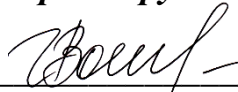


На правах рукописи



ГВОЗДЕЦКАЯ Виктория Константиновна

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В
СИТУАЦИЯХ НОРМАТИВНЫХ ЖИЗНЕННЫХ КРИЗИСОВ В ПЕРИОД
ВЗРОСЛОСТИ**

**19.00.13 – психология развития, акмеология
(психологические науки)**

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

**Ростов-на-Дону
2017**

Работа выполнена в Южном федеральном университете

- Научный руководитель –** доктор психологических наук, профессор,
член-корреспондент РАО
Абакумова Ирина Владимировна
- Официальные оппоненты:** **Волков Александр Александрович**
доктор психологических наук, профессор, Северо-Кавказский федеральный университет (Ставрополь), Институт образования и социальных наук, кафедра психологии, профессор;
- Сиврикова Надежда Валерьевна**
кандидат психологических наук, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет (Челябинск), факультет инклюзивного и коррекционного образования, кафедра социальной работы, педагогики и психологии, старший преподаватель
- Ведущая организация –** **Кубанский государственный университет (Краснодар)**

Защита состоится 27 мая 2017 г. в 12.30 часов на заседании диссертационного совета Д 212.208.27, созданного на базе ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет» по адресу: 344038, г. Ростов-на-Дону, пр. М. Нагибина 13, ауд. 222.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте Южного федерального университета по адресу: www.library.sfedu.ru

Автореферат разослан 27 апреля 2017 г.

**Ученый секретарь
диссертационного совета**



**Тельнова
Ольга Витальевна**

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Проблема исследования психологических особенностей мужчин и женщин в ситуациях нормативных жизненных кризисов не теряет своей актуальности, поскольку обусловлена постоянно возникающими противоречиями самого возникновения возрастного кризиса взрослых (Ф.Е. Василюк, Е.А. Ипполитова, Д. Шарп, Э. Эриксон).

Большинство авторов зарубежных и отечественных авторов, рассматривая типологии кризиса взрослого человека, указывают на то, что необходимо трактовать его, как минимум, с двух точек зрения. Первая – это принятие кризиса как нормы, а вторая – это исследование критических жизненных ситуаций, возникающих в процессе возрастного критического периода (Б.Г. Ананьев, Л.И. Анцыферова, Е.В. Белугина, Л.Ф. Бурлачук, Б.С. Волков, И.А. Джидарьян, Б.В. Зейгарник, Дж. Каган, Дж. Конгер, Е.Ю. Коржова, Т.М. Марютина, П. Массен, Н.С. Труженикова, О.В. Хухлаева, Ю.В. Шапиро, S. Arieti, J. Vemproad, F. Blanhard-Fields, G. Caplan, D. Lewinson, N. Ware, N. Steckler).

При всем многообразии причин возникновения возрастного кризиса, его основным маркером является то, что люди не могут осуществлять регуляцию жизнедеятельности, теряют жизненные перспективы, иногда не желают заниматься самоанализом и саморазвитием, перекладывая ответственность на окружающих людей или объективные обстоятельства, или вовсе не признавая наличие кризиса. В процессе переживания кризиса у взрослых людей происходит трансформация взглядов, мировоззрения, изменение убеждений и установок, претерпевают изменения и ценностно-смысловые ориентации. Так, например, кризис «середины жизни» условно называют «ценностно-смысловым» (М. Боуэн, В.В. Давыдов, Е.А. Ипполитова, В.Т. Кудрявцев, Б. Ливехуд, Е.А. Лукина, С.А. Маничев, В.Ю. Меновщиков, М.Р. Минигалиева, И.С. Морозова, Р. Нельсон-Джоунс, П. Платонов, К.Н. Поливанова, Л.М. Семенюк).

Следует отметить, что как в отечественной, так и в зарубежной литературе очень мало источников, которые рассматривают проявление и протекание «первого кризиса взрослости» и «кризиса тридцати лет». Первый кризис взрослости часто называют «кризисом молодого специалиста», делая акцент на очередной этап социализации и включения в систему общественного воспроизводства молодых мужчин и женщин. Отмечаются также значимые моменты проживания этого возрастного периода – это создание семьи и рождение детей. Однако полноценных исследований, охватывающих весь спектр психологических особенностей кризиса взрослых, практически не представлено. Период «кризиса тридцати лет» общепринято называть малоизученным (А.К. Болотова, О.Н. Молчанова, Р. Нельсон-Джоунс, В.Д. Освальд, А.А. Реан), но еще меньше исследований и практических разработок в психологии и психотерапии, посвященных психологической поддержке взрослых в этот период.

«Кризис середины жизни» изучен более подробно, однако дефицитными остаются практики и методы поддержки и помощи в проживании кризиса середины жизни. Основные психологические исследования, посвященные классическим проявлениям нормативных кризисов взрослости, опираются на немно-

гочисленные, но хорошо определяемые характеристики протекания нормативного кризиса взрослости, что дает нам возможность исследовать эти проявления в ходе сравнительного анализа в трех группах людей: «первого кризиса взрослости», «кризиса тридцати лет» и «кризиса середины жизни».

«Первый кризис взрослости» назван нами условно для того, чтобы определить период от 20 до 25 лет, когда для молодых мужчин и женщин важным и актуальным является целый ряд внешних обстоятельств и внутренних состояний, которые отделяют период взрослости от периода юности и определяют ближайшее десятилетие в развитии. Также в работе нами исследуется четвертая группа респондентов, условно называемая нами «период зрелости», поскольку после 45 лет в различной периодизации этот возраст называется то поздней взрослостью, то ранней зрелостью. Этот возрастной период чрезвычайно важен в исследовании для демонстрации пролонгированных трансформаций психологических особенностей мужчин и женщин на протяжении всего этапа взрослости (А.К. Болотова, О.Н. Молчанова, А.А. Реан).

Еще один актуальный аспект нашей работы заключается в сравнительном анализе мужских и женских особенностей проживания нормативного жизненного кризиса. В психологической литературе недостаточно накоплено материала, описывающего особенности протекания нормативного кризиса у женщин в период поздней взрослости (Р.П. Ефимкина, П.П. Калиновский, В.Н. Скрыль, О.Р. Тенн, Н.А. Тювина, G. Caplan), и у мужчин в период ранней и поздней взрослости (Т.Ф. Куликова, Б. Ливехуд, Т.К. Терра, А. Caspi, D. Lewinson).

