желаний женщины с такой моделью поведения оказывают поддержку мужу и детям в воплощении их желаний. Такие женщины в большинстве случаев оказываются не готовыми к жизненным

трудностям. Мужчины же, напротив, в ситуации решения трудностей могут оставить такую «заботливую» жену. По мере взросления детей нерешенные проблемы остаются, что усложняет течение кризиса. При такой модели поведения женщина при переходе во взрослость не разрешает те задачи, которые стоят перед человеком в этом возрасте (обретение своей независимости и автономии, формирование идентичности и целостного образа «Я»). При отделении от родительской семьи, такая женщина, тем не менее, не обретает самостоятельность, так как родительские функции берет на себя ее муж.

Выделяют несколько возможностей патологической идентификации такой модели развития: муж и его достижения, дети, секс и накопительство. При идентификации через мужа женщина может потерять свою индивидуальность. Наличие детей дает такой женщине смысл существования, проявляя ее женскую сущность. Секс может стать своего рода «лекарством от скуки», однако не является способом самоидентификации.

При наступлении кризиса 30 лет, когда большая часть людей проходит ситуацию перевыбора, «заботливые» оказываются крайне уязвимыми и неспособными разрешить возникшие проблемы вследствие повышенной экономической и эмоциональной зависимости от окружающих и неопределенной идентичности – т. е. предыдущая задача развития у таких женщин не разрешена. В сфере личных достижений они ощущают фрустрированность, наблюдается потеря смысла жизни, появляется все более растущее напряжение и некоторая озлобленность. Текущая задача развития осложняется возникающими семейными проблемами и общим отставанием в профессиональной сфере от сверстников. При негативного исходе кризиса 30 лет у таких женщин может проявляться регрессия на предыдущую стадию развития, а также риск возникновения неврастения.

2. «Или – или». Женщины с такой моделью поведения при переходе во взрослость должны сделать выбор между двумя сферами: карьерой и семьей. Соответственно различают 2 типа вида таких женщин: первые откладывают

карьерное продвижение на более поздний срок, вторые сначала стремятся закончить свое профессиональное образование, перенося материнство и брак на более поздний срок.

В первом случае в качестве преимущества можно выделить то, что женщина с такой моделью поведения получает возможность провести большую внутреннюю рефлексивную работу, которая поможет ей в дальнейшем определить собственные приоритеты.

Опасность такой модели заключается в том, что при откладывании разрешения кризиса на более поздний срок может наблюдаться серьезное снижение профессиональных навыков. Кризис проявляется в том, что подавление потребности развивать профессиональные навыки приводит к тревожности, смутным опасениям, недовольству своей актуальной ролью.

Во втором случае проявление кризиса заключается во внезапном понимании того, что времени для создания семьи и рождения детей осталось мало. Такие женщины часто очень остро ощущают свое одиночество. Иногда женщины, не нашедшие партнера для создания семьи, ставят для себя новые задачи развития.

Наиболее эффективный способ при такой модели поведения – сбалансировать взаимность с индивидуальностью. Сначала женщина развивается в профессиональной сфере, затем вступает в брак, создает семью и к возрасту 30 лет становится матерью – это позволяет женщине успешно планировать события. Такие женщины оказываются в большей степени подготовленными к кризису 30 лет. Исследователями выявили тенденцию, что большинство женщин откладывает материнство на более поздний срок. В таком случае кризис заключается в том, что женщина может не успеть стать матерью уже по биологическим факторам.

3. «Интеграторы». Женщины с такой моделью поведения стремятся сочетать брак и материнство с карьерой, однако в возрасте 20 лет крайне сложно успешно совместить семейную и профессиональную сферы. Это становится возможным в возрасте 30-35 лет.

Так, зарубежный исследователь Д. Левинсон заметил, что в тех случаях, когда задачи, связанные с этим периодом, остаются по большей части неразрешенными, эти задачи могут усложниться или наслоиться на задачи следующего периода. В экстремальных случаях личностное развитие может задержаться настолько, что человек оказывается не в состоянии перейти на новый возрастной этап.

Если к тридцати годам женщины хорошо образованы, создали семью и стали матерями, отработав при этом 5-10 лет, то при переходе к 30 годам они стремятся к ослаблению жестких рамок и возможности сделать перерыв на отдых. Однако со временем они снова начинают ощущать дискомфорт и потребность возвращения к активной деятельности.

4. «Женщины, которые никогда не выходят замуж». Исследователи утверждают, что на каждом возрастном этапе среднестатистическая одинокая женщина превосходит (в образовании, в профессии и уровне дохода) среднестатистического одинокого мужчину. На сегодняшний день некоторые женщины придерживаются новых нетрадиционных форм сексуальных отношений. Некоторые незамужние женщины находят себя в качестве общественного работника, благотворительного деятеля, иногда они направляют свою активность на заботу о детях всего мира. Но встречаются и такие женщины, которые становятся «офисными женами», посвящая собственную жизнь политикам и исключая другие личные привязанности.

5. «Неустойчивые». В эту группу входят женщины, которые в 20-летнем возрасте оставляют для себя открытыми все возможности. Они способны накопить богатый жизненный опыт, продлевая эксперимент поиска. Такие женщины предпочитают никак не определяться в своем жизненном пути. При этом, как правило, для них характерна незрелость личности, низкая самооценка и неспособность строить планы на будущее. На момент вступления в кризис 30 лет перед такой женщиной возникает задача дальнейшего самоопределения, поиск себя, рефлексия и приобретение профессии. Женщины с такой моделью

поведения должна решить и проблемы юношеского, и проблемы 30-летнего возраста.

В том случае, когда задачи предыдущего этапа не разрешены, они могут усложниться и наложиться на задачи следующих этапов личностного развития.

Иногда развитие значительно задерживается, и женщина оказывается неспособной перейти на следующий этап развития. В такой ситуации могут возникать психические и психосоматические заболевания, теряться смысл жизни и возникать мысли о суициде и суицидальное поведение. Такие женщины относятся к группе риска, так как часто ведут асоциальный образ жизни, для них характерно деструктивное поведение, употребление психоактивных веществ. В случае негативного исхода данные проблемы обостряются, и женщина «застревает» на юношеской стадии своего развития.

Размышляя о женских и мужских моделях поведения, М. Мид пришла к выводу о том, единственным способом жить соединенной (т. е. интегрированной) жизни является отказ от игры по ролям [6].

Иногда мужчины в большей степени заинтересованы в построении и поддержании межличностных отношений, нежели в социальных достижениях. С другой стороны, есть женщины, для которых создание семьи воспитание детей не имеет первостепенного значения. Исследователям важно иметь представление о самых разных вариантах. «Мужчина старше, женщина старше, мужчина уходит на работу, женщина уходит на работу, оба уходят на работу на неполный рабочий день, один из них работает один год, другой в следующий год – в таком случае ни одна из моделей поведения не будет выглядеть странной. Это будут интересные различия, и не более того».

Таким образом, гендерные особенности взрослых 30 летнего возраста исследуются с точки зрения переживания конфликтов полов. В возрасте 30 лет противоречия между индивидуальными потребностями, реализованными в гендерных стереотипах, проявляются как внутриличностные конфликты. Гендерные отличия необходимо искать в социальных нормах, которые

предписывают человеку определенные способы поведения в соответствии с биологическим полом.

Отличия полов влияют на выбор моральных категорий: если для женщин более важны межличностные отношения, забота и отзывчивость, то для мужчин первостепенными категориями являются равенство и справедливость. У мужчин возникает желание сменить работу или изменить образ жизни, однако карьера и работа играют важнейшую роль в жизни.

Добровольный уход с работы может быть связан с неудовлетворенностью. Потребность добиться лучшего результата в данном случае способствует саморазвитию личности. У женщин во время кризиса в значительной степени меняются приоритеты, установленные в возрасте 20 лет. Те женщины, которые ранее были ориентированы на удачное замужество, рождение и воспитание детей, начинают в большей степени интересоваться профессиональной сферой. Если женщина отдавала предпочтение работе, то к 30 годам фокус ее внимания смещается на семейные взаимоотношения.

Выводы по 1 главе

1. Симптомы кризиса 30 лет проявляются в особенностях смысложизненных ориентаций и особенностях системы ценностей, в представлении о себе (образе Я) и о мире. Наиболее ярко симптомы кризиса можно проявляются в эмоциональной сфере – снижение настроения, тревожность, болезненные и мучительные внутренние переживания и конфликты; общее состояние опустошенности, эмоциональное истощение и усталость, раздражительность и недовольство собой, другими людьми и в целом происходящим, негативные эмоции и конфликтность по отношению к окружающему.

2. Существуют гендерные особенности протекания кризиса 30 лет, которые в основном рассматриваются с точки зрения типичных моделей поведения, различающихся в зависимости от того, какой выбор был сделан в возрасте 20 лет.

В данной работе изучены эмоциональные особенности протекания кризиса 30 лет в гендерном аспекте – тревожность, показатели психоэмоционального состояния, психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности, эмоциональной направленности, типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов при проживании кризиса 30 лет. Это является важным для специалистов, работающих с людьми, находящимися в периоде проживания кризиса 30 лет (консультирующим психологам, психотерапевтам).

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Цель, задачи, объект и предмет исследования

Цель исследования: изучение эмоциональных особенностей проживания кризиса 30 лет у мужчин и женщин.

Задачи исследования:

1. Сформировать выборку испытуемых, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет на основе диагностики симптомов кризиса и статуса эго-идентичности.

2. Изучить особенности эмоциональной сферы в период проживания кризиса 30 лет.

3. Исследовать различия в эмоциональных особенностях проживания кризиса 30 лет у мужчин и женщин.

Объект исследования – психические явления, связанные с проживанием кризиса 30 лет.

Предмет исследования – эмоциональные особенности проживания кризиса 30 лет у мужчин и женщин

Выборку исследования составили мужчины и женщины, находящиеся в периоде проживания кризиса 30 лет (объем выборки составил 84 человека, среди них – 45 женщин и 39 мужчин в возрасте от 28 до 33 лет).

Гипотеза исследования: существуют различия в эмоциональных особенностях проживания 30 лет у мужчин и женщин.

Методики исследования: методика «Симптомы нормативного кризиса» (СНК, автор: И.А. Шляпкинова), СЭИ-тест (статусов эго-идентичности тест, автор: Е.Л. Солдатова), тест Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности, опросник САН: самочувствие, активность, настроение (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников), методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Л.А. Курганский, Т.А. Немчин), тест-анкета «Эмоциональная

направленность» (Б.И. Додонов), методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды (В.В. Бойко).

Методы математической обработки данных: первичные описательные статистики, U-критерий Манна-Уитни.

2.2 Методики исследования

2.2.1 Методика «Симптомы нормативного кризиса» (СНК)

(И.А. Шляпкина)

Данный опросник создан с целью диагностики наличия проявлений нормативного кризиса взрослости.

Методика содержит 11 пунктов и состоит из 2 шкал.

Шкала «Опустошенность и потеря интереса» – эта шкала позволяет оценить переживания кризиса взрослости, характеризующиеся состоянием усталости, пониженностью настроения и снижением эффективности деятельности, а также потерей интереса, нестабильностью и опустошенностью.

Шкала «Раздражительность и конфликтность» – данная шкала позволяет оценить переживания нормативного кризиса, характеризующиеся общей эмоциональной подвижностью, раздражительностью и конфликтностью испытуемого.

Данные шкалы характеризуют индивидуальные особенности переживания испытуемым критической фазы нормативного кризиса взрослости.

Показатель надежности-согласованности первой шкалы методики равен 0,86, первой шкалы – 0,85. Полученные на этапе разработки методики факторы позволяют говорить о ее высокой конструктивной валидности.

2.2.2 СЭИ-тест (статусов эго-идентичности тест)

(автор: Е.Л. Солдатова)

Данная методика направлена на диагностику общего статуса эго-идентичности и ее проявления в разных жизненных сферах испытуемого. Тест разработан экспертной группой во главе с Е.Л. Солдатовой на основе диагностической беседы, спроектированной ранее, исходя из анализа пунктов теории Э. Эриксона,

в которой были выявлены критерии проявления сформированности эго-идентичности. Жанная беседа апробирована на выборке студентов старших курсов гуманитарных факультетов ЮурГУ в 2004-2005 г. По итогам анализа автором были уточнены сферы проявления идентичности.

1. Отношение к временной перспективе (или «время») – позволяет диагностировать степень принятия испытуемым его прошлого, настоящего и будущего, а также непрерывности и единства личности во времени.

2. Способность устанавливать глубокие и зрелые межличностные отношения (сфера «отношений»), которая связана с осознанной потребностью в отношениях без потери своих границ и автономии в общении.

3. Сфера отношения к выбору профессии («дело») – позволяет диагностировать степень осознанности и устойчивости испытуемого.

4. Сфера отношения к собственным ценностям и авторитетам («ценности»).

5. Автономия-поддержка («поддержка»), понимаемая автором как доверие испытуемого своим силам или потребность в социальной поддержке.

Также определены группы вопросов методики, которые раскрывают те или иные параметры проявления эго-идентичности (т.н. категориальные группы).

1. «Ответственность за собственный выбор» или «Творческая сила личности» (ТС) – эти вопросы позволяют измерить особенности отношения испытуемого к выбору и принятию решения в значимых сферах.

2. «Самодостаточность» или «Сила эго» (СЭ) эти вопросы позволяют измерить независимость, самодостаточность личности испытуемого в реализации различных жизненных целей, а также в сфере отношений и профессиональных контактов.

3. «Осознанность жизненного пути» (ОЖ) эти вопросы позволяют диагностировать представление испытуемого о непрерывности его развития, о собственных способностях и возможностях осознанного влияния на свою жизнь.

4. «Эмоциональная зрелость» (ЭЗ) эти вопросы позволяют диагностировать степень принятия испытуемым своих чувств и доверие собственным эмоциональным проявлениям.

5. «Принятие настоящего» (ПН) эти вопросы связаны со значимостью и привлекательностью для испытуемого событий и переживаний сегодняшнего дня.

6. «Осознанность собственных ценностей» (ОЦ) – эти вопросы связаны с ценностью автономии с точки зрения рационального отношения и выбора.

7. «Соответствие себе» (СС) эти вопросы позволяют диагностировать ценность быть собой, доверять самому себе.

Е.Л. Солдатовой проведена проверка тест-ретестовой надежности и конструктивной валидности методики (посредством сопоставления данных теста с методикой САТ). В целом тест оказался внутренне согласованным, большинство корреляций значимы на уровне $p < 0,001$. Большинство факторов значимо коррелируют между собой и с суммарными значениями по соответствующим статусам. Также проверена эмпирическая валидность методики с использованием метода контрастных групп.

2.2.3 Тест Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности (в адаптации Ю.Л. Ханина)

Данный опросник направлен на диагностику уровня тревожности испытуемого как в данный момент времени (реактивная или ситуативная тревожность как состояние), так и личностной тревожности как устойчивой характеристики личности) [21,45]. Автором опросника является Ч.Д. Спилберг, адаптация методики в России проведена Ю.Л.Ханиным. В приложении Б представлен регистрационный бланк опросника. Рассмотрим более подробно содержание шкал методики.

Личностная тревожность как характеристика личности определяется через устойчивую склонность воспринимать широкий круг ситуаций как угрожающие, а также реагировать на эти ситуации устойчивым состоянием тревоги. Очень

высокий уровень личностной тревожности напрямую связан с наличием какого-либо невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и различными психосоматическими заболеваниями.

Ситуативная тревожность характеризуется через напряжение, беспокойство и нервозность на данный момент времени. Очень высокий уровень реактивной тревожности вызывает нарушения внимания, а иногда и нарушение тонкой координации. [45].

Ю.Л. Ханин в процессе адаптации и стандартизации методики также определил ориентировочные нормативы уровневой выраженности тревожности (выборка из 436 мужчин и 466 женщин):

В ходе факторного анализа на этапе адаптации методики (общая выборка составила более 600 человек) из разных вариантов перевода отобраны пункты, которые имеют максимальную нагрузку. На выборке из 902 человек выявлено, что все пункты опросника имеют достаточную нагрузку (0.35 и выше). Расчет надежности опросника проведен на выборке из 576 человек посредством диагностики с интервалом в два месяца. Коэффициент надежности – 0.92. Для измерения индекса конвергентной валидности использована подшкала личностной тревожности Спилбергера-Ханина (полученный коэффициент корреляции – 0,608 для студентов и 0,555 для школьников)

Таким образом, достаточный уровень факторной нагрузки на каждый пункт, высокие показатели ретестовой надежности и конвергентной валидности позволяют говорить об эквивалентности русскоязычного варианта шкалы измерения оценочной тревожности оригинальной методике Спилбергера-Ханина [21].

2.2.4 Опросник САН: самочувствие, активность, настроение

**(авторы: В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и
М.П. Мирошников)**

Данная методика позволяет оценить психоэмоциональное состояние испытуемого (его самочувствие, активность и настроение) на момент обследования. Авторы методики: В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников) [4,9].

Рассмотрим содержание шкал теста более подробно.

Самочувствие представляет собой совокупность субъективных ощущений, которые отражают степень комфортности физиологического и психологического состояния испытуемого, а также направление его чувств, мыслей, представлений и др. Самочувствие можно представить как некую обобщающую характеристику (плохое или хорошее самочувствие, бодрость, слабость и т.п), а также через локализованные по отношению к определенным формам ощущения (как ощущение физиологического комфорта или дискомфорта в разных органах или частях тела).

Активность понимается авторами либо как всеобщая характеристика живых существ, их собственная динамика, источник преобразования и поддержания жизненно необходимых контактов с внешней средой, при этом имеющая собственную иерархию (химическая, физическая и нервная психическая активность, активность сознания, активность человека и социума), либо как сфера проявления темперамента, определяемая интенсивностью и объемом взаимодействия личности с окружающей физической и социальной средой – исходя из этого понимания личность проявляется как инертная, активная или пассивная, спокойная, инициативная и т.д.

Настроение проявляется в качестве сравнительно продолжительных, и устойчивых состояний испытуемого. Такие состояния можно представить либо как некоторый эмоциональный фон (в таком случае они видятся как эмоциональные реакции не на непосредственные последствия конкретных

жизненных событий, а на их субъективное значение для человека в контексте общих жизненных планов, ожиданий и интересов), либо как четкое идентифицируемое состояние (скука, интерес, тоскливость, тревога, восторг и др.). В сравнении с чувствами, настроение всегда направлено на какой-либо объект, имеет какую-либо причину и проявляется в особенностях эмоциональной реакции личностина воздействия любого характера [4].

Важно отметить, что при анализе функционального состояния испытуемого внимание необходимо уделять не только значениям отдельных его показателей, но и их соотношение.

Проверка конструктивной валидности данной методики проводилась посредством сопоставления ее результатов с результатами психофизиологических методик с учетом показателей критической частоты мельканий, температурной динамики тела и хронорефлексометрии. А проверка текущей валидности – посредством сопоставления данных контрастных групп и сравнения результатов испытуемых в разное время их рабочего дня. Авторами методики проведены процедуры ее стандартизации на материале обследования выборки 300 студентов [4].

2.2.5 Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности

(Л.А. Курганский, Т.А. Немчин)

Данная методика направлена на исследование особенностей психического состояния испытуемого по показателям психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности. Выраженность каждого диагностируемого психического состояния определяется как «высокая», «средняя» или «низкая».

Интерпретация результатов проводится в соответствии с пятью шкалами.

– Психическая активация. Данная шкала позволяет оценить состояние нервной системы человека, которое определяется через уровень ее возбуждения и реактивности. В отношении с индивидуальной характеристикой психической

активации испытуемого принято говорить о привычном для каждого человека уровне активации, на фоне которого реализуется его деятельность.

– Интерес. Эта шкала позволяет исследовать формы проявления познавательной потребности испытуемого, которая обеспечивает направленность личности на осознание целей деятельности и способствует ориентировке и ознакомлению с новыми фактами, более полному отражению окружающей действительности. Интерес проявляется в эмоциональном тоне, приобретаемом процессом познания, а также во внимании к объекту.

– Эмоциональный тонус. Данная шкала позволяет оценить степень энергетической мобилизации (или активации) организма человека, которая нужна ему для осуществления эмоциональных функций и которая обуславливает в целом внутреннюю регуляцию его поведения. В зависимости от разного рода ситуаций характер и динамика эмоционального тонуса детерминируются объективными событиями и эмоциональными проявлениями испытуемого.

– Напряжение. Данная шкала позволяет исследовать психическое состояние, которое связано с предвосхищением неблагоприятного для личности развития событий. Напряжение появляется в чувстве общего дискомфорта, тревожности, ощущении страха. Однако, в отличие от тревоги, напряжение также характеризуется готовностью человека овладеть контролем над возникшей ситуацией и действовать в ней определенным образом.

– Комфортность. Эта шкала позволяет исследовать общее психическое состояние благополучия, покоя и гармонии. Такое состояние характеризуется ярко выраженной ситуативностью и высокой степенью динамичности.

Значимые данные по процедуре разработки и стандартизации методики на данный момент отсутствуют.

2.2.6 Тест-анкета «Эмоциональная направленность»

(Б.И. Додонов)

Данная методика позволяет диагностировать эмоциональную направленность испытуемого. Тест представляет собой перечень из десяти эмоций, основанный на классификации эмоций, разработанной Б.И. Додоновым.

- альтруистические эмоции – эти эмоции связаны с потребностью в содействии, оказании помощи и покровительству другим людям;
- коммуникативные эмоции – возникают в связи с потребностью испытуемого в общении с другими людьми;
- глорические эмоции – такие эмоции характеризуются через потребность испытуемого в самоутверждении и славе;
- практические эмоции – возникают на основе выполнения какой-либо деятельности, ее успешности либо неуспешности;
- пугнические эмоции – связаны с потребностью в преодолении опасных ситуаций, вследствие которой возникает стремление к борьбе;
- романтические эмоции – связаны с интересом личности к чему-либо необычному, «таинственному»;
- акизитивные эмоции – такие эмоции связаны с интересом к накоплению, собиранию вещей, который значительно превышает практическую необходимость в них;
- гедонистические эмоции – эти эмоции связаны с удовлетворением потребности человека обретении физического и «душевного» комфорта;
- гностические эмоции – связаны с потребностью человека в получении любой новой информации, а также с потребностью в т.н. «когнитивной гармонии»;
- эстетические эмоции – представляют собой отражение потребности личности находиться в гармонии с внешним миром).

Коэффициент достоверности информации, получаемый анкетой, по данным специальных исследований и расчетов, равен 0,5.

2.2.7 Методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды

(В.В. Бойко)

Данный опросник направлен на диагностику типа эмоциональной реакции человека на воздействие стимулов из окружающей среды.

Результаты диагностики оцениваются по 3 шкалам.

– Эйфорическая активность вовне – испытуемые с такой направленностью реагируют на позитивные, негативные и нейтральные ситуации в их жизни с высокой степенью энтузиазма, эмоционального подъема или восторга, а также стремятся конструктивно решать возникающие жизненные трудности и проблемы, либо игнорируют их.

– Рефрактерная активность вовнутрь – высокие показатели по данной шкале позволяют говорить о том, эмоциональная система восприятия человека «пасует» перед различными влияниями окружающей действительности – положительными, отрицательными и амбивалентными. Во внешнем мире такие испытуемые эмоционально выбирают преимущественно амбивалентные стимулы. Такие стимулы как бы «застревают» в личности, остаются в виде негативных воспоминаний, неприятного осадка, размышлений, затаенной грусти, обиды, тревоги и злости.

Дисфорическая активность вовне – высокие показатели по данной шкале позволяют говорить о том, что положительные и отрицательные стимулы сводятся испытуемым к негативным переживаниям, а их эмоциональная система в целом настроена на восприятие негативных внешних стимулов.

В процедуре проверки психометрических показателей методики В.В. Бойко приняло участие 129 медицинских сестер. Коэффициент ретестовой надежности составляет 0,6-0,8. Достаточно высокие показатели получены при подсчете валидности опросника (0,75).

