Введение

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 не только человеку как таковому, но и всему обществу в целом. 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.[7 , 4]

Этими вопросами занимается одна из областей психологической науки гендерная психология, которая формирует представление о неравенстве полов: в идеологии, стереотипах поведения. [3 , 9]

Гендерные характеристики представителей 30 летнего возраста изучаются с позиции переживания конфликтов полов. В этом возрасте противоречия между индивидуальными потребностями, реализованными в гендерных стереотипах, чаще всего проявляются как внутриличностные конфликты.

Внутриличностные конфликты представляют собой противоречия, возникающие между несовместимыми интересами, потребностями, представлениями, ролями. Ситуацию внутреннего конфликта человек воспринимает и переживает как психологическую проблему, требующую своего разрешения. [2 ] Такая ситуация определяется понятием «кризис».

В состоянии кризиса человек сталкивается с невозможностью реализации внутренней потребности своей жизни, так как возникают внешние препятствия, а весь прошлый опыт не может ему в этом помочь.

Проблема кризиса волнует многих психологов, которые предвидят переоценку «гендерных» ценностей. Различные исследования, споры, полемика проводятся психологами в гендерной области психологии.

Многие различия видятся не в гормонах и хромосомах, а в общественных нормах, приписывающих различные виды отношений, типов поведения в соответствии с биологическим полом. Эти нормы называются половыми или гендерными ролями. Эти отношения провоцируют сначала конфликт и попытки разрешения, а потом поиск новой системы сотрудничества, для выхода из трудной ситуации.

Возраст 30 лет относится к продолжительному периоду онтогенеза - зрелости. Период зрелости является периодом максимального расцвета личности, высшим моментом проявления духовных сил в процессе самоактуализации личности. Но различия в поведении человека определяют не только биологические, но и социальные характеристики, которые очень тесно переплетены между собой. Для прояснения биологических и социальных аспектов мужского и женского поведения американский психолог Р. Столлер в конце 1960 года предложил понятийно разделить сексуальность по двум аспектам: биологическому - термин «пол»; социальному - термин «гендер».

На период зрелости приходится несколько кризисов в которых происходят личностные сдвиги, как у мужчин, так и у женщин, ведь процесс познания мира, интеллектуальное, духовное и психическое развитие начинается с момента рождения и продолжается всю жизнь. А для каждого этапа развития, характерен свой возрастной кризис.

Впервые термин «возрастной кризис» был введен Л.С.Выготским , который определял как целостное изменение личности, возникающее при смене стабильных периодов в жизни человека. По Выготскому, возрастной кризис связан с возникновением новообразований, которые сначала разрушают одну социальную ситуацию, а затем приводят к возникновению другой, адекватной новому психологическому образу человека. Этот механизм смены социальных отношений и есть психологическое содержание кризиса. Поэтому важно, каким будет переживание кризиса, приведет ли оно к депрессии и застою, или станет созиданием - это будет зависеть от самого человека, от его собственной самооценки.

Актуальность. Кризис 30 лет имеет много противоречий, его особенностью является его минимальная зависимость от хронологического возраста и определяется только личными обстоятельствами жизни самого человека - его опытом, родом занятия, личностными установками и собственной самооценкой. [12 , 290]

В справочнике практического психолога И.Г. Малкиной-Пых «Возрастные кризисы взрослости» используются материалы многочисленных отечественных и зарубежных исследований, в ходе которых выявилось влияние гендерных стереотипов на протекание кризиса 30 лет у мужчин и женщин. Темпы развития мужчин и женщин отличаются. Фундаментальные ступени расширения возможностей личности, которые открывают человеку путь к полному расцвету его индивидуальности, одинаковы для обоих полов. Однако мужчины и женщины редко сталкиваются с одинаковыми вопросами в той же ситуации и в том же возрасте. Так, супруги- одногодки очень различаются по синхронизации во времени. Если в возрасте 20 лет мужчина быстро приобретает уверенность в себе, то замужняя женщина обычно теряет уверенность в себе, которую имела в юности. Когда мужчина переходит рубеж 30 лет и хочет начать оседлую жизнь, женщина часто становится беспокойной. После 40 лет мужчина чувствует себя стоящим над обрывом, он оставил позади свою силу, энергию, мечты, расстался с иллюзиями, а его жена в то же время, вероятно, вероятно, полна амбиций и готова взять новую высоту.[29, 25]

Цель работы: выявить гендерные стереотипы протекания кризиса у мужчин и женщин.

Объект исследования: особенности протекания кризиса 30 лет у мужчин и женщин.

Предмет исследования: гендерные стереотипы протекания кризиса 30 лет у мужчин и женщин.