Таким образом, актуальность исследования обусловлена тем, что решение практической задачи сопровождения взрослых людей и оказания им психологической поддержки невозможно без изучения и осмысления особенностей возрастных нормативных кризисов, своеобразия их содержания, понимания субъективной и объективной характеристик их протекания.

Сложившееся **противоречие** между пониманием своеобразия кризисов взрослости, их связи с аспектами личности и рефлексивными способностями и не разработанностью данной проблемы в отечественной психологии и состояние научной разработанности проблемы, определили тему настоящего исследования. Наш интерес также основан на сравнительном анализе возрастных кризисных периодов у мужчин и женщин на всех этапах взрослости.

Цель исследования – изучение особенностей психологического проявления «первого кризиса взрослости», «кризиса тридцати лет», «кризиса середины жизни» как нормативных кризисов взрослости у мужчин и женщин и периода ранней зрелости.

Объект исследования – взрослые мужчины и женщины в период «первого кризиса взрослости», «кризиса тридцати лет», «кризиса середины жизни» и кризиса ранней зрелости.

Предмет исследования – особенности психологического проявления «первого кризиса взрослости», «кризиса тридцати лет» и «кризиса середины жизни» как нормативных кризисов взрослости у мужчин и женщин и периода ранней зрелости.

Гипотезы исследования.

1. Переживание «первого кризиса взрослости», «кризиса тридцати лет», «кризиса середины жизни», а также периода ранней зрелости может иметь существенные содержательные отличия на уровне личностной рефлексии, жизнестойкости, удовлетворения жизнью и распределения баланса жизненных ресурсов по основным сферам жизнедеятельности (телесной, деловой, сферы контактов и внутреннего мира), а также на уровне функциональной работоспособности.

2. На содержательную специфику проживания «первого кризиса взрослости», «кризиса тридцати лет», «кризиса середины жизни», а также периода ранней зрелости могут оказывать влияние личностные особенности, половая принадлежность, доминирование определенной сферы жизни (личностной, профессиональной или событийно-биографической) и специфика источников совладания с кризисными этапами.

3. Проживание кризисных этапов взрослости у мужчин и женщин могут не совпадать по интенсивности проявления, а различный уровень осознания проживания кризиса может потребовать дифференцированного подхода и специальной психологической поддержки.

4. Возможно разработать методические рекомендации по психологической поддержке взрослых в ситуациях нормативных жизненных кризисов.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезами исследования были поставлены следующие **задачи**:

Теоретические

1. Систематизировать теоретические подходы и обобщить результаты исследований феномена возрастных кризисов: «первого кризиса взрослости», «кризиса тридцати лет», «кризиса середины жизни», а также периода ранней зрелости.

2. Исследовать особенности психологического проживания мужчинами и женщинами периодов нормативных кризисов взрослости: «первого кризиса взрослости», «кризиса тридцати лет» и «кризиса середины жизни», а также особенностей кризиса ранней зрелости.

Методические

3. Подобрать диагностический инструментарий, направленный на изучение жизненных установок, жизнестойкости, рефлексивности, самооценки и самочувствия у взрослых людей в период нормативных кризисов взрослости, а также личностных особенностей, влияющих на проживание этих кризисов.

4. Разработать опросник для исследования глубинных установок, личностных убеждений, влияющих на протекание нормативных кризисов у мужчин и женщин, изучить особенности распределения баланса жизненных ресурсов в разные кризисные моменты периода взрослости и в период ранней зрелости, исследовать происходящие изменения и наличие механизмов совладания с кризисными периодами жизни у мужчин и женщин.

5. Разработать методические рекомендации по психологической поддержке взрослых в период проживания нормативных кризисов взрослости.

Эмпирические

6. Изучить проявления психологических особенностей мужчин и женщин в периоды нормативных возрастных кризисов.

7. Изучить качественное содержание кризисов развития у мужчин и женщин в кризисные периоды взрослости и ранней зрелости, провести сравнительный анализ.

8. Исследовать взаимосвязь проявления личностных особенностей, жизнестойкости и удовлетворения жизнью у мужчин и женщин и на ее основе разработать методические рекомендации по психологической поддержке мужчин и женщин в различные периоды нормативных возрастных кризисов.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: положения о специфике возрастной периодизации, принятой как в отечественной, так и в зарубежной психологии (Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Б.В. Зейгарник, В.Н. Колюцкий, Г. Крайг, И.Ю. Кулагина, А.А. Люблинская, И.Г. Малкина-Пых, В.С. Мухина, Д.И. Фельдштейн); особенности эмпирических и экспериментальных сведений о протекании нормативных кризисов взрослости и о представлении взрослых людей о специфике и содержании этих кризисов (Л.И. Анцыферова, Н. Гаранян, Е.А. Ипполитова, Б. Ливехуд, Г. Линдсей, В.Н. Скрыль, Б.Г. Херсонский, К.С. Холл, А. Холмогорова, L. Calhoun, D. Lewinson, N. Steckler, N. Ware, R. Tedeshi); учение о методах и методиках психотерапевтического воздействия с целью помощи проживания нормативного кризиса взрослости (Э. Берн, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, С.М. Кидд, А. Лоуэн, Д. Карнеги, Н. Пезешкиан, Ф.С. Перлз, В.В. Хозиева, К. Хорни, К.Г. Юнг, А.Т. Веck); отечественные и зарубежные представления о феномене психологического кризиса (У. Арайден, А. Васко, Л.С. Выготский, Дж.Э. Галифакс, Л. Гарсиа-Маркес, С. Грофф, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, Э. Йоманс, И.С. Кон, В.Т. Кудрявцев, А.Н. Леонтьев, М.И. Лисина, М.М. Семаго, Э. Эрикссон, Д.Б. Эльконин); учения о личностных факторах, влияющих на протекание нормативных кризисов взрослости (Е.В. Алешина, Л.Ф. Бурлачук, И.Н. Гурвич, Е.Ю. Коржова, Ю.Е. Лекторская, В.В. Николаева, М.С. Пек, Е.В. Сидоренко, Е.Т. Соколова, Н.С. Труженикова, Н.А. Тювина, Д. Шульц, С. Шульц, S. Arieti, J. Vemporad); положения отечественных и зарубежных психологов об оказании психологической помощи взрослым в период нормативных кризисов, отличающихся по своему качественному содержанию и специфике проявления от критических ситуаций (Р. Кочюнас, В.Ю. Меновщиков, Р. Нельсон-Джоунс, Ю.Г. Овчинникова, Е.Т. Соколова, О.В. Хухлаева, Д. Шарп, D. Aguilera, G. Caplan, J.St. George, S. Lange, E. Lindemann, J. Messick).

Методы и методики исследования. Для решения поставленных задач применялся комплекс теоретических и эмпирических методов исследования, в том числе теоретический анализ литературы по проблеме исследования, тестирование, опрос, методы статистической обработки данных (коэффициент ранговой корреляции Спирмена, статистический критерий Краскала-Уоллиса с Post-hoc анализом по критерию Коновера; двухфакторный дисперсионный анализ ANOVA (Model. 9); ранговый критерий Вилкоксона).

В качестве *методик исследования* использовались: методика «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской; тест «САН» (самочувствие, активность, настроение); шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина (сокращенный вариант); тест «Индекс жизненной удовлетворенности» в адаптации Н.В. Паниной; методика диагностики уровня развития рефлексивности (опросник А.В. Карпова); методика С. Мадди «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева; опросник многофакторного исследования личности Р.Б. Кэттелла (16 PF) в адаптации В.И. Похилько, А.С. Соловечика, А.Г. Шмелева; авторский опросник для исследования социальных особенностей жизни респондентов, их физического и душевного состояния, а также глубинных установок.

Достоверность и обоснованность полученных результатов обеспечивается применением научно обоснованных методов исследования, адекватностью понятийного аппарата, статистической обработкой данных, сочетанием количественного и качественного анализа.

Основные научные результаты, полученные лично автором, и их научная новизна.

Впервые показаны отличия в распределении жизненных ресурсов и проявлении стратегий совладания у мужчин и женщин в разные периоды нормативных кризисов. У большинства женщин наблюдается плавное развитие гармоничного распределения жизненных ресурсов и увеличение стратегий совладания с критическими периодами, которое достигает своего пика к «середине жизни». У большинства мужчин, напротив, самое гармоничное распределение жизненных ресурсов наблюдается в период «первого кризиса взрослости», в процессе взросления оно снижается, а вот стратегии совладания у мужчин укрепляются уже к периоду «кризиса тридцати лет» и «середины жизни».

Впервые изучены общие и отличительные черты содержательного анализа критических периодов взрослости у мужчин и женщин. Общими чертами проживания возрастных кризисов у мужчин и женщин являются: вопрос профессионализации, нахождения в профессии и профессиональной самореализации. Также доказано, что по отношению к личностным и событийно-биографическим компонентам большинство мужчин и женщин отличаются только содержательно.

Впервые доказано, что наиболее оптимальное сочетание функциональных состояний (настроения, активности и самочувствия) – достигают большинство женщин и мужчин к периоду взрослости (от 35 до 45 лет). В кризисные периоды молодости (26-35 лет) и зрелости (46-60 лет) у большинства женщин появляются сочетания низких показателей функциональных состояний, которые отсутствуют в период ранней молодости и зрелости. По данным статистического анализа впервые установлено, что повышение реактивной тревожности может стать критическим моментом для мужчин в период расцвета функциональных состояний в молодом возрасте – реактивная тревожность практически парализует или блокирует настроение, активность и самочувствие, что требует пристального внимания и психологического сопровождения. Для женщин наименьшее воздействие реактивной тревожности наблюдается в «середине жиз-

ни». Показано, что с возрастом у женщин продолжает доминировать ощущение устойчивой жизнестойкости, увеличиваясь незначительно к «середине жизни», а у мужчин этот показатель с возрастом уверенно смещается от среднего и высокого к среднему и низкому.

Впервые была обнаружена общая особенность для женщин всех нормативных возрастных этапов проживания кризиса – чем выше подчиненность в социальном взаимодействии, тем чаще вероятность фиксироваться на будущих событиях, уходить в мечты о том, как могло бы быть. Выявлены психологические особенности проживания нормативных кризисов у мужчин. В период ранней зрелости мужчинам свойственны при высокой замкнутости, дипломатичности, высоком консерватизме, спокойствии все виды рефлексии. При высоком интеллекте выражена заинтересованность в прошлом опыте и планирование будущего; при эмоциональной нестабильности – рефлексия настоящего и общительности; высокая нормативность поведения коррелирует с рефлексией общения и настоящей деятельностью. В период «середины жизни» адекватная самооценка у мужчин сочетается с рефлексией настоящего и будущего. Жесткие и доминирующие мужчины не склонны к рефлексии общения и общей рефлексии, как бы вытесняя ее; для консервативно настроенных мужчин важно построение будущего и рефлексия настоящего. Высокая интеллектуальность исключает рефлексию в целом, поскольку большинство мужчин полагаются на себя и свои интеллектуальные способности. К периоду поздней зрелости у большинства мужчин повышается потребность в рефлексии. Вместе с ней повышаются показатели по адекватности самооценки (коррелирует с рефлексией прошлого и настоящего), стабилизируется эмоциональное состояние, повышается чувствительность и рефлексия будущего. Высокая общительность и интеллект по-прежнему не способствуют повышению рефлексивности прошлого и настоящего опыта; чем доминантнее мужчины, чем они экспрессивнее и смелее в социальных контактах, тем меньше они задумываются о будущем. Высокая подозрительность повышает необходимость рефлексировать прошлое и настоящее в жизни мужчин поздней зрелости.

Впервые была прослежена общая закономерность взаимосвязи личностных особенностей и рефлексивности. У мужчин рефлексивность доминирует в период «кризиса тридцати лет» и «середины жизни», а у женщин рефлексивная способность наиболее активна в период молодости и в период «кризиса середины жизни».

Теоретическая значимость исследования. Установлено, что большинство отечественных и зарубежных исследований, посвященных изучению критических периодов жизни человека, опираются не на нормативные кризисы, а на специфику травмирующих ситуаций. Практически не уделяется внимания процессу нахождения взрослого человека в кризисном периоде, особенностям его проживания, а все акценты изучения делаются на конечном результате выхода из кризисного состояния. Показано, что основные механизмы психологической поддержки и сопровождения взрослых людей базируются на достижении конечного результата выхода из кризиса, но не посвящаются непосредственной поддержке людей, проживающих кризисный период, в связи с чем воз-

никает необходимость разработки принципиально иных методов психологической помощи.

Теоретически подтвердилась малоизученность «первого кризиса взрослости» и «кризиса тридцати лет» с точки зрения общепсихологических феноменов протекания, а также с точки зрения дифференциации их проживания у мужчин и женщин и выраженности психологических особенностей мужчин и женщин в эти периоды. В результате теоретического исследования был обозначен «первый кризис взрослости» (24-25 лет), который расширил содержание традиционного «кризиса молодого специалиста», характерного для изучения в этот возрастной период до общего кризиса возраста, с психологическими особенностями и экзистенциальными проявлениями.

Практическая значимость исследования. Доказаны отличия в переживании «первого кризиса взрослости», «кризиса тридцати лет» и «кризиса середины жизни» на уровне функциональных состояний, психологических особенностей у мужчин и женщин; на уровне распределения жизненных ресурсов, связанных с личностными установками, источниками ресурсов для проживания нормативных жизненных кризисов, ощущением удовлетворенностью жизнью. Показаны пролонгированные изменения психологических особенностей мужчин и женщин в сравнительном анализе четырех периодов взрослости и ранней зрелости.

Понимание особенностей содержательной специфики переживания нормативных возрастных кризисов делает возможным более адресный подход к оказанию психологической помощи и разработке методических рекомендаций по психологическому сопровождению мужчин и женщин в ситуациях нормативных кризисов взрослости.

Изученная специфика ресурсных источников совладания с нормативными кризисами жизни у мужчин и женщин в разные периоды дает понимание направления психотерапевтической и консультативной работы со взрослыми для широкого спектра специалистов (психологов, психотерапевтов, медиков, социальных работников, педагогов, тренеров, консультантов).

Результаты исследования могут быть использованы в качестве основания для разработки психодиагностической, профилактической и психокоррекционной программ сопровождения взрослых людей в ситуации нормативного жизненного кризиса. Данные программы могут найти применение в работе психологических служб различных учреждений и обеспечить качественный процесс онтогенетического развития на этапе взрослости, а также существенно облегчить переходы от юности ко взрослости, от взрослости к зрелости, и снизить критичность и болезненность переходов от этапа к этапу внутри периода взрослости и в момент формирования новообразований.

Материалы диссертационного исследования могут быть использованы при создании и реализации образовательных программ, а также служить базой для организации научно-исследовательской деятельности. Теоретические выводы и обобщенные эмпирические результаты могут использоваться при разработке учебно-методических комплексов по психологии развития и акмеологии, общей психологии, психологии личности.

Эмпирическая база и объект исследования. Исследование проводилось на базе Южного федерального университета (Ростов-на-Дону). Всего в исследовании приняли участие 260 человек, мужчины и женщины от 20 до 60 лет с различным уровнем образования и социальным статусом.

Положения, выносимые на защиту.

1. Переживание «первого кризиса взрослости», «кризиса тридцати лет», «кризиса середины жизни», а также периода ранней зрелости имеет существенные содержательные отличия на уровне личностной рефлексии. При этом нормативные кризисы взрослых сопровождаются неравномерным сочетанием показателей «активность», «настроение», «самочувствие», на которые оказывает влияние реактивная тревожность, что существенно определяет общее функциональное состояние. Совладающее поведение в момент проживания нормативного кризиса существенно отличается в зависимости от возраста и половой принадлежности респондентов.

2. Проживание нормативных кризисов взрослости зависит от психологических особенностей мужчин и женщин, таких как рефлексивность, эмоциональность, интеллект, социальная нормативность, тревожность, доминантность, доверительность, конформизм, общительность и их взаимосвязи с жизнестойкостью и индексом жизненной удовлетворенности. Жизнестойкость большинства женщин обусловлена эмоциональным ощущением вовлеченности в жизнь, которое достигает своего пика к кризису «середины жизни». У большинства мужчин жизнестойкость распределяется неравномерно в процессе взросления, она обусловлена повышенным контролем и готовностью к риску.

3. Показатели жизненной удовлетворенности отличаются у мужчин и женщин, и содержательно изменяются в различные периоды проживания нормативных возрастных кризисов. Кризис «середины жизни» является для большинства мужчин и женщин переломным моментом содержательного оценивания удовлетворенности жизнью.

4. Методические рекомендации для психологов, работающих со взрослыми, переживающими нормативные жизненные кризисы, должны учитывать, что рефлексивность у мужчин и женщин по-разному выражена в процессе жизни и выступает инструментом совладания в период проживания нормативных кризисов взрослости, способствуя более четкому представлению о себе в прошлом, настоящем и будущем, о своих отношениях с другими людьми.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы диссертации обсуждались на заседаниях кафедры общей и педагогической психологии Академии психологии и педагогики Южного федерального университета (Ростов-на-Дону, 2014-2016) и были представлены на: Четвертом Международном форуме по когнитивному моделированию IFCM-2016 (Испания, Льорет-де-Мар, 2016), на XIV-ой Международной научно-практической конференции «Психология и педагогика: актуальные вопросы» (Санкт-Петербург, 2016); на Международной научно-практической конференции «Традиционная и инновационная наука: история, современное состояние, перспективы» (Екатеринбург, 2016).

Материалы исследования используются в учебном процессе Южного федерального университета, в деятельности психологической службы Детско-юношеской спортивной школы № 9 (Ростов-на-Дону), при проведении семинаров-тренингов в коммерческих организациях ООО «Гидроком» и ООО «Данфосс» (Ростов-на-Дону).

Публикации. По теме диссертационного исследования опубликовано 8 работ общим авторским объемом 6,55 п.л., из них 3 – в журналах, рекомендованных ВАК РФ.

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения; двух глав; заключения, содержащего основные выводы, практические рекомендации и перспективы дальнейшего исследования проблемы; списка литературы, включающего 196 наименований, из которых 23 – на иностранных языках; 12 Приложений. Основной текст диссертации составляет 157 страниц. Работа содержит 21 Рисунок и 10 Таблиц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **Введении** обосновывается актуальность темы диссертационного исследования; формулируются цель, задачи, объект, предмет и методы работы; представлена точка зрения автора на научную новизну, теоретическую и практическую значимость проведенного исследования; выдвигаются положения, выносимые на защиту.

Первая глава «Теоретический анализ психологических особенностей мужчин и женщин в ситуациях нормативных жизненных кризисов в период взрослости» посвящена анализу отечественных и зарубежных подходов и направлений по исследуемой проблеме.

Кризис – это не отклонение от нормы, а необходимый этап развития человека. Наиболее нормативными представляются кризисы на ранних этапах онтогенеза, которые являются залогом развития и прогресса (В.В. Давыдов, В.Т. Кудрявцев, Дж. Рейнуотер, О.В. Хухлаева, Ю.В. Шапиро, Д. Шарп, Г. Шихи, Э. Эрикссон, И.М. Юсупов). Автор обращается к представителям американской концепции развития (Г. Крайг, Э. Эрикссон), а также экзистенциально-гуманистического и трансперсонального направлений (Р. Ассаджиоли, С. Грофф, А. Маслоу, К. Юнг), где кризис понимается как аспект духовного роста человека. Американская классическая психология рассматривает в качестве основания для классификации возрастных кризисов три типа факторов – нормативный возрастной, нормативный исторический и ненормативный. По этой классификации возрастные изменения максимальны в детском возрасте, минимальны – в юности и зрелости, роль нормативного возрастного кризиса повышается в старости, а воздействие различных социальных катаклизмов наиболее стабильно переносится в юности (D.T.L. Shek, L.E. Troll, A. Yeomans).

По мнению европейского ученого, основателя позитивной модальности психотерапии Н. Пезешкиана, в процессе взросления человек проходит пять этапов становления «Я», что чрезвычайно важно для понимания кризисных

нормативных преобразований. Отмечается, что в отечественной психологии кризисы развития очень долго рассматривались как проблемы периодизации детства. По мнению Л.С. Выготского, В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, М.И. Лисиной, Д.Б. Эльконина критический период рассматривался как время позитивных, качественных изменений, в результате которого рождались новые черты личности – «новообразования», осуществлялся переход на более высокую ступеньку культурно-исторического развития. Л.С. Выготский понимал кризис как необходимое условие для разрешения внутренних конфликтов, которые неизбежно возникают в результате развития – процесса неравномерного и противоречивого. А.Н. Леонтьев предложил различать понятия «Критический период» и «Кризис». Критическим периодом он называл период неизбежного перехода от одной стадии развития к другой. А вот кризис может и не проявляться, если извне процессом развития ребенка управлять адекватно и грамотно (А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев).

Авторами подчеркивается, что создается некоторое противоречие между хорошо изученными базовыми представлениями о смене возрастных этапов и содержании кризисов в целом и недостатком эмпирических данных о содержании кризисов взрослых людей, их зависимостью от половой принадлежности и личностных особенностей людей, а также четкостью разграничения этапности проживания критических ситуаций и нормативных возрастных кризисов личности (В.В. Давыдов, Р.П. Ефимкина, Е.А. Ипполитова, В.Н. Коллюцкий, В.Т. Кудрявцев, И.Ю. Кулагина).

Традиционно выделяется «кризис 30-ти лет» и кризис «середины жизни» (35-45 лет), отмечается особенность различного содержания этих кризисных этапов и то, что их содержание и протекание изучены в отечественной и зарубежной литературе крайне неравномерно (Е.А. Лукина, И.Г. Малкина-Пых, Б.Р. Мандель, С.А. Маничев, В.Р. Манукян, К.Г. Юнг). Отмечается, что в эти периоды для человека чрезвычайно важны становятся умение рефлексировать собственную жизнь, общаться, понимать себя, изменения ценностных и смысловых нагрузок, мироощущения (М.С. Пек, К.Н. Поливанова, Г.С. Пьянкова, Э. Гроллман).

Интересным является вопрос о половой идентификации в период кризисов взрослости (В.В. Бочаров, Э. Гроллман, Д.В. Колесов, С. Кратохвил, В.С. Мухина, Ю.Г. Овчинникова). Существенными переживаниями для женщин и мужчин в возрасте поздней взрослости является изменение физиологических функций, экзистенциальные потрясения, связанные с рожденьями и смертью близких, депрессиями, заболеваниями, изменением социального статуса (К. Крайг, А.Б. Орлов, А.Б. Лэнгле, А. Шумский).

Отмечается, что модель психологической помощи людям, переживающим возрастную нормативный кризис, часто опирается на уже известные феномены переживания кризиса жизни, травматических ситуаций и не имеет собственного специфического содержания (В.Ю. Меновщиков, М.Р. Минигалиева, О. Нейпир, Р. Нельсон-Джоунс, Р.С. Немов).

Во второй главе «Эмпирическое исследование психологических особенностей мужчин и женщин в ситуациях нормативных жизненных кризи-

сов в период зрелости» обосновывается выбор методов исследования, а также дается их описание; анализируются и интерпретируются данные, полученные в результате эмпирического исследования психологических особенностей мужчин и женщин в ситуации нормативного жизненного кризиса в период зрелости.

Описываются методы сбора, обработки и интерпретации полученного исследовательского материала. Представлены этапы исследования и дана характеристика экспериментальной базы и способы проверки достоверности данных, полученных в результате работы.

В исследовании приняли участие 260 человек, мужчины и женщины от 20 до 60 лет с различным уровнем образования и социальным статусом.

Был проведен анализ социального статуса, глубинных установок и ресурсных источников испытуемых респондентов, которые могут способствовать или препятствовать проживанию возрастного кризиса. Было установлено, что с возрастом постепенно увеличивается баланс распределения жизненных ресурсов у большинства женщин; уже к кризису «середины жизни» он становится 50% к 50% (гармоничное/не гармоничное), а к зрелому возрасту все ресурсы распределяются равномерно по всем сферам жизни. Мужчины, напротив, самое балансное распределение ресурсов демонстрируют в молодом возрасте, но чем старше они становятся, тем менее гармонично распределяется ресурсность жизни по всем ее сферам. Крайне дисгармоничные позиции наблюдаются у женщин в возрасте «кризиса тридцати лет» (в 87% случаев). Показатели открытых метафорических высказываний свидетельствуют о вытеснении женщинами таких сфер, как «телесность» и «внутренний мир», что порождает психосоматические недомогания, снижение самочувствия и потерю осмысленности происходящего, чувства удовлетворения жизнью. Крайне дисгармоничные позиции наблюдаются у мужчин в возрасте «кризиса тридцати лет», «середины жизни» и в период зрелости. У мужчин в период зрелости существенно (50%) повышается экзистенциальная роль внутреннего мира и духовности, повышается общительность и контактность со значимыми и незначимыми людьми.

Исследование особенностей переживания нормативного кризиса показало, что у женщин в периоды молодого возраста, «кризиса тридцати лет» и «кризиса середины жизни», наиболее важной проблемой является сфера профессиональной самореализации. К зрелому возрасту эта значимость снижается до 50%. Личностные кризисы и событийно-биографические кризисы становятся актуальными у женщин к периоду «середины жизни» и «периоду зрелости». Содержательный анализ указывает на то, что во всех возрастных группах, кроме группы зрелости, самым важным критерием, относительно профессионализации женщины, указывают «усталость от работы». В период «кризиса тридцати лет» для женщин значимым становится критерий «здоровье близких», а в период «середины жизни» – «неудовлетворенность собой» и «неудовлетворенность семейными отношениями». У женщин в период зрелости появляется неудовлетворенность в самореализации, необходимость коррекции личностных планов и неудовлетворенность семейными отношениями [Рисунок 1].

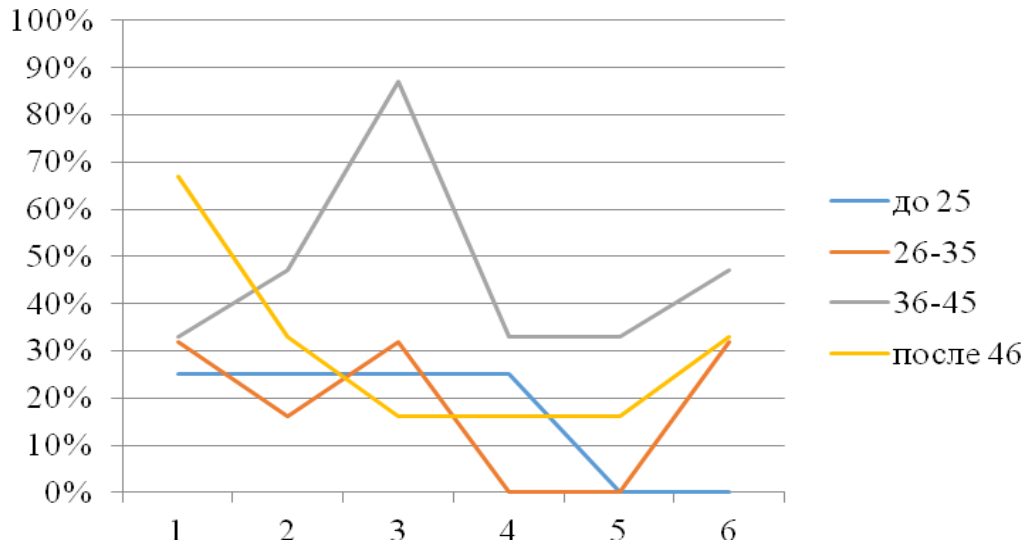


Рисунок 1. Содержательная представленность личностных кризисов у женщин в возрасте от 25 до 60 лет

Условные обозначения: 1 – коррекция жизненных планов; 2 – ушедшая любовь; 3 – неудовлетворенность собой; 4 – отсутствие гарантий будущего; 5 – потеря смысла жизни; 6 – нереализованные возможности

Можно отметить, что стратегии совладания у женщин в периоды нормативных возрастных кризисов расширяются с возрастом. В молодом возрасте – это поддержка друзей; в период «кризиса тридцати лет» – это поддержка семьи и детей, «поддержка друзей», «смена впечатлений» и «чтение литературы». В период «кризиса середины жизни» женщины чаще обращаются к «чтению литературы», «поддержке друзей», «смене впечатлений», «обретению новых смыслов», «научному расширению картины мира», «повышению квалификации». В период зрелости женщины в большинстве случаев склоняются к взаимодействию с семьей и детьми.

Для мужчин в молодом возрасте и в возрасте «кризиса тридцати лет» наиболее характерны кризисы в личной жизни, а для возраста «середины жизни» – кризис профессионализации. Содержательный анализ кризисных показателей для мужчин указывает на значимость критерия «усталость от работы» на всех возрастных этапах, кроме возраста зрелости. В молодом возрасте мужчинам свойственна проблема адаптации к профессии, к периоду «середины жизни» выражены такие критерии как «непонимание администрацией» и «отсутствие самореализации», в период зрелости доминирует содержание профессионального кризиса «затяжной конфликт».

Личностный кризис, наиболее значимый для мужчин в «середине жизни», представлен показателем «нереализованные возможности», а в зрелом возрасте – «ушедшая любовь». Событийно-биографические компоненты представлены у мужчин в период «середины жизни»: их не удовлетворяет социально-экономическое положение и социальная ситуация, семейные отношения и по-

теря работы. К периоду зрелости возрастает значимость здоровья близких людей [Рисунок 2].

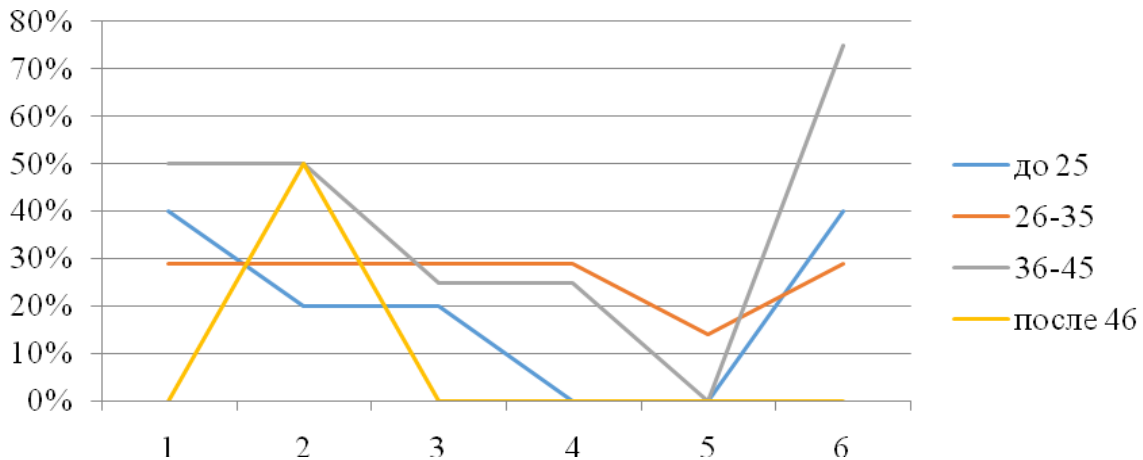


Рисунок 2. Содержательная представленность личностных кризисов у мужчин в возрасте от 25 до 60 лет

Условные обозначения: 1 – коррекция жизненных планов; 2 – ушедшая любовь; 3 – неудовлетворенность собой; 4 – отсутствие гарантий будущего; 5 – потеря смысла жизни; 6 – нереализованные возможности

Источники совладания с критическими периодами жизни представлены в большей мере у мужчин «кризиса тридцати лет» и «кризиса середины жизни». К ним относятся поддержка друзей, смена впечатлений. К периоду «середины жизни» возрастает роль семьи и детей. В молодом возрасте у мужчин доминирует поддержка друзей и чтение литературы.