2.3 Методы математической обработки данных

Первичные описательные статистики

К первичным описательным статистикам обычно относят числовые характеристики распределения измеренного на выборке признака. Компактное описание группы при помощи первичных статистик позволяет интерпретировать результаты измерений, в частности, путем сравнения первичных статистик разных групп.

Для экспериментальных данных, полученных по выборке можно вычислить ряд числовых характеристик (мер).

Мода (M_o) – это такое числовое значение, которое встречается в выборке наиболее часто.

Медиана (M_d) – величина по отношению к которой по крайней мере 50% выборочных значений меньше нее и по крайней мере 50% – больше. Медиана – это значение, которое делит упорядоченное множество данных пополам.

Среднее арифметическое – сумма всех значений измеренного признака, деленная на количество суммированных значений.

Стандартное отклонение – показатель рассеивания значений случайной величины относительно её математического ожидания [22].

В данной работе при обработке результатов были использованы среднее арифметическое и стандартное отклонение.

U-критерий Манна-Уитни

U-критерий Манна-Уитни – статистический критерий, который предназначен для оценки различий между двумя малыми независимыми выборками по уровню определенного количественного измеренного признака [37,50].

В данной работе распределение данных по выборке не является нормальным, сравниваются данные в двух независимых выборках, поэтому использован U-критерий Манна-Уитни.

Подсчет данных проводился с помощью статистического пакета IBM SPSS Statistics (версия 20) и программы MS Excel.

ГЛАВА 3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1 Формирование выборки испытуемых, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет на основе диагностики симптомов кризиса и статуса эго-идентичности

Первой задачей исследования являлось формирование выборки испытуемых, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет на основе диагностики симптомов кризиса и статуса эго-идентичности.

В выборку исследования на данном этапе вошли мужчины и женщины, в возрасте от 25 до 35 лет. Общий объем выборки на данном этапе составил 248 человек, среди них – 128 женщин и 120 мужчин.

На данной выборке испытуемых проведена процедура диагностики симптомов кризиса и статуса эго-идентичности по данным методики «Симптомы нормативного кризиса» (СНК, автор: И.А. Шляпникова), СЭИ-тест (статусов эго-идентичности тест, автор: Е.Л. Солдатова).

Согласно нормативным данным методики «Симптомы нормативного кризиса», показатели выше нормы по шкале «Опустошенность и потеря интереса» варьируются в диапазоне от +1,04 и выше, а по шкале «Раздражительность и конфликтность» – в диапазоне от +0,49 до +0,97.

Высокие показатели по шкале «Опустошенность и потеря интереса» варьируются в диапазоне от +0,55 до +1,03, а по шкале «Раздражительность и конфликтность» – в диапазоне от +0,98 и выше.

Далее показатели по шкалам «Опустошенность и потеря интереса» и «Раздражительность и конфликтность» диагностировались индивидуально для каждого испытуемого.

Полученные данные диагностики симптомов кризиса у испытуемых, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, в количестве человек представлены на рисунке 1.

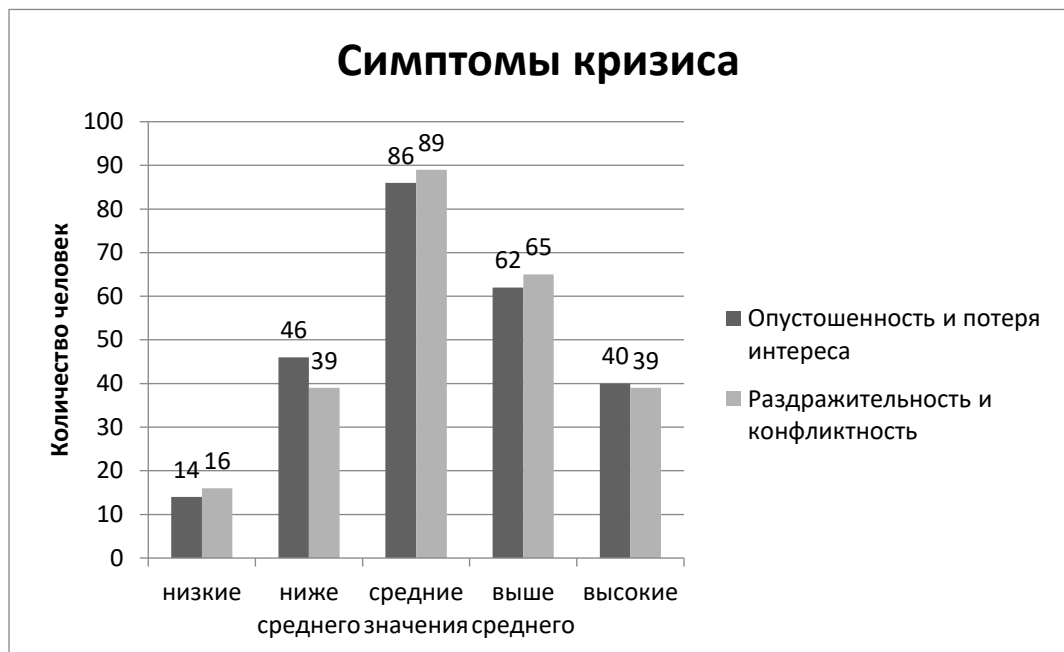


Рисунок 1 – Распределение уровней выраженности симптомов кризиса у испытуемых, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, в количестве человек

Как видно из рисунка, значения выше нормы по показателю «Опустошенность и потеря интереса» выявлены у 62 испытуемых, а высокие значения по данному показателю – у 40 испытуемых. Значения выше нормы по показателю «Раздражительность и конфликтность» выявлены у 65 испытуемых, а высокие значения по данному показателю – у 39 испытуемых.

Согласно нормативным данным СЭИ-теста (статусов эго-идентичности теста), на предкризисной стадии испытуемый чаще всего имеет статус «предрешенной» эго-идентичности (высокие значения по шкале Ф, соответствующие показателям выше 32). На стадии острого кризиса, как правило, «диффузная» эго-идентичность (высокие значения по шкале С, соответствующие показателям выше 19). На посткризисной стадии испытуемый чаще всего имеет статус «достигутой» эго-идентичности (высокие значения по шкале А, соответствующие показателям выше 15).

Показатели по шкале Ф («предрешенной» эго-идентичности), шкале С («диффузной» эго-идентичности) и шкале А («достигутой» эго-идентичности) диагностировались индивидуально для каждого испытуемого.

Полученные данные диагностики статуса эго-идентичности (высокие показатели и показатели выше среднего) у испытуемых, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, в количестве человек представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Распределение статусов эго-идентичности у испытуемых, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, в количестве человек

Как показывает рисунок, для большей части испытуемых, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, характерно проживание стадии острого кризиса («диффузная» эго-идентичность – 86 человек из 248). Проживание предкризисной стадии («предрешенная» эго-идентичность) характерно для 79 испытуемых, проживание посткризисной стадии («достигнутая» эго-идентичность) характерно для 49 испытуемых. Для остальных испытуемых не было диагностировано определенного статуса эго-идентичности (34 человека).

На дальнейшем этапе исследования были отобраны испытуемые, у которых по результатам диагностики выявлены высокие показатели и показатели выше

среднего значения по обеим шкалам методики «Симптомы нормативного кризиса» (СНК, автор: И.А. Шляпкинова) и проживание стадии острого кризиса («диффузная» эго-идентичность) по данным СЭИ-теста (статусов эго-идентичности теста, автор: Е.Л. Солдатова).

Таким образом, по результатам анализа симптомов кризиса и статуса эго-идентичности в выборку исследования вошли мужчины и женщины, находящиеся в периоде проживания кризиса 30 лет (стадия острого кризиса). Объем выборки составил 84 человека, среди них – 45 женщин и 39 мужчин в возрасте от 28 до 33 лет.

3.2 Изучение особенностей эмоциональной сферы в период проживания кризиса 30 лет

Одной из задач исследования являлось изучение особенностей эмоциональной сферы в период проживания кризиса 30 лет.

В выборку исследования на данном этапе вошли мужчины и женщины, находящиеся в периоде проживания кризиса 30 лет. Общий объем выборки на данном этапе составил 84 человека, среди них – 45 женщин и 39 мужчин.

На данной выборке испытуемых проведена процедура диагностики тревожности по данным теста Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности и подсчета среднего значения и стандартного отклонения по каждой шкале методики.

Согласно нормативным данным теста Спилбергера-Ханина, показатель менее 30 баллов соответствует низкому уровню тревожности, показатели от 31 до 45 баллов – среднему уровню тревожности, показатели более 45 баллов – высокому уровню тревожности.

Далее, исходя нормативных значений по методике, проведена процедура определения уровня ситуативной тревожности для каждого испытуемого.

Полученные данные распределения уровня ситуативной тревожности по тесту Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности в количестве человек представлены на рисунке 3.



Рисунок 3 – Распределение уровня ситуативной тревожности по тесту Спилбергера-Ханина

Рисунок показывает, что для большинства испытуемых (38 человек из 84), находящихся в ситуации кризиса 30 лет, характерен высокий уровень ситуативной тревожности. Средний уровень ситуативной тревожности также характерен для большого числа испытуемых, и количественно представлен практически в той же степени, что и высокий уровень (37 человек из 84). В наименьшей степени в выборке представлен низкий уровень ситуативной тревожности (9 человек из 84).

Исходя нормативных значений по методике проведена процедура определения уровня личностной тревожности для каждого испытуемого.

Полученные данные распределения уровня личностной тревожности по тесту Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности в количестве человек представлены на рисунке 4.



Рисунок 4 – Распределение уровня личностной тревожности по тесту Спилбергера-Ханина

Как видно из рисунка, для большинства испытуемых (45 человек из 84), находящихся в ситуации кризиса 30 лет, характерен средний уровень личностной тревожности. Средний уровень личностной тревожности количественно представлен в меньшей степени (31 человек из 84). В наименьшей степени в выборке представлен низкий уровень личностной тревожности (8 человек из 84).

Таким образом, в исследуемой нами выборке в наибольшем количестве представлены испытуемые с высоким и средним уровнем ситуативной тревожности и со средним уровнем личностной тревожности. Наименее представлены в выборке лица с низким уровнем ситуативной и личностной тревожности. Такая ситуация может быть связана с тем, ситуация кризиса накладывает отпечаток на эмоциональное состояние личности, вызывая тревогу, нервозность, а также внимательность к происходящему. При этом испытуемые не склонны воспринимать возникающие ситуации как очень угрожающие, однако не склонны и к небрежности в оценке ситуаций или недооценке ситуаций.

Ситуативная тревожность как состояние связана с субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью,

нервозностью. Такое состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Личностная тревожность представляет собой устойчивую индивидуальную характеристику личности, которая отражает предрасположенность человека к тревоге и предполагает наличие у него тенденции воспринимать большое число ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

Для большей части выборки свойственно умеренное восприятие широкого круга ситуаций как угрожающих, умеренное либо повышенное чувство тревоги и беспокойства.

При работе с лицами, получившими высокую оценку тревожности, важно формировать чувство уверенности и успеха – нужно смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Далее на всей выборке испытуемых проведена процедура диагностики психоэмоционального состояния (самочувствия, активности и настроения) по данным методики САН: самочувствие, активность, настроение (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников) и подсчета среднего значения и стандартного отклонения по каждой шкале и суммарному показателю методики.

Далее уровни выраженности показателей самочувствия, активности, настроения и итогового показателя психоэмоционального состояния испытуемых диагностировались индивидуально для каждого испытуемого по данным среднего значения и стандартного отклонения.

Полученные данные по уровням выраженности показателей самочувствия, активности, настроения и итогового показателя психоэмоционального состояния в количестве человек по результатам диагностики представлены на рисунке 5.