Гипотеза исследования: существуют гендерные различия в особенностях переживания кризиса 30 лет у мужчин и женщин, находящихся на одном уровне депрессии, имеют качественные различия в смысложизненных ориентациях, самоактуализации, самооценки.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ гендерных стереотипов поведения мужчин и женщин при прохождении кризиса 30 лет.

2. Подобрать методики для использования выдвинутой гипотезы.

. С помощью диагностики депрессивных состояний выявить в выборке три группы испытуемых: с высоким, средним, низким показателями.

. Определить уровни смысложизненных ориентаций, самоактуализации, самооценки у мужчин и женщин в каждой группе.

. Проверить гипотезу гендерных различий протекания кризиса 30 лет у мужчин и женщин, находящихся в одном уровне депрессии.

Методики исследования:

1. Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.А.Жмурова;

2. Методика А.Д.Леонтьева «Тест смысложизненных ориентаций»

. Методика А.В.Лазукина в адаптации Н.Ф.Калинина «Самоактуализация личности»;

. Методика исследования самооценки личности С.А.Будасси «Нахождение количественного выражения уровня самооценки»

Выборка: в исследовании приняли участие 12 мужчин и 12 женщин в возрасте 30 лет.

ГЛАВА 1. ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КРИЗИСА 30 ЛЕТ

1.1 Гендерные стереотипы

Уже с раннего возраста человек начинает осознавать себя с определенным полом. В связи с этим у него возникает субъективное «чувство и пола» и получают развитие определенные характеристики личности - маскулинные или фемининные. При этом мужчина может обладать феминными чертами, а женщина - маскулинными, а также возможны своеобразные сочетания тех и других черт. В гендерной психологии это относится к гендерной идентичности. В свою очередь гендерная идентичность отображает не только определение пола, но и соответствующие формы поведения и формирование личностных характеристик. В связи с этим у человека возникает целостное представление о себе.[ 3, 200]

По мнению психологов гендерные различия следует искать не столько в наборах хромосом и гормонах, сколько в социальных нормах, которые предписывают нам определенные типы поведения, интересы в соответствии с биологическим полом. Определенный набор норм, свойственных каждому полу называются гендерными ролями. Вот такой полоролевой подход и называется гендерным стереотипом. Так американский профессор социальной психологии Алис Игли сказала, что гендерные стереотипы уже стали нашими социальными нормами. Что означает наши представления об определенных наборах качеств и моделей поведения, которыми придерживаются большинство людей и которое считается правильным для представителей того или иного пола. Чтобы адекватно понять природу и происхождение психологических различий между мужчинами и женщинами надо принять во внимание это обстоятельство.

Быть мужчиной или женщиной в психологическом аспекте означает субъективную уверенность каждого представителя биологического пола ( обладающих определенными гениталями и телесными особенностями) в том, что они имеют специфические личностные и поведенческие характеристики присущие соответствующему полу.

Следовательно, пол в социальном взаимодействии выступает как когнитивная схема - выраженная культурой представления о том, какие личностные признаки присущи людям разного пола.

Гендерные стереотипы разделяются на три группы:

. Стереотипы, связанные с нормативными представлениями соматических, психических, поведенческих свойствах, характерные для мужчин и женщин. Это как например, стереотипное представление о том, что мужчины компетентны, доминантны, независимы, агрессивны, самоуверенны, склонны мыслить логически, хорошо управляют своими эмоциями. А вот женщины пассивны, зависимы, сверхэмоциональны, не уверены в себе, заботливы и нежны. Все это представляет особую конструкцию психологических черт, моделей поведения, навыков, видов деятельности, которая подразумевает разделение на мужскую и женскую сферы деятельности.

. Стереотипы, касающиеся содержания мужского и женского труда. Так например, считается, что мужская сфера деятельности - это организаторская, инструментальная, творческая. Женской сферой - это исполнительская и обслуживающая. Следует особо отметить, что гендерное разделение труда сохраняет прочные позиции во всем мире. Так каждая отрасль характеризуется доминированием либо женщин, либо мужчин. Равное участие представителей обоих полов достаточно редкое явление.

. Стереотипы, связанные с распределением семейных и профессиональных ролей. На протяжении уже многих веков принято, что мужские роли - это профессиональные, а женские - семейные.

Интересны исследования в этом направлении. Так, в учебном пособии Бендас Т.В. «Гендерная психология» отмечается 4 этапа формирования понятия гендерной идентичности:

1. Дофрейдовский этап, относится к началу ХХ в. Исследованиями занимались Г.Гейманс, П.Е.Астафьев и были они посвящены психологии женщин и отражали житейское представление о том, что женщина должна соответствовать определенному идеалу: быть заботливой, хорошей матерью и женой и при этом оставаться слабой.