Для подтверждения различий между группами мужчин и женщин в различные периоды проживания нормативных кризисов взрослости был использован статистический критерий Краскала-Уоллиса с последующим Post-hoc анализом по критерию Коновера. Значимые отличия были выявлены в возрастных периодах по методике «Индекс жизнестойкости» по параметру «контроль» (Kruskal-Wallischi-squared = 8,4438, df=3, p-value=0,03768). Значимо увеличивается ощущение контролируемости событий жизни к кризису «тридцати лет», «середины жизни» и к зрелому возрасту. Существенные различия были выявлены по показателям возраста и критериям методики «Уровень развития рефлексивности» А.В. Карпова. Группы различаются по показателю «рефлексивность в общении с другими» (Kruskal-Wallischi-squared=8,0605, df=3, p-value=0,04478)-наибольшее развитие этот показатель рефлексивности получает нормативный кризисный этап «кризис середины жизни» и зрелый возраст. Значимость рассмотрения будущего существенно увеличивается в период кризиса «середины жизни» и к зрелому возрасту (Kruskal-Wallischi-squared=16,148, df=3, p-value=0,001058), «ретроспективная рефлексия» приобретает смысл в возрастных группах начиная с кризиса «середины жизни» и возрастает в период зрелости (Kruskal-Wallischi-squared=16,796, df=3, p-value=0,0007784). «Общая

рефлексивность» (Kruskal-Wallischi-squared=8,7467, df=3, p-value=0,03285) увеличивается в период кризиса «середины жизни» и в период зрелости.

По результатам двухфакторного дисперсионного анализа ANOVA (Model.9) были выявлены значимые различия по половой принадлежности в группах испытуемых по всем использованным методикам: относительно «вовлеченности в жизнь» (850,9, $p=0,009322$), «контроля жизни» (923,0, при $p=0,001672$), «положительной оценки себя» (96,51, при $p=482e-07$), «согласованности» (1, при $p=0,009782$), «общей рефлексивности» (3, при $p=0,0006857$), «общения с другими» (1, при $p=0,04152$), «рассмотрения будущего» (1, при $p=0,0028389$), относительно «общей рефлексивности жизни» (1, при $p=0,021768$), по показателю «самочувствие» (1, при $p=0,001671$). Эти статистические данные подтверждают сделанные нами выводы о том, что по перечисленным показателям методик мужчины и женщины по-разному проживают нормативные возрастные кризисы.

Относительно различия по возрастным периодам проживания кризисов были выявлены следующие особенности: по показателям «рассмотрение будущего» (3, при $p=0,0001521$), по «ретроспективной рефлексивности» (3, при $p=4,0275 0,009004$), по «общей рефлексивности» (3, при $p=0,000205$), по показателю «реактивной тревожности» (3, при $p=0,02578$).

Ранговый критерий Вилкоксона делает понятным различия между мужчинами и женщинами внутри возрастных периодов нормативных кризисов. Так, в группе раннего молодого возраста выделены различия между мужчинами и женщинами по показателям: «вовлеченность в жизнь» ($W=51$, $p\text{-value}=0,01171$), «контроль жизни» ($W=61$, $p\text{-value}=0,03509$), «общая рефлексивность» ($W=179$, $p\text{-value}=0,005553$), «рассмотрение будущего» ($W=172$, $p\text{-value}=0,01304$), «ретроспективный анализ» ($W=184$, $p\text{-value}=0,002723$), по фактору F «сдержанность-экспрессивность» ($W=63$, $p\text{-value}=0,03922$), по фактору M «практичность-мечтательность» ($W=159$, $p\text{-value}=0,04918$), по фактору O «спокойствие-тревожность» ($W=183$, $p\text{-value}=0,002884$), по фактору «Q1» «консерватизм-радикализм» ($W=160$, $p\text{-value}=0,04529$). По всем показателям рефлексивности женщины в молодом возрасте проявляют более высокий уровень, чем мужчины, по личностным отличиям: женщины более сдержанны, а мужчины более экспрессивны, они более практичны и более тревожны и консервативны.

Критерий Вилкоксона помог обнаружить различие по половому признаку в группах ранней зрелости (кризиса тридцати лет) относительно «положительной оценки себя» ($W=482$, $p\text{-value}=0,03103$), «последовательности в достижении цели» ($W=512$, $p\text{-value}=0,007388$), относительно фактора «В» «интеллект» ($W=234$, $p\text{-value}=0,0243$), фактора «L» «доверчивость-подозрительность» ($W=562$, $p\text{-value}=0,0003361$), фактора O «спокойствие-тревожность» ($W=548$, $p\text{-value}=0,0009662$). Мужчины ниже оценивают себя, чем женщины, у них ниже достижение цели и последовательность действий. По показателю «интеллект» выше мужчины, женщины более доверительно относятся к миру, они более тревожны. В период «кризиса тридцати лет» лучше чувствуют себя мужчины, чем женщины ($W=194$, $p\text{-value}=0,00389$).

В период кризиса «середины жизни» есть существенная разница между мужчинами и женщинами по параметрам «контроль жизни» ($W=165,5$, $p\text{-value}=0,02217$), «оценка себя» ($W=181,5$, $p\text{-value}=0,002856$) – женщины оценивают себя выше, «общая рефлексивность» ($W=184$, $p\text{-value}=0,00237$), «рефлексия общения» ($W=188$, $p\text{-value}=0,001271$) – женщины лучше рефлексиируют общение с другими, «рассмотрение будущего» ($W=162$, $p\text{-value}=0,03295$) – женщины чаще обращаются к планированию будущего или мечтам о будущем.

По личностным качествам различаются: фактор С «эмоциональная стабильность» ($W=165,5$, $p\text{-value}=0,02117$) – более стабильными в этом возрасте являются женщины, фактор Е «доминантность» ($W=59$, $p\text{-value}=0,03376$) – более доминантные мужчины, фактор Н «робость-смелость» ($W=32,5$, $p\text{-value}=0,001246$) – более смелые мужчины, фактор L «доверительность» ($W=22,5$, $p\text{-value}=0,0002552$) – более доверительные мужчины, фактор Q2 «конформизм» ($W=183,5$, $p\text{-value}=0,002144$) – женщины более конформные. А также существенное отличие между группами по половому признаку просматривается относительно реактивной тревожности ($W=61$, $p\text{-value}=0,04337$) – женщины в этом возрасте менее реагируют на реактивную тревожность, чем мужчины.