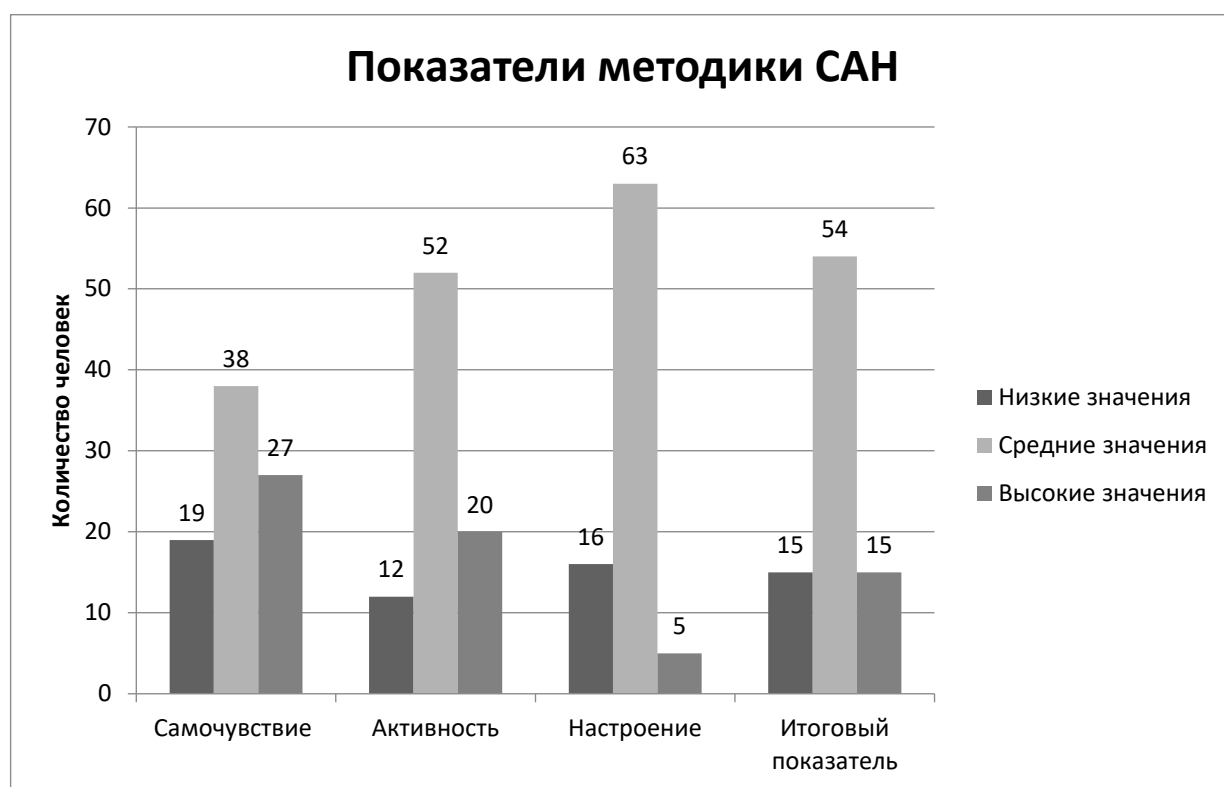


Рисунок 5 – Распределение уровней выраженности показателей самочувствия, активности, настроения и итогового показателя психоэмоционального состояния по методике «САН»

Рисунок показывает, что для большинства испытуемых (38 человек из 84), находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, характерны средние значения по показателю «Самочувствие». Низкие значения по данному показателю выявлены у 19 человек, а высокие значения – у 27 человек.

По показателю «Активность» наибольшая выраженность также представлена средними значениями (52 человека из 84). Низкие значения выражены в гораздо меньшей степени и диагностированы у 12 человек. Высокие значения характерны для 20 человек.

Наибольшая выраженность в количестве человек по показателю «Настроение» соответствует средним значениям (63 испытуемых из 84), что значительно превосходит выраженность низких (16 человек) и высоких (5 человек) значений.

Таким образом, высокие значения преобладают над низкими по показателям «Самочувствие» и «Активность». А по показателю «Настроение», напротив, низкие значения преобладают над высокими. Средние значения представлены в выборке наибольшим количеством человек, что соответствует закону нормального распределения.

Полученные данные предположительно, связаны со специфическими особенностями выборки – актуальная ситуация кризиса оказывает влияние прежде всего на актуальное настроение, понижая его показатели активности, самочувствия, настроения и общего психоэмоционального состояния.

Также на данной выборке испытуемых проведена процедура оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности по данным методики Л.А. Курганского и Т.А. Немчина, и подсчета среднего значения по каждой шкале методики.

Согласно нормативным данным методики, высокая степень психической активации, интереса, эмоционального тонуса и комфортности испытуемого варьируется в интервале от 3 до 8 баллов, средняя – от 9 до 15 баллов, низкая – от 16 до 21 балла. Степень выраженности напряжения, напротив, является высокой при количестве набранных баллов от 16 до 21, средней – при 9-15 баллах, низкой – при 3-8 баллах.

Далее уровни выраженности показателей психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности диагностировались индивидуально для каждого испытуемого исходя из нормативных значений.

Полученные данные по уровням выраженности показателей психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности в количестве человек по результатам диагностики представлены на рисунке 6.

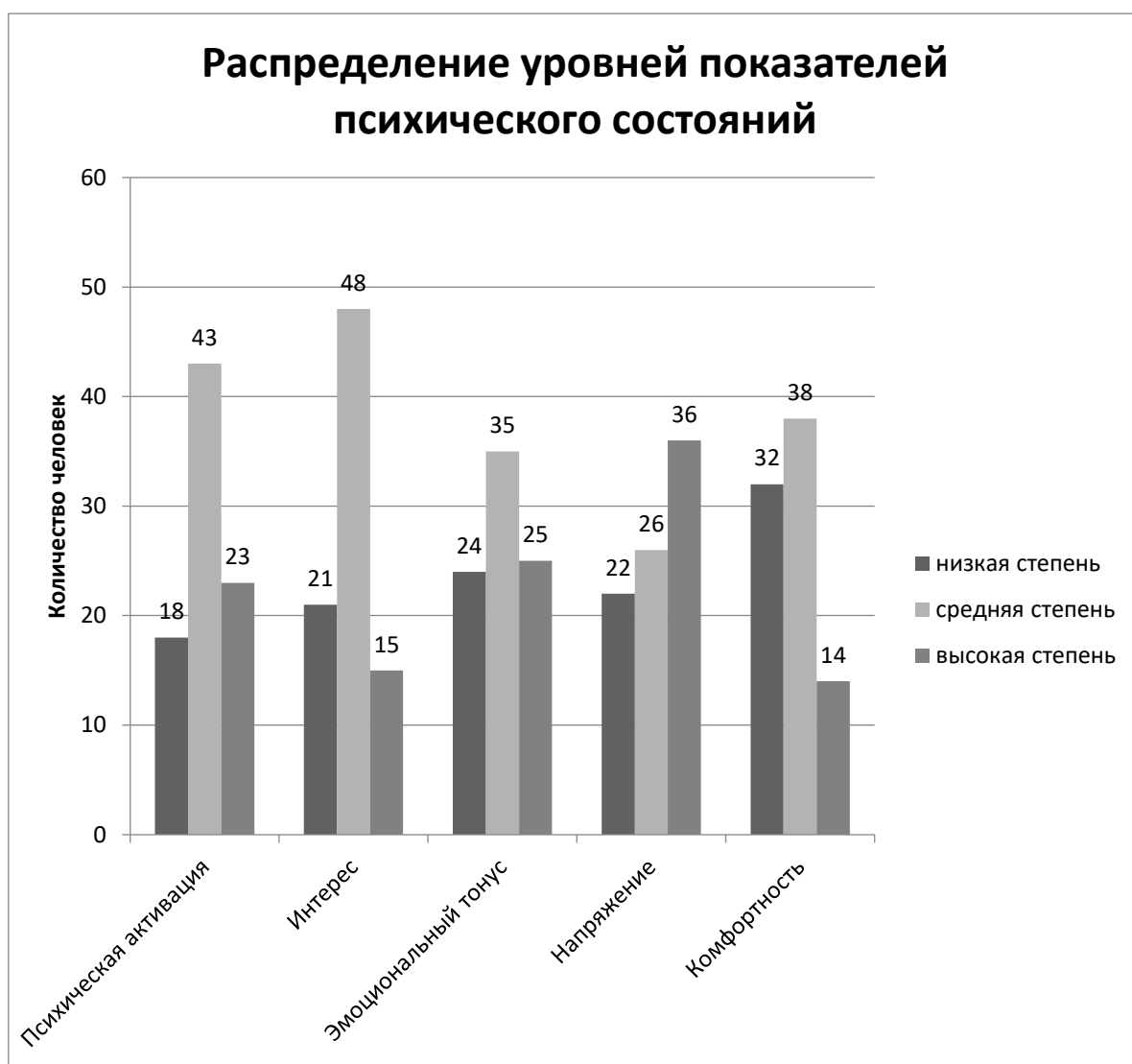


Рисунок 6 – Распределение уровней выраженности психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности в количестве человек

Рисунок показывает, что для большинства испытуемых, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, характерны средняя степень психической активации, интереса, эмоционального тонуса и комфортности, а также высокая степень напряжения. Однако также у большого числа испытуемых (32 человека из 84) выявлена низкая степень комфортности.

Это может быть связано со специфическими особенностями выборки – актуальная ситуация кризиса оказывает влияние на психоэмоциональное состояние человека, повышая напряженность состояния испытуемых, ощущение

общего дискомфорта, тревожности и страха, а также снижая состояние благополучия, покоя и гармонии.

На данной выборке испытуемых проведена процедура оценки эмоциональной направленности испытуемых по данным тест-анкеты «Эмоциональная направленность» (автор: Б.И. Додонов), и подсчета среднего значения по каждой шкале методики.

Далее выраженность показателей эмоциональной направленности диагностировалась индивидуально для каждого испытуемого.

Полученные данные выраженности показателей эмоциональной направленности в количестве человек представлены на рисунке 7.

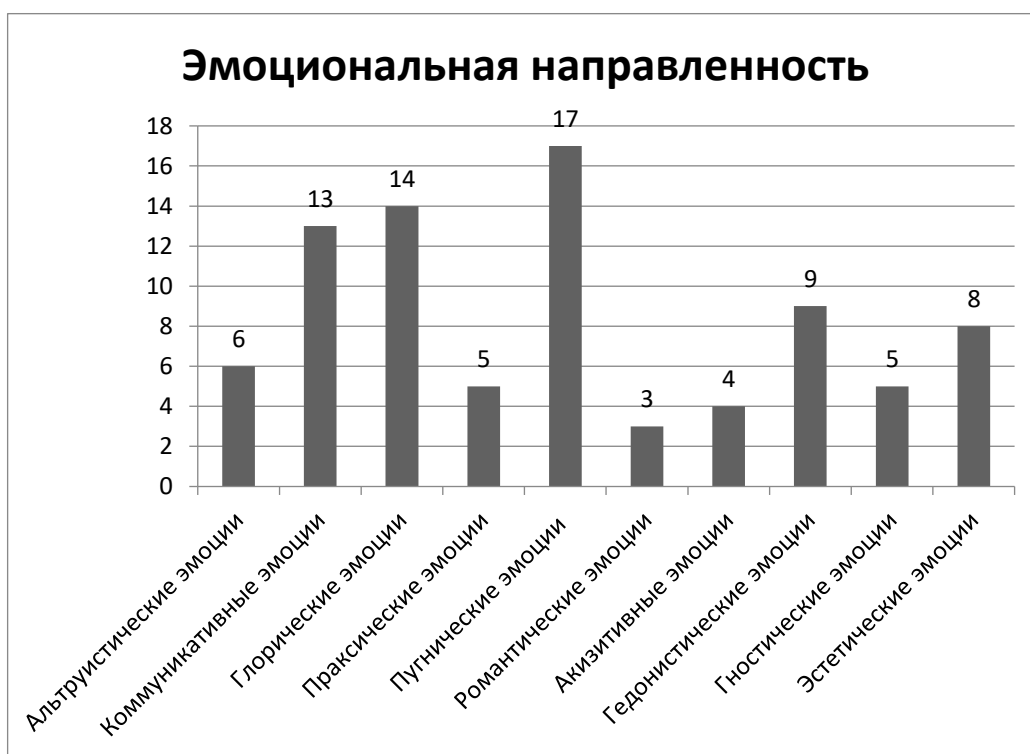


Рисунок 7 – Распределение выраженности показателей эмоциональной направленности в количестве человек

Рисунок показывает, что для большинства испытуемых, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, характерна направленность на пугнические (связанные с потребностью в преодолении опасности), глорические (как потребность испытуемого в самоутверждении и достижении славы) и коммуникативные эмоции (связанные с потребностью в общении). Наименее

характерна в выборке испытуемых направленность на романтические (связаны с потребностью во всем необычном и таинственном) и акизивные эмоции (связаны с потребностью в накоплении, «коллекционировании» вещей, которое выходит за пределы практической нужды в них).

Полученные результаты могут быть связаны с тем, что находясь в ситуации кризиса и испытывая психоэмоциональное напряжение, мужчины и женщины стремятся укрепить пошатнувшуюся самооценку и образ-Я через потребность в самоутверждении. Ощущая опасность, связанную со сложившейся кризисной ситуацией, они испытывают потребность в ее преодолении и установлении гармоничных отношений с внешним миром. Кроме того, они нуждаются в поддержке близких людей и испытывают потребность в общении.

Также на данной выборке испытуемых проведена процедура оценки типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды по данным методики В.В. Бойко. Выраженность показателей эмоциональной направленности диагностировались индивидуально для каждого испытуемого. Полученные данные выраженности типов эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды в количестве человек представлены на рисунке 8.

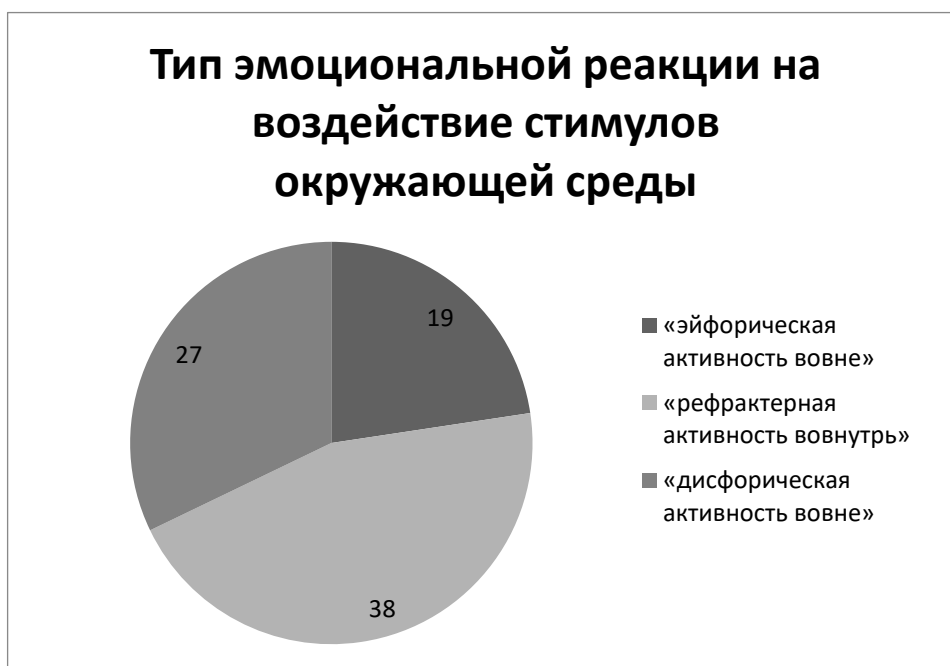


Рисунок 8 – Распределение выраженности типов эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды в количестве человек

Как показывает рисунок, для большинства испытуемых, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет (38 человек из 84), характерен такой тип эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды как «рефрактерная активность вовнутрь» – эмоциональная система восприятия большей части испытуемых пасует перед различными воздействиями – и положительными, и отрицательными, и амбивалентными. В окружающей действительности она выбирает преимущественно амбивалентные стимулы. При этом такие стимулы как бы «застревают» в личности испытуемого, остаются в виде переживаний неприятного осадка, размышлений, затаенной грусти, страха, зависти или злости.

Для чуть меньшего числа испытуемых (27 человек из 84) характерен такой тип эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды как «дисфорическая активность вовне» – положительные и отрицательные стимулы внешней среды у таких испытуемых сводятся к различного рода негативным переживаниям, а эмоциональная система в целом настроена на негативные стимулы.

Для наименьшего числа испытуемых (19 человек из 84) характерен такой тип эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды как «эйфорическая активность вовне» – такие испытуемые реагируют на позитивные, негативные и нейтральные стимулы окружающей среды с энтузиазмом, радостью и восторгом, они стремятся конструктивно решать жизненные проблемы или игнорируют их.

Данные результаты могут быть связаны с общей нестабильностью эмоциональной сферы мужчин и женщин, находящихся в периоде проживания кризиса – находясь в ситуации переживания кризиса, общего психоэмоционального напряжения, они испытывают большой спектр различных эмоций, чаще всего негативных.

Таким образом, анализ особенностей протекания кризиса 30 лет на выборке мужчин и женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, позволяет сделать следующие выводы:

1. В исследуемой нами выборке в наибольшем количестве представлены испытуемые с высоким и средним уровнем ситуативной тревожности и со средним уровнем личностной тревожности. Наименее представлены в выборке лица с низким уровнем ситуативной и личностной тревожности. Такая ситуация может быть связана с тем, ситуация кризиса накладывает отпечаток на эмоциональное состояние личности, вызывая тревогу, нервозность, а также внимательность к происходящему. При этом испытуемые не склонны воспринимать возникающие ситуации как очень угрожающие, однако не склонны и к небрежности в оценке ситуаций или недооценке ситуаций.

2. Большинство испытуемых характеризуется умеренной интенсивностью и объемом взаимодействия с окружающим миром – они в меру инертны, спокойны, в меру активны. Как повышенная стремительность, так и излишняя пассивность свойственна небольшому числу человек. По показателю настроения можно сделать вывод о том, что эмоциональный фон большинства испытуемых характеризуется умеренно приподнятым настроением, средней выраженностью ряда эмоциональных состояний (скука, печаль, тоска, страх, увлеченность, радость, восторг и др.). Однако важно, что хорошее, выражено приподнятое настроение, выраженное переживание радости и восторга характерно для очень малого количества человек – испытуемым в большей степени свойственно подавленное состояние, переживание скуки, печали или тоски.

3. Для большинства испытуемых, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, характерны средняя степень психической активации, интереса, эмоционального тонуса и комфортности, а также высокая степень напряжения. Однако также у большого числа испытуемых выявлена низкая степень комфортности.

4. Для большинства испытуемых, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, характерна направленность на пугнические, глорические и коммуникативные эмоции. Наименее характерна в выборке испытуемых направленность на романтические и акизивные эмоции.

5. Для большинства испытуемых, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, характерен такой тип эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды как «рефрактерная активность вовнутрь». Для чуть меньшего числа испытуемых характерен такой тип эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды как «дисфорическая активность вовне». Для наименьшего числа испытуемых характерен такой тип эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды как «эйфорическая активность вовне».

3.3 Исследование различий в эмоциональных особенностях проживания кризиса 30 лет у мужчин и женщин

Одной из задач исследования было исследование различий в эмоциональных особенностях проживания кризиса 30 лет у мужчин и женщин. В ходе исследования была выдвинута гипотеза о существовании гендерных особенностей протекания кризиса 30 лет.

Для изучения гендерных особенностей был произведен анализ различий между мужчинами и женщинами по данным методик. Для исследования различий была проведена процедура разделения испытуемых на две группы: мужского пола (39 человек) и женского пола (45 человек).

В группах мужчин и женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, были исследованы различия по уровню личностной и ситуативной тревожности, а также по особенностям психоэмоционального состояния.

На данной выборке испытуемых проведена процедура диагностики тревожности по данным теста Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности и сравнения среднего значения и стандартного отклонения по каждой шкале методики у женщин и мужчин.

Полученные результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение значений тревожности мужчин и женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, по методике Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности

Женщины	Личностная тревожность	Ситуативная тревожность
Среднее значение	45,56	46,11
Стандартное отклонение	13,51	10,68
Мужчины	Личностная тревожность	Ситуативная тревожность
Среднее значение	34,25	39,46
Стандартное отклонение	11,07	9,19

Согласно нормативным данным теста Спилбергера-Ханина, показатель менее 30 баллов соответствует низкому уровню тревожности, показатели от 31 до 45 баллов – среднему уровню тревожности, показатели более 45 баллов – высокому уровню тревожности. Таким образом, исходя из анализа средних значений, показатели личностной и ситуативной тревожности у женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, находятся в зоне высоких значений, а показатели личностной и ситуативной тревожности у мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, находятся в зоне средних значений.

Далее при помощи U-критерия Манна-Уитни мы провели сравнение результатов прохождения мужчинами и женщинами, находящимися в периоде проживания кризиса 30 лет, теста Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности.

Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Различия в уровнях тревожности у мужчин и женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет

Название шкалы методики	Сумма рангов		Значение U-критерия Манна-Уитни
	Мужчины	Женщины	
Личностная тревожность	1287,50	2282,50	507,50**
Ситуативная тревожность	1428,00	2192,00	512,00*

** – $p \leq 0,01$

* – $p \leq 0,05$

Результаты, представленные в таблице, иллюстрируют наличие значимых различий между показателями по шкалам теста Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности у мужчин и женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет.

Ранговые суммы по различиям в уровне личностной тревожности в группе женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, больше, чем ранговые суммы по различиям в уровне личностной тревожности в группе мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет ($U=507,5$; $p<0,01$).

Следовательно, различия в уровне личностной тревожности у женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, больше, чем различия в группе мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет. Следовательно, показатели личностной тревожности у женщин значимо выше, чем показатели личностной тревожности у мужчин.

Суммы рангов по различиям в уровне ситуативной тревожности в группе женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, больше, чем ранговые суммы по различиям в уровне ситуативной тревожности в группе мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет ($U=512$; $p<0,05$).

Следовательно, различия в уровне ситуативной тревожности у женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, больше, чем различия в

группе мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет. Следовательно, показатели ситуативной тревожности у женщин значимо выше, чем показатели ситуативной тревожности у мужчин.

Таким образом, в результате анализа различий между мужчинами и женщинами, находящимися в периоде проживания кризиса 30 лет, было выявлено, что для женщин в сравнении с мужчинами в целом характерны более высокие уровни личностной и ситуативной тревожности. Принято считать, что женщины склонны к тревожности в гораздо большей степени, чем мужчины. Психологи высказывают предположение, что такая предрасположенность связана в целом со свойствами женской психики – эмоциональности и чувствительности. Данная методика диагностирует эмоциональную сферу личности, которая у женщин в целом более чувствительна, в том числе ввиду гормональных особенностей.

Женщины более активно реагируют на стрессовые условия, на изменение ситуации, они более чувствительны к ним. Ситуационная тревожность связана с внешними факторами, обуславливающими определенную социальную угрозу – такая тревожность является ответом на изменения обстоятельств, которые расцениваются человеком как стрессовые.

Повышение уровня личностной тревожности, как правило, связано с формированием внутриличностного конфликта и проявляется ощущением постоянной опасности, чувством неопределенности, озабоченности, напряжения и надвигающейся неудачи, тревожного ожидания, неопределенного беспокойства или как ощущение неопределенной угрозы, характер и время которой не поддается предсказанию.

Мужчины в силу меньшей эмоциональности менее подвержены тревожности, чем женщины, однако, разумеется, отдельным представителям мужского пола свойственно состояние повышенной тревожности, в особенности, когда мужчина предпочитает не замечать проблему, закрывает глаза на собственные эмоции (или,

что еще хуже, расслабляется с помощью алкоголя) – тогда слабая тревога может перерасти в состояние выраженной тревожности.

На данной выборке испытуемых проведена процедура диагностики тревожности по данным методики САН: самочувствие, активность, настроение (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников) и сравнения среднего значения и стандартного отклонения по каждой шкале методики у женщин и мужчин.

Полученные результаты приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Сравнение показателей психоэмоционального состояния у мужчин и женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, по данным методики САН: самочувствие, активность, настроение

Женщины	Самочувствие	Активность	Настроение	Итоговый показатель психоэмоционального состояния
Среднее значение	4,60	4,52	4,33	13,45
Стандартное отклонение	1,41	1,38	1,20	1,98
Мужчины	Самочувствие	Активность	Настроение	Итоговый показатель психоэмоционального состояния
Среднее значение	4,36	5,67	5,24	17,79
Стандартное отклонение	1,18	1,46	1,32	2,02

Как видно из таблицы, средние значения по всем показателям выше у мужчин, чем у женщин. При сравнении выявленных показателей с нормативными значениями по методике САН: самочувствие, активность, настроение (5-5,5 баллов соответствуют средним значениям) можно отметить, что показатели активности и настроения на исследуемой выборке мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, находятся в диапазоне средних значений, а показатели активности и настроения на исследуемой выборке мужчин,

находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, находятся в диапазоне низких значений.

Далее для выявления различий в особенностях психоэмоционального состояния испытуемых при помощи U-критерия Манна-Уитни мы провели сравнение результатов прохождения мужчинами и женщинами, находящимися в периоде проживания кризиса 30 лет, методики САН: самочувствие, активность, настроение (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Полученные результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Различия в особенностях психоэмоционального состояния у мужчин и женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет

Название шкалы методики	Сумма рангов		Значение U-критерия Манна-Уитни
	Мужчины	Женщины	
Самочувствие	1651,50	2018,50	771,50
Активность	1996,50	1573,50	538,50*
Настроение	1998,00	1586,00	532,00*
Итоговый показатель психоэмоционального состояния	1985,00	1546,00	509,50**

** – $p \leq 0,01$

* – $p \leq 0,05$

Результаты, представленные в таблице, иллюстрируют наличие значимых различий между показателями по шкалам методики САН: самочувствие, активность, настроение у мужчин и женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет.

Суммы рангов по различиям в показателе «Активность» в группе мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, больше, чем ранговые суммы по различиям в показателе «Активность» в группе женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет ($U=538,5$; $p < 0,05$).

Следовательно, различия по показателю «Активность» у мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, больше, чем различия в группе женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет. Следовательно, показатели психической активности у мужчин значимо выше, чем показатели психической активности у женщин.

Ранговые суммы по различиям в показателе «Настроение» в группе мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, больше, чем ранговые суммы по различиям в показателе «Настроение» в группе женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет ($U=532,0$; $p<0,05$).

Следовательно, различия по показателю «Настроение» у мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, больше, чем различия в группе женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет. Следовательно, показатели настроения у мужчин значимо выше, чем показатели настроения у женщин.

Ранговые суммы по различиям в итоговом показателе психоэмоционального состояния в группе мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, больше, чем ранговые суммы по различиям в итоговом показателе психоэмоционального состояния в группе женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет ($U=532,0$; $p<0,05$).

Следовательно, различия по итоговому показателю психоэмоционального состояния у мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, больше, чем различия в группе женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет. Следовательно, показатели общего психоэмоционального состояния у мужчин значимо выше, чем показатели общего психоэмоционального состояния у женщин.

Таким образом, в результате анализа различий между мужчинами и женщинами, находящимися в ситуации кризиса 30 лет, было выявлено, что для мужчин в сравнении с женщинами в целом характерны более высокие показатели активности, настроения и общего психоэмоционального состояния.

Активность как всеобщая характеристика живых существ, их собственная динамика как источник преобразования или поддержания жизненно значимых связей с окружающей средой, строится в соответствии с вероятностным прогнозированием развития событий в среде и положением в ней организма.

Мужчины в целом в большей степени настроены на «завоевание» пространства, преобразование среды, выстраивание моделей социальной активности, добычу ресурсов (в особенности материальных) из внешнего мира. На основе прогноза развития событий они выстраивают активность, в особенности в профессиональной деятельности. Наличие ситуации кризиса не оказывает сильного воздействия на социальную активность мужчин, внутренние переживания у мужчин не столь сильно связаны с интенсивностью и объемом взаимодействия с физической и социальной средой.

Настроение является показателем эмоциональной сферы личности, которая у женщин является более чувствительной к ситуации кризиса, к наличию внутреннего конфликта, к переживаниям по поводу происходящего. Мужчины, направляя фокус внимания не на внутренние переживания, а на ведение активной деятельности в физической и социальной сфере, в меньшей степени характеризуются выраженными эмоциональными реакциями на события и подавленным эмоциональным фоном – в ситуации переживания нормативного кризиса мужчинам свойственен более приподнятый эмоциональный фон и более хорошее настроение.

Женщинам, напротив, более свойственен подавленный эмоциональный фон, они чаще испытывают состояние скуки, печали, апатии.

По итогам анализа не было выявлено значимых различий между показателями самочувствия у мужчин и женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет.

Это может быть связано с тем, что самочувствие в большей степени связано с функциональным состоянием, уровнем физиологической комфортности

состояния или ощущением комфорта/дискомфорта в различных частях тела и в меньшей степени связано с эмоциональной сферой личности.

Чувствительность физической и физиологической сферы у мужчин и женщин в целом значительно не различается и потому различия по показателям самочувствия незначительны.

На данной выборке испытуемых проведена процедура оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности по данным методики Л.А. Курганского и Т.А. Немчина, и сравнения средних значений по каждой шкале методики.

Полученные результаты приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Сравнение показателей у мужчин и женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, по данным методики оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности Л.А. Курганского и Т.А. Немчина

Женщины	Психическая активация	Интерес	Эмоциональный тонус	Напряжение	Комфортность
Среднее значение	10,33	11,86	14,28	16,25	18,25
Мужчины	Психическая активация	Интерес	Эмоциональный тонус	Напряжение	Комфортность
Среднее значение	12,51	8,62	14,17	11,06	16,09

Согласно нормативным данным методики, высокая степень психической активации, интереса, эмоционального тонуса и комфортности испытуемого варьируется в интервале от 3 до 8 баллов, средняя – от 9 до 15 баллов, низкая – от 16 до 21 балла. Степень выраженности напряжения, напротив, является высокой при количестве набранных баллов от 16 до 21, средней – при 9-15 баллах, низкой – при 3-8 баллах.

При сравнении выявленных показателей можно отметить, что показатели психической активации, интереса и эмоционального тонуса в исследуемой выборке женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, находятся в диапазоне средних значений. Показатели напряжения у женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, находятся в диапазоне высоких значений, а комфортности – в зоне низких значений. В свою очередь у мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, показатели психической активации, интереса и эмоционального тонуса и напряжения находятся в диапазоне средних значений, а показатели комфортности – в зоне низких значений. При этом по показателям средних значений у мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет эмоциональный тонус, ощущение комфортности и интерес выше, чем у женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, а психическая активация и напряжение – ниже, чем у женщин.

Далее для выявления различий по уровням выраженности показателей психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности испытуемых при помощи U-критерия Манна-Уитни мы провели сравнение результатов прохождения мужчинами и женщинами, находящимися в периоде проживания кризиса 30 лет, методики Л.А. Курганского и Т.А. Немчина.

Полученные результаты представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Различия в показателях психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности у мужчин и женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет

Название шкалы методики	Сумма рангов		Значение U-критерия Манна-Уитни
	Мужчины	Женщины	
Психическая активация	2017,70	1650,00	770,00
Интерес	1678,50	2053,50	775,50
Эмоциональный тонус	1608,00	2023, 0	697,00
Напряжение	1429,50	2193,50	513,50*
Комфортность	1585,50	1997,50	530,50*

* – $p \leq 0,05$

Результаты, представленные в таблице, иллюстрируют наличие значимых различий между показателями по шкалам методики оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности по данным методики Л.А. Курганского и Т.А. Немчина у мужчин и женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет.

Суммы рангов по различиям в показателе «Напряжение» в группе мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, меньше, чем ранговые суммы по различиям в показателе «Напряжение» в группе женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет ($U=513,5$; $p<0,05$).

Следовательно, различия в показателе «Напряжение» у мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, меньше, чем различия в группе женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет. Следовательно, напряжение у женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, значимо выше, чем у мужчин.

Ранговые суммы по различиям в показателе «Комфортность» в группе мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, меньше, чем ранговые суммы по различиям в показателе «Комфортность» в группе женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет ($U=530,5$; $p<0,05$). Следовательно, различия в показателе «Комфортность» у мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, меньше, чем различия в группе женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет. Следовательно, ощущение комфортности у мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, значимо выше, чем у женщин.

На данной выборке испытуемых проведена процедура оценки эмоциональной направленности испытуемых по данным тест-анкеты «Эмоциональная направленность» (автор: Б.И. Додонов), и сравнения среднего значения по каждой шкале методики у мужчин и женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет.

Полученные результаты приведены в таблице 7.

Таблица 7 – Сравнение показателей эмоциональной направленности у мужчин и женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, по данным тест-анкеты «Эмоциональная направленность»

Женщины	Альтруистические эмоции	Коммуникативные эмоции	Глорические эмоции	Практические эмоции	Пугнические эмоции
Среднее значение	5,67	8,76	6,89	4,27	8,86
	Романтические эмоции	Акзигитивные эмоции	Гедонистические эмоции	Гностические эмоции	Эстетические эмоции
Среднее значение	6,23	2,67	7,09	4,56	7,80
Мужчины	Альтруистические эмоции	Коммуникативные эмоции	Глорические эмоции	Практические эмоции	Пугнические эмоции
Среднее значение	4,71	6,23	9,18	6,19	9,53
	Романтические эмоции	Акзигитивные эмоции	Гедонистические эмоции	Гностические эмоции	Эстетические эмоции
Среднее значение	3,42	3,62	6,25	8,58	6,15

При сравнении показателей эмоциональной направленности в исследуемой выборке мужчин и женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, можно сделать вывод о том, что для женщин более характерны: пугнические эмоции (связанные с потребностью в преодолении опасности), коммуникативные эмоции (связанные с потребностью в общении), эстетические (представляют собой отражение потребности личности находиться в гармонии с внешним миром) и гедонистические эмоции (связанные с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте).

Наименее характерными для женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет являются следующие: эмоции: глорические (связаны с потребностью в накоплении, «коллекционированию» вещей, которое выходит за пределы практической нужды в них), пугнические эмоции (возникают на основе выполнения какой-либо деятельности, ее успешности либо неуспешности) и гностические эмоции (связаны с потребностью человека в получении любой новой информации).

В свою очередь для мужчин более характерны: пугнические эмоции (связанные с потребностью в преодолении опасности), глорические эмоции (как потребность испытуемого в самоутверждении и достижении славы) и гностические эмоции (связаны с потребностью человека в получении любой новой информации). Наименее характерными для мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет являются следующие: эмоции: акизитивные (связаны с потребностью в накоплении, «коллекционированию» вещей, которое выходит за пределы практической нужды в них), романтические эмоции (связаны с потребностью во всем необычном и таинственном) и альтруистические эмоции (связаны с потребностью в содействии, оказании помощи и покровительству другим людям).

Далее для выявления различий по показателям эмоциональной направленности испытуемых при помощи U-критерия Манна-Уитни мы провели сравнение результатов прохождения мужчинами и женщинами, находящимися в

периоде проживания кризиса 30 лет, тест-анкеты «Эмоциональная направленность» (автор: Б.И. Додонов).

Полученные результаты представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Различия в показателях эмоциональной направленности у мужчин и женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет

Название шкалы методики	Сумма рангов		Значение U-критерия Манна-Уитни
	Мужчины	Женщины	
Альтруистические эмоции	1698,50	2053,50	781,50
Коммуникативные эмоции	1429,00	2193,00	514,00*
Глорические эмоции	2053,00	1678,00	775,00
Практические эмоции	1997,50	1585,50	530,50*
Пугнические эмоции	2018,00	1651,00	771,00
Романтические эмоции	1288,00	2283,00	508,00**
Активные эмоции	2023,00	1608,00	697,00
Гедонические эмоции	1649,50	2016,50	769,50
Гностические эмоции	1999,00	1588,00	531,00*
Эстетические эмоции	1697,00	2051,00	782,00

** – $p \leq 0,01$

* – $p \leq 0,05$

Результаты, представленные в таблице, иллюстрируют наличие значимых различий между показателями по шкалам тест-анкеты «Эмоциональная направленность» (автор: Б.И. Додонов) у мужчин и женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет.

Суммы рангов по различиям в показателе «Коммуникативные эмоции» в группе мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, меньше, чем ранговые суммы по различиям в показателе «Коммуникативные эмоции» в группе женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет ($U=514,0$; $p<0,05$).

Следовательно, различия в показателе «Коммуникативные эмоции» у мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, меньше, чем различия в группе женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет.

Следовательно, направленность на коммуникативные эмоции (связанные с потребностью испытуемого в общении с другими людьми) у женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, значимо выше, чем у мужчин.

Полученные данные могут быть связаны с большей направленностью женщин на сферу межличностных отношений, женщины в ситуации кризиса больше направлены на общение и получение поддержки и помощи в общении с другими людьми, а также на обсуждение актуального состояния с близкими.

Ранговые суммы по различиям в показателе «Прагматические эмоции» в группе мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, больше, чем ранговые суммы по различиям в показателе «Прагматические эмоции» в группе женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет ($U=530,5$; $p<0,05$).

Следовательно, различия в показателе «Прагматические эмоции» у мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, больше, чем различия в группе женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет.

Следовательно, направленность на прагматические эмоции (связанные с выполнением какой-либо деятельности, ее успешности либо неуспешности) у мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, значимо выше, чем у женщин.

Полученные данные могут быть связаны с большей направленностью мужчин на сферу профессиональной деятельности, гендерные стереотипы в обществе диктуют мужчинам направленность на заработок материальных средств, погружение в трудовую сферу. Мужчина в ситуации кризиса стремится к достижению успешности в деятельности.

Ранговые суммы по различиям в показателе «Романтические эмоции» в группе мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, меньше, чем ранговые суммы по различиям в показателе «Романтические эмоции» в группе женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет ($U=508,0$; $p<0,01$).

Следовательно, различия в показателе «Романтические эмоции» у мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, меньше, чем различия в

группе женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет. Следовательно, направленность на романтические эмоции (связанные с интересом к чему-либо необычному, «таинственному») у женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, значимо выше, чем у мужчин.

Это может быть связано с большей направленностью женщин к вопросам эзотерики, мистики и религии. В ситуации кризиса многие женщины находят выход в получении «мистических», «романтических» эмоций и переживаний.

Суммы рангов по различиям в показателе «Гностические эмоции» в группе мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, больше, чем ранговые суммы по различиям в показателе «Гностические эмоции» в группе женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет ($U=531,0$; $p<0,05$).

Следовательно, различия в показателе «Гностические эмоции» у мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, больше, чем различия в группе женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет. Следовательно, направленность на гностические эмоции (связанные с потребностью человека в получении любой новой информации, а также с потребностью в т.н. «когнитивной гармонии») у мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, значимо выше, чем у женщин.

Полученные данные могут быть связаны с большей направленностью мужчин на получение разного рода внешне информации и логическую переработку этой информации. Мужчины в ситуации кризиса, как правило, стараются оставаться «рациональными и логичными» и стремятся к «когнитивной гармонии».

Также на данной выборке испытуемых проведена процедура оценки типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды по данным методики В.В. Бойко и подсчета средних значений у мужчин и женщин по каждой шкале методики. Полученные результаты приведены в таблице 9.

Таблица 9 – Сравнение показателей выраженности типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды у мужчин и женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, по данным методики В.В. Бойко

Женщины	Эйфорическая активность вовне	Рефрактерная активность вовне	Дисфорическая активность вовне
Среднее значение	9,33	10,89	9,40
Мужчины	Эйфорическая активность вовне	Рефрактерная активность вовне	Дисфорическая активность вовне
Среднее значение	9,01	10,94	8,15

Как видно из таблицы, для женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, характерен такой тип эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды как «рефрактерная активность вовнутрь» – их эмоциональная система восприятия пасует перед различными воздействиями – и положительными, и отрицательными, и амбивалентными. В окружающей действительности она выбирает преимущественно амбивалентные стимулы. При этом такие стимулы как бы «застревают» в личности испытуемого, остаются в виде переживаний неприятного осадка, размышлений, затаенной грусти, страха, зависти или злости.

Для мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, также наиболее характерен такой тип эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды как «рефрактерная активность вовнутрь».

Однако при этом, в сравнении с женщинами, для мужчин менее характерен такой тип эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды как «дисфорическая активность вовне» – положительные и отрицательные стимулы внешней среды у таких испытуемых сводятся к различного рода

негативным переживаниям, а эмоциональная система в целом настроена на негативные стимулы.

Далее для выявления различий по показателям выраженности типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды у мужчин и женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, при помощи U-критерия Манна-Уитни мы провели сравнение результатов прохождения мужчинами и женщинами, находящимися в периоде проживания кризиса 30 лет, методики В.В. Бойко.

По итогам анализа не было выявлено значимых различий между мужчинами и женщинами, находящимися в периоде проживания кризиса 30 лет, по показателям выраженности типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды. Что говорит о том, что в ситуации кризиса 30 лет и мужчины, и женщины склонны одинаково реагировать на воздействия со стороны внешней среды.

Таким образом, в результате анализа выявлены значимые различия по показателям теста Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности методики САН: самочувствие, активность, настроение. В результате анализа различий между мужчинами и женщинами, находящимися в периоде проживания кризиса 30 лет, было выявлено, что для женщин в сравнении с мужчинами в целом характерны более высокие уровни личностной и ситуативной тревожности. Принято считать, что женщины склонны к тревожности в гораздо большей степени, чем мужчины.

Психологи высказывают предположение, что такая предрасположенность связана в целом со свойствами женской психики – эмоциональности и чувствительности. Данная методика диагностирует эмоциональную сферу личности, которая у женщин в целом более чувствительна, в том числе ввиду гормональных особенностей.

Также выявлено, что для мужчин в сравнении с женщинами в целом характерны более высокие показатели активности, настроения и общего

психоэмоционального состояния. По итогам анализа не было выявлено значимых различий между показателями самочувствия у мужчин и женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет.

Выявлено, что показатели напряжения у женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, значимо выше, чем у мужчин, а ощущение комфортности у мужчин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, значимо выше, чем у женщин.

Кроме того, у женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, в сравнении с мужчинами более выражена направленность на коммуникативные и романтические эмоции, а у мужчин в сравнении с женщинами более выражена направленность на практические и гностические эмоции.

По итогам анализа не было выявлено значимых различий между мужчинами и женщинами, находящимися в периоде проживания кризиса 30 лет, по показателям выраженности типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды. Что говорит о том, что в ситуации кризиса 30 лет и мужчины, и женщины склонны одинаково реагировать на воздействия со стороны внешней среды.

ВЫВОДЫ

1. Сформирована выборка испытуемых, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет на основе диагностики симптомов кризиса и статуса эго-идентичности. Среди испытуемых, принявших участие в исследовании (248 человек, среди них – 128 женщин и 120 мужчин), стадия острого кризиса диагностирована у 84 испытуемых, среди них – 45 женщин и 39 мужчин в возрасте от 28 до 33 лет.

2. В ходе работы изучены особенности эмоциональной сферы в период проживания кризиса 30 лет. Для лиц, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, характерен высокий уровень ситуативной тревожности и средний уровень личностной тревожности, умеренная интенсивность и объем взаимодействия с окружающим миром. Эмоциональный фон испытуемых характеризуется умеренно приподнятым настроением, средней выраженностью ряда эмоциональных состояний, многим испытуемым свойственно подавленное состояние, переживание скуки, печали или тоски. Также для лиц, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет характерны средняя степень психической активации, интереса, эмоционального тонуса и комфортности, а также высокая степень напряжения; направленность на пугнические, глорические и коммуникативные эмоции, а также характерен такой тип эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды как «рефрактерная активность вовнутрь»

3. Исследованы различия в эмоциональных особенностях проживания кризиса 30 лет у мужчин и женщин. В результате анализа выявлено, что для женщин в сравнении с мужчинами в целом характерны более высокие уровни личностной и ситуативной тревожности. Также выявлено, что для мужчин в сравнении с женщинами в целом характерны более высокие показатели активности, настроения и общего психоэмоционального состояния. По итогам анализа не было выявлено значимых различий между показателями самочувствия у мужчин и женщин, находящихся в периоде

проживания кризиса 30 лет. Выявлено, что **показатели напряжения у женщин, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет, значимо выше, чем у мужчин, а ощущение комфортности у мужчин значимо выше, чем у женщин.** Кроме того, у женщин, в сравнении с мужчинами более выражена **направленность на коммуникативные и романтические эмоции, а у мужчин в сравнении с женщинами более выражена направленность на практические и гностические эмоции.** По итогам анализа не было выявлено значимых различий между мужчинами и женщинами, находящимися в периоде проживания кризиса 30 лет, по показателям выраженности типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

К концу периода молодости (примерно к 30 годам) человек переживает кризисное состояние, некий перелом в развитии, связанный с тем, что представления о жизни, сложившиеся между 20 и 30 годами, не удовлетворяют его. Анализируя пройденный путь, свои достижения и провалы, человек обнаруживает, что при уже сложившейся и внешне благополучной жизни личность его несовершенна, что много времени и сил потрачено впустую, как мало он сделал по сравнению с тем, что мог бы сделать, и пр. Иными словами, происходит переоценка ценностей, критический пересмотр своего Я. Человек обнаруживает, что многое он уже не может изменить в своей жизни, в себе, в семье, профессии.

Возрастные кризисы неизбежно возникают на нашем жизненном пути. Это критические периоды, во время которых мы проделываем важную психологическую работу, выявляя противоречия между тем, кто мы есть на самом деле и кем хотели бы быть, что имеем, и что хотели бы иметь в своей жизни. Такая переоценка ценностей, критический пересмотр жизни и своего «Я» может проявляться в разных возрастах. Но наиболее ярко эти процессы происходят в период примерно с 27 до 35 лет и имеют условное обозначение как кризис 30 лет.

В данной работе интерес направлен на изучение гендерного аспекта эмоциональных особенностей проживания кризиса 30 лет.

Основой для изучения данной проблемы послужили труды отечественных ученых, таких, как Б.Д. Эльконин, В.И. Лебедев, Е.Л. Солдатова, К.Н. Поливанова, и зарубежных – Ж. Годфруа, К.Г. Юнг, Ф. Перлз, Э. Эриксон, Г. Шихи и другие.

Исходя из теоретических представлений, мы предположили, что существуют различия в эмоциональных особенностях проживания 30 лет у мужчин и женщин

В рамках данного исследования сформирована выборка испытуемых, находящихся в периоде проживания кризиса 30 лет на основе диагностики симптомов кризиса и статуса эго-идентичности. На дальнейшем этапе

исследования были отобраны испытуемые, у которых по результатам диагностики выявлены высокие показатели и показатели выше среднего значения по обеим шкалам методики «Симптомы нормативного кризиса» и проживание стадии острого кризиса («диффузная» эго-идентичность) по данным СЭИ-теста. Таким образом, по результатам анализа симптомов кризиса и статуса эго-идентичности в выборку исследования вошли мужчины и женщины, находящиеся в периоде проживания кризиса 30 лет (стадия острого кризиса). Объем выборки составил 84 человека, среди них – 45 женщин и 39 мужчин в возрасте от 28 до 33 лет.

На данной выборке испытуемых изучены особенности эмоциональной сферы в период проживания кризиса 30 лет и исследованы различия в эмоциональных особенностях проживания кризиса 30 лет у мужчин и женщин.

Выявлено, что в целом для женщин в сравнении с мужчинами характерны более высокие уровни личностной и ситуативной тревожности более низкие показатели активности, настроения и общего психоэмоционального состояния, более высокие показатели напряжения и более низкие показатели комфортности, более выражена направленность на коммуникативные и романтические эмоции. В свою очередь у мужчин в сравнении с женщинами более выражена направленность на практические и гностические эмоции.

Таким образом, по итогам проведенного исследования выдвинутые гипотезы подтвердились, цель исследования достигнута, все задачи решены.