2. Связан с деятельностью З.Фрейда и, позднее, его последователей, охватывая период с 1920 по 1970 гг. Так Фрейд изобразил женщин пассивными, зависимыми и склонными к подчинению. Мужчин же он считал активными и стремящимися к власти. Любое отклонение он считал проявлением нездоровой гендерной идентичностью.

. Связан с именами двух женщин - Сандры Бэм и Джудит Спенс. Их исследования охватывают период 70-80 гг. ХХ века. Объясняя различные вариации гендерной идентичности привлекли идею андрогинии. Так С.Бэм сформулировала гипотезу щ существовании 3 типов людей : с преобладанием фемининных характеристик, с преобладанием маскулинных характеристик и «андрогинных» - баланс маскулинных и фемининных характеристикю Именно этот тип она считала наиболее привлекательным: адаптивность и гибкость поведения, творческие наклонности, ведущие к психологическому благополучию. Первые два типа изображала негибкими, ограниченными, демонстрирующими в своем поведении бытующие в обществе гендерные стереотипы. В свою очередь Д.Спенс подвергла критике операциональное определение андрогинии, сделанное Бэм и предложила показатель андрогинности как сочетание высокой маскулинности и высокой фемининности. Для нее андрогинность ассоциировалась с высокой самооценкой и психическим благополучием человека. Джудит Спенс выделила 4 типа людей : типичные мужчины, типичные женщины, андрогинные личности и недифференцированные личности с низкими показателями маскулинности и фемининности. Обе исследовательницы разработали свои методики по измерению андрогинии: Бэм - BRSI, Спенс - PAQ.

. Охватывает последние несколько лет, время разочарования. Так в обществе, где все четко разделено на мужское и женское, невозможно воспитывать детей в духе неопределенности. Однако было установлено, что в обществе фемининные черты привлекательны для женщин и мало привлекательны для мужчин. Маскулинные черты желательны для обоего пола, так как их обладание связано с получением большего числа социальных наград. По мнению исследовательниц Мелири Тейлор и Джудит Холл , обладание и маскулинными и фемининными чертами одновременно провоцирует у индивида внутренний конфликт.[3; 200]

Как утверждает И.С.Клецина, личностных различий между мужчинами и женщинами нет. И кажется, что в это поверить трудно, хотя и в освоении гендерных ролей важна роль социализации, однако половая идентификация тоже играет свою роль. Мужчины и женщины разучивают в своей жизни разные роли, отражающие личностное развитие, включая доминантность тех или иных ценностей, социальных потребностей, привычек, склонностей. Даже указание на то, что эти различия незначительны, вопроса не снимает. Различия есть и они постоянно проявляются в различных исследованиях, хотя феминистски настроенные исследовательницы считают, что они небольшие или их почти нет.[9, 146]

Интересны кросс-культурные исследования гендерной идеологии, которые получили широкое развитие в настоящем времени. Так Н.М. Лебедева провела исследования представлений, которые являются желательными для мужчин и женщин в 14 культурах. И пришла к интересным выводам: в развитых странах популярна идея равенства полов (эгалитарность); традиционных мусульманских предпочтительна идея различий между мужчиной и женщиной. А вот в Японии взгляды на гендерную идеологию отличаются в зависимости от разных поколений: старшее - неравенство, молодое - равенство, но специфическое, так как японские женщины предпочитают лидерство в семье, но не стремятся к этому на работе. Явно. Напрашивается вывод, что недовольство женщин проявляется тогда, когда она лишена лидерства во всех областях жизни.

Кросс-культурные исследования половых ролей выявили различия ролей от типа культуры:

1. американцы ценят независимость больше покорности и в мужчинах и в женщинах - индивидуалистическая культура, японцы только в мужчинах - коллективистская культура.

2. в феминных культурах (страны Скандинавии) семьи являются личностно-ориентированными, с равномерным участием в принятии решений, а в маскулинных культурах (Япония, Греция, Малайзия, Мексика) жесткое различие ролей мужчин и женщин, решение принимает авторитарный глава семьи (муж)

. в семьях индивидуалистических культур более близкие отношения между мужем и женой («по горизонтали»), а в коллективистских между родителями и детьми («по вертикали»)

. существуют культуры, где в семьях более значимы отношения матери и сына (Индия), супругами (Западные страны), отца и сына (Китай)

Формирование гендерных стереотипов под влиянием традиционной культуры в современном обществе могут вызвать личностные проблемы у ее представителей. Гендерные стереотипы меняются по-разному у различных слоев общества. Так представления о женской роли у мужчин и женщин отличается. Мужчины предпочитают видеть женщину мягкой, пассивной и зависимой, а сама женщина хочет быть энергичной и предприимчивой, т.е. обладать некоторыми мужскими качествами. Стереотип маскулинности тоже меняется: от физической силы и несдержанