

**ПСИХО-ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ КРИЗИСА ТРИДЦАТИ ЛЕТ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, НА ПРИМЕРЕ КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКОЙ РЕСПУБЛИКИ****Ахмедов Курбан Мажидович**

студент, Медицинский институт Северо-Кавказская государственная академия РФ, г. Черкесск

**Аннотация.** Статья посвящена гендерным особенностям переживания кризиса тридцати лет. В статье представлены результаты исследования гендерных особенностей протекания кризиса тридцати лет у мужчин и женщин.

**Ключевые слова:** Кризис тридцати лет, личность, гендерные особенности, самоактуализация, кризисное состояние.

Актуальность данной темы определяется тем, что кризис тридцати лет имеет много противоречий, главной особенностью которого является его минимальная зависимость от хронологического возраста и определяющийся только индивидуальными обстоятельствами жизни самого человека – его опытом, профессиональной деятельностью, личностными установками, ну и, конечно же, самооценкой.

Гипотеза исследования: существует гендерные различия в особенностях протекания кризиса тридцати лет у мужчин и женщин, находящихся на одном уровне депрессивного состояния, имеют качественные различия в смысловых ориентациях, самоактуализации, самооценки.

Цель исследования: выявить гендерные особенности переживания кризиса тридцати лет.

Задачи исследования:

1. Подобрать методики для проведения исследования выдвинутой гипотезы.
2. Проверить гипотезу гендерных различий переживания кризиса тридцати лет у мужчин и женщин, находящихся в одном уровне депрессии.
3. Определить гендерные различия уровня самооценки.
4. Сделать выводы о проделанной работе.

Каждый из нас на протяжении всей своей жизни неоднократно встречается с различного рода личностными кризисами. Так, по мнению Л.Н. Юрьевой: «личностный кризис – это психологическое состояние максимальной дезинтеграции и дезадаптации личности, выражающееся в потере основных жизненных ориентиров (ценностей, базовой мотивации, поведенческих паттернов, Я – концепции) и возникающее в результате препятствий в привычном течении жизни субъекта, что приводит к девиантному поведению, нервно-психическим и психосоматическим расстройствам».[1,С.86]

«Кризис тридцати» - это условное название. Это состояние может наступить неоднократно на

протяжении всего жизненного пути. С этим периодом связаны поиски смысла жизни, что обуславливает переход от молодости к зрелости.[2,С.96]

**Материалы и методы психологического исследования:** Исследование проводилось среди респондентов, постоянно проживающих в Карачаево-Черкесской Республике. Общая выборка испытуемых составила 52 человека (25 женщин и 27 мужчин) в возрасте 30-35 лет, не испытывающих социальных и/или иных проблем.

Для сбора эмпирического материала применялись:

1. Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.А. Жмурова;
2. «Тест смысложизненных ориентаций» - методика А.Д. Леонтьева;
3. «Самоактуализация личности» - методика А.В. Лазуркина в адаптации Н.Ф.Калинина;
4. «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» - методика исследования самооценки личности С.А. Будаси.[3]

Исходя из полученных результатов, устанавливались особенности переживания кризиса тридцати лет.

**Полученные результаты:** исходя из полученных, в ходе эмпирического исследования данных, можно утверждать, что женщины превосходят мужчин по самооценке личности, хотя мужчины считали себя более уверенными, чем женщины. Исходя из этого, можно утверждать, что мужчины, находящиеся в состоянии кризиса, более подвержены низкой самооценке, чем женщины. Следует также отметить, что мужчины и женщины, не испытывающие кризис, не показали низкий уровень самооценки, хотя и в этом случае у женщин показатели выше, чем у мужчин.

1. В ходе исследования, на основании методики дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.А. Жмурова, выявлены две группы людей находящихся в кризисе и не находящихся в состоянии кризиса.
2. Основную группу исследования составили мужчины и женщины, находящиеся в состоянии кризиса. И исследования, которые были проведены в этой группе, должны были подтвердить или же опровергнуть выдвинутую нами гипотезу. Для сопоставления качественных психологических различий таких показателей как, СЖО, самооценка и самоактуализация, бралась группы мужчин и женщин, не находившихся в кризисе.
3. Показатели самоактуализации личности мужчин, превышают показатели женщин.
4. Показатели уровня самооценки личности женщин, превышают показатели мужчин.
5. Показатели осмысленности жизни мужчин, превышают показатели женщин.
6. Для подтверждения выдвинутой гипотезы, все полученные результаты разделены на три уровня: низкий, средний и высокий. Такие исследования проведены в группе для сравнения.
7. На основе анализа полученных результатов в основной и контрольной группе исследуемых, были выявлены качественные различия психологических структур личности. В частности, показатели СЖО и самоактуализации личности у мужчин выше, чем у женщин. А показатели самооценки выше у женщин, чем у мужчин.

**Выводы:** анализ проблемы существования гендерных различий в особенностях переживания кризиса тридцати лет, находящихся на одном уровне депрессий у мужчин и женщин, доказал наличие качественных различий в смысложизненных ориентациях, самоактуализации личности и самооценки.

Хочется отметить, что при проведении методики самоактуализации личности у женщин получен большой разброс результатов по показателям: самоактуализация, ценности, потребность в познании, креативность, аутосимпатия.

Таким образом, выдвинутая гипотеза подтвердилась: существуют гендерные различия в особенностях переживания кризиса тридцати лет у мужчин и женщин, находящихся в одном уровне депрессии и имеют различия в самоактуализации и самооценке.

Цели и задачи исследования полностью выполнены.

### **Список литературы:**

1. Хрестоматия по возрастной психологии. Под редакцией Фельдштейна Д.И. – 2 изд., М. Институт практической психологии 2006г.
2. Петросьян С.Н. Кризисное состояние личности как психологический феномен. «Вестник АГУ», Выпуск 2(178) 2016. С.85-94
3. Картавщикова Е.В. Смыслжизненные стратегии совладания в контексте кризиса 30 лет. Теория и практика общественного развития (2015, №2).