Испытуемые получили обратную связь по результатам диагностики и рекомендации по методам самопомощи при проживании кризиса 30 лет.

Результаты проведенного исследования могут быть полезны специалистам (практическим психологам в сфере психологического консультирования, психотерапевтам), осуществляющим психологическую помощь лицам, находящимся в периоде проживания кризиса 30 лет.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ананьев, Б.Г. Некоторые проблемы психологии взрослых / Б.Г. Ананьев // Психология развития. – СПб.: Питер, 2001. – С. 298-329.
2. Базаркина, И.Н. Личностные ресурсы и паттерны поведения в критических ситуациях в юношеском и зрелом возрастах (в разных культурно-исторических условиях): дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / И.Н. Базаркина. – М., 2013. – 250 с.
3. Баттерворт, Дж. Принципы психологии развития / Дж. Баттерворт, М. Харрис; пер с англ. – М.: «Когито-центр», 2000. – 350 с.
4. Барканова, О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / О.В. Барканова. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.
5. Бендас, Т.В. Гендерная психология / Т.В. Бендас. – СПб.:Питер, 2006 – 431 с.
6. Берн, Ш. Гендерная психология / Ш. Берн; пер. с англ. – М.: Олма-Пресс, 2004. – 336 с.
7. Бершедова, Л.И. Психологическая готовность к переходу на новый этап возрастного развития как личностное новообразование критических периодов: дисс. ... д-ра психол. наук: 19.00.13 / Л.И. Бершедова. – М., 1999. – 314 с.
8. Бодалев, А.А. Взрослость и зрелость как важнейшая для акмеологии ступень жизненного цикла человека / А.А. Бодалев // Акмеология. – 2013. – №1. – С. 17-21.
9. Бодалев, А.А. Общая психодиагностика / А.А. Бодалев, В.В. Столин. – СПб.: Речь, 2002. – 440 с.
10. Ботова, Э.К. Детско-родительские отношения – основной фактор развития ребенка / Э.К. Ботова, С.Е. Иневаткина // Гуманитарные науки и образование. – 2013. – №1. – С. 52-56.
11. Бочаров, В.В. Антропология возраста: учебное пособие/ В.В. Бочаров. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2000. – 196 с.

12. Быков, А.В. Особенности волевой регуляции в кризисные периоды развития личности / А.В. Быков // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2012. – №1. – С. 7-16.
13. Выготский, Л.С. Психология / Л.С. Выготский. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
14. Выготский, Л.С. Проблемы возрастной периодизации детского развития / Л.С. Выготский // Вопросы психологии. – 1972. – №2. – С. 114-123.
15. Выготский, Л.С. Развитие личности и мировоззрения ребенка / Л.С. Выготский // Психология личности: тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырей. – М., 1982. – С. 32-52.
16. Гамезо М.В. Возрастная психология: личность от молодости до старости: Учебное пособие / М.В. Гамезо, В.С. Герасимова, Г.Г. Горелова, Л.М. Орлова. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 272 с.
17. Гинзбург, М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М.Р. Гинзбург // Вопросы психологии. – 1994. – №3. – С. 43-52.
18. Гунгер, Н.Н. Психологические средства становления идентичности личности в период нормативного кризиса взрослости: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Н.Н. Гунгер. – Новосибирск, 2007. – 221 с.
19. Дубровина, И.В. Психология: учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан. □ □ М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
20. Елизаров, А.М. Рефлексивно-смысловой подход к проблеме формирования идентичности личности в семье / А.М. Елизаров // Мир психологии. – 2004. – №2. – С. 113-119.
21. Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности / О.П. Елисеев. – СПб.: Питер, 2001. – 560 с.
22. Ермолаев, О.Ю. Математическая статистика для психологов / О.Ю. Ермолаев. – М.: МПСИ, Флинта, 2002. – 336 с.

23. Зеер, Э.Ф. Кризисы профессионального становления личности / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк // Психологический журнал. – 1997. – Т.18. – №6. – С. 35-44.
24. Игнатъев, В.Е. Психология / В.Е. Игнатъев, Н.С. Лукин, М.Д. Громов. – М.: Просвещение, 1965. – 344 с.
25. Карякина, Т.Н. Кризисы периода взрослости / Т.Н. Карякина // Форум. Серия: «Гуманитарные и экономические науки». – 2016. – №1 (7). – С. 156-163.
26. Кожевникова, Е.Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Е.Ю. Кожевникова. – Краснодар, 2006. – 247 с.
27. Коржова, Е.Ю. Психологическое познание судьбы человека / Е.Ю. Коржова. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 334 с.
28. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 992с.
29. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 464 с.
30. Лидерс, А.Г. Основы возрастно-психологического консультирования / А.Г. Лидерс. – М.: Просвещение, 1991. – 180с.
31. Лисбет, Ф. Психические кризисы в новой перспективе / Ф. Лисбет, Брюдаль; пер. с норв. – СПб.: Европейский дом, 1998. – 164 с.
32. Маклаков, А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. – СПб: Питер, 2008. – 583 с.
33. Малкина-Пых, И.Г. Возрастные кризисы взрослости / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Издательство «Эксмо», 2005. – 416 с.
34. Манукян, В.Р. Психологические ресурсы преодоления возрастных и профессиональных кризисов средней взрослости / В.Р. Манукян, М.Д.Петраш // Психология зрелости и старения. – 2010. – №2. –С. 5-23.
35. Минигалиева, М.Р. Взрослость: типы и контексты анализа / М.Р. Минигалиева // Психология зрелости. – 2000. – №1 (9). – С. 5-19.

36. Моргун, В.Ф. Проблема периодизации развития личности в психологии / В.Ф. Моргун, Н.Ю. Ткачева. – М.: МГУ, 1981. – 79 с.
37. Наследов, А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных / А.Д. Наследов. – СПб.: Речь, 2006. – 392 с.
38. Немов, Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р.С. Немов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 640 с.
39. Ниемела, П. Деятельностные, познавательные и эмоциональные изменения в переломный момент жизни/ П. Ниемела // Психология личности и образ жизни; под ред. Е.В. Шороховой. – М.: Наука, 1987. – С. 121-125.
40. Николаева, А.Ю. Анализ субъективного состояния взрослости / А.Ю. Николаева // Человек. Искусство. Вселенная. – 2015. – №1. – С. 82-86.
41. Николаева, А.Ю. Субъективное состояние взрослости в дискурсе эго-состояний / А.Ю. Николаева // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2015. – №6 (1). – С. 379-382.
42. Петрова, Р.Г. Гендерология и феминология: учебное пособие / Р.Г. Петрова. – М.: Дашков, 2010. – 272 с.
43. Поливанова, К.Н. Психологический анализ кризисов возрастного развития: в логике культурно-исторической теории Л.С. Выготского: дисс. ... д-ра. психол. наук / К.Н. Поливанова. – М., 2003. – 296 с.
44. Поливанова, К.Н. Психология возрастных кризисов / К.Н. Поливанова. – М.: Академия, 2000. – 184 с.
45. Психологические тесты [Текст] / под ред. А.А. Карелина. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 312 с.
46. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
47. Ребеко, Т.А. Современная психология: справочное руководство / Т.А. Ребеко. – М.: Издательский дом Инфра-М, 1999. – 688 с.
48. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – 368 с.

49. Сапогова, Е.Е. Психология развития человека / Е.Е. Сапогова. – М.: Аспект-Пресс, 2001. – 460 с.
50. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: ООО Речь, 2001. – 350 с.
51. Слободчиков, В.И. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе: учебное пособие для вузов / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школьная пресса, 2000. – 416 с.
52. Соврикова, Н.В. Типология переживания кризиса 30 лет / Н.В. Соврикова // Biosocialcharacteristicsofthetmodernhumanpsychology. – 2013. – С. 11-15.
53. Солдатова, Е.Л. К вопросу о нормативных кризисах взрослости / Е.Л. Солдатова // Теоретическая, экспериментальная и практическая психология: сб. науч. тр. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2006. – Т.5. – С. 101-118.
54. Солдатова, Е.Л. Нормативные кризисы развития личности взрослого человека: автореферат дисс. ... д-ра психол. н. / Е.Л. Солдатова. – Челябинск.: ЮУрГУ, 2007. – 375 с.
55. Солдатова, Е.Л. Психологическое содержание нормативных кризисов развития личности взрослого человека / Е.Л. Солдатова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2008.– № 31 (131).– С. 39-47.
56. Солдатова, Е.Л. Психология нормативных кризисов взрослости: монография / Е.Л. Солдатова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005. – 281 с.
57. Солдатова, Е.Л. Системогенез личности: кризисы и идентичность: уч. пособие/ Е.Л. Солдатова. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2009. – 179 с.
58. Солдатова, Е.Л. «Социальная ситуация развития» как критерий периодизации взрослости / Е.Л. Солдатова, И.А. Шляпникова // Теоретическая, экспериментальная и практическая психология: сб. науч. тр. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2006. – Т.5. – С. 118-125.

59. Солдатова, Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости: монография / Е.Л. Солдатова. – Челябинск: ЮУрГУ, 2007.– 267с.
60. Степанова, Е.И. Психология взрослых: Экспериментальная Акмеология / Е.И. Степанова. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та «Алетейя», 2000. – 228 с.
61. Токарь, О.В. Адаптационные возможности личности в период проживания возрастных кризисов взрослости / О.В. Токарь, Е.С. Шарыгина // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2015. – №46. – С. 160-165.
62. Токарь, О.В. Психология развития и возрастная психология в схемах, таблицах, комментариях: учебное пособие / О.В. Токарь. – М.: Флинта, 2014. – 64 с.
63. Фельдштейн, Д.И. Психология развития человека как личности: избранные труды: Т.2. / Д.И. Фельдштейн – Воронеж: Изд-во Московского психолого-социального института, 2005. – 455 с.
64. Хазова, С.А. Взрослость: жизненные трудности и ментальные ресурсы / С.А. Хазова // Горизонты зрелости. – 2015. – С. 527-528.
65. Хазова, С.А. Ресурсы личности в период взрослости / С.А. Хазова // Вопросы психологии. – 2015. – №6. – С. 28-37.
66. Худоян, А.С. Психологические особенности течения кризиса 25-35 лет / А.С. Худоян // Психология, социология и педагогика. – 2014. – №5 (32). – С. 16-19.
67. Шахновская, Е.Л. Гендерные особенности переживания кризиса 30 лет / Е.Л. Шахновская // Психология зрелости и старения: научно-практический журнал – 2007. – №2. – С. 10-57.
68. Шихи, Г. Возрастные кризисы, степени личностного роста / Г. Шихи. – СПб.: Каскад, 2005. – 436 с.
69. Эриксон, Э. Детство и общество / Э. Эриксон; пер. с англ. – СПб.: ИТД «Летний сад», 2000. – 416с.
70. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон; пер. с англ. – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.

71. Яновская, Л.В. Кризис 30-летнего возраста как кризис индивидуальности / Л.В. Яновская // Актуальные проблемы реализации социального, профессионального и личностного ресурсов человека / Материалы III Всероссийской (заочной) научно-практической конференции с международным участием. – 2015. – С. 207-216.
72. Япко, М. Помоги себе сам. Депрессия / М. Япко; пер. в англ. – М.: Бином, 1996. – 303 с.
73. Adams, G.R. A developmental social psychology of identity: Understanding the person in context / G.R. Adams, S.K. Marshall // Journal of Adolescence. – 1996. – №19. – P. 429-442.
74. Barrett, A.E. Gendered experiences in midlife: Implications for age identity / A.E. Barrett // Journal of Aging Studies. – May 2005. – Vol. 19, (2). – P. 163-183.
75. Kroger, J. The identity statuses: origins, meanings, and interpretations/ J. Kroger, J.E Marcia // Handbook of Identity Theory and Research. – Springer, 2011. – P. 31-53.
76. Maslach, C. Individuation, gender role and dissent: personality mediators of situational forces/ C. Maslach, R.T. Santee, C. Wade// Journal of Personality and Social Psychology. – 1987. – № 53. – V. 6. – P. 1088-1093.
77. Sherif, M. The psychology of social norms/ M. Sherif – New York: Harper, 1936. – 210 p.