В период зрелости (более 46 лет) есть существенное отличие между полами по показателю «согласованность» ($W=55$, $p\text{-value}=0,01284$) – женщины более согласованны, «общая рефлексивность» ($W=57$, $p\text{-value}=0,007586$) – лучше рефлексивность выражена у женщин, «рассмотрение будущего» ($W=56$, $p\text{-value}=0,01055$). Также существенные отличия просматриваются в личностных факторах: фактор А «общительность» ($W=12,5$, $p\text{-value}=0,04321$) как для женщин, так и для мужчин значимым становится общение, однако для женщин этот фактор становится лидирующим в межличностных отношениях, фактор Е «доминантность» ($W=11,5$, $p\text{-value}=0,03476$) – мужчины более доминанты, фактор Н «смелость» ($W=6$, $p\text{-value}=0,006968$), фактор Q2 «нонконформизм» ($W=56,5$, $p\text{-value}=0,00848$), фактор Q4 «напряженность» ($W=51,5$, $p\text{-value}=0,03644$) – мужчины более смелые, активные, склонные к конфликтности и нонконформизму, но они и более напряжены, эмоционально нестабильны.

Приведенные статистические данные подтверждают сделанные ранее выводы по различительным особенностям мужчин и женщин в разные периоды нормативных возрастных кризисов. Эти показатели представляются нам существенно значимыми при составлении коррекционной программы по сопровождению мужчин и женщин в различные периоды жизни в момент проживания нормативных возрастных кризисов. Данные указывают на то, что следует отличать подходы по коррекции людей в момент критических переживаний жизни от подходов к нормативному протеканию кризисных возрастных этапов – они могут быть не выраженными, скрытыми, и только общедиagnostические параметры, полученные в результате проведенного нами анализа, могут существенно упростить диагностику протекания нормативного кризиса и выявить необходимость и достаточность психологического сопровождения или психологической интервенции.

В **Заключении** подводятся итоги исследования, констатируется, что поставленные исследовательские задачи решены, полученные результаты подтверждают выдвинутые гипотезы. Проведенное эмпирическое исследование позволило сделать следующие основные **выводы**:

Проведенное эмпирическое исследование позволяет нам сделать следующие выводы:

Переживание кризиса молодого возраста, средней и поздней зрелости, а также зрелости имеют существенные содержательные отличия на уровне личностной рефлексии, жизнестойкости, удовлетворения жизнью и распределения жизненных ресурсов по основным сферам жизнедеятельности (телесной, деловой, контактов и внутреннего мира), а также уровне функциональной работоспособности.

На содержательную специфику переживания кризиса молодого возраста, средней и поздней зрелости, а также зрелости оказывают влияние личностные особенности, половая принадлежность, доминирование определенной сферы жизни (личностной, профессиональной или событийно-биографической) и специфика источников совладания с критическим периодом. Проживание критических периодов у мужчин и женщин не совпадают по интенсивности проявления, а различный уровень осознания проживания кризиса требует специального психологического сопровождения.

Большинство выводов, полученных в ходе эмпирического исследования подтверждают необходимость особого психологического сопровождения мужчин и женщин в разные периоды.

Материалы диссертационного исследования могут быть **использованы** в психотерапевтической, психолого-консультационной, педагогической и врачебной практике; а также в качестве самопомощи мужчинам и женщинам, проживающим один из нормативных кризисов зрелости.

Перспективы исследования данной тематики заключаются в продолжении сравнительного анализа проживания нормативных кризисных периодов у мужчин и женщин с различной профессиональной и социально-личностной реализацией, исследования гендерных особенностей проживания нормативных кризисов, исследования корреляции мотивационных предпочтений и ценностных ориентаций у взрослых, по-разному преодолевающих нормативные кризисы.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях автора:

1. В журналах, рекомендованных ВАК РФ для публикации материалов кандидатских диссертаций

1. Гвоздецкая, В.К. Психологические особенности и поддержка взрослых в ситуациях нормативного кризиса зрелости / В.К. Гвоздецкая // Психология. Историко-Критические обзоры и современные исследования. – 2016. – Т. 6. – Вып. 6А. – С. 5-20. – авт. вклад 1 п.л.

2. Гвоздецкая, В.К. Психологические характеристики нормативных кризисов мужчин и женщин в период зрелости / В.К. Гвоздецкая // Известия

Южного федерального университета. – 2016. – № 12. – С. 53-62. – авт. вклад 0,9 п.л.

3. Гвоздецкая, В.К. Теоретическое изучение психологической проблемы проживания нормативного кризиса взрослости / В.К. Гвоздецкая // Общество: социология, психология, педагогика. – 2016. – № 11. – С. 53-58. – авт. вклад 0,55 п.л.

II. Остальные работы

4. Гвоздецкая, В.К. Первичные и вторичные актуальные способности взрослых как ресурс в период нормативных кризисов / В.К. Гвоздецкая / Традиционная и инновационная наука: история, современное состояние, перспективы: сборник статей Международной научно-практической конференции (15 ноября 2016): в 6-ти чч. – Ч. 3. – Екатеринбург: Изд-во НИЦ Аэтерна, 2016. – С. 164-169. – авт. вклад 0,25 п.л.

5. Гвоздецкая, В.К. Психологические особенности мужчин и женщин в различные периоды возрастных кризисов / В.К. Гвоздецкая // Sciences of Europe. – 2016. – № 9 (9). – Vol. 4. – С. 12-24. – авт. вклад 1,2 п.л.

6. Гвоздецкая, В.К. Психологические особенности функциональных состояний мужчин и женщин в периоды ранней и средней взрослости / В.К. Гвоздецкая / Новая наука: современное состояние и пути развития. Международное периодическое издание по итогам Международной научно-практической конференции (30 августа 2016). – Стерлитамак: АМИ, 2016. – С. 80-84. – авт. вклад 0,3 п.л.

7. Гвоздецкая В.К. Рефлексивность как когнитивная особенность людей, переживающих нормативные кризисы взрослости / В.К. Гвоздецкая / Когнитивное моделирование. Труды Четвертого Международного форума по когнитивному моделированию (11-18 сентября 2016 г., Испания, Льорет-де – Мар): в 2-х чч. – Ч. 2. – Ростов-на-Дону: Фонд науки и образования, 2016. – С. 309-313. – авт. вклад 0,25 п.л.

8. Бабиянц, К.А., Гвоздецкая, В.К. Функциональные особенности взрослых людей в период нормативных кризисов: учебное пособие / К.А. Бабиянц, В.К. Гвоздецкая. – М.: Изд-во «КРЕДО», 2017. – 90 с. – авт. вклад 2,1 п.л.

Гвоздецкая В.К. Психологические особенности мужчин и женщин в ситуациях нормативных жизненных кризисов в период взрослости: Автореф. дисс. ...канд. психол. наук: 19.00.13. Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2017. 19 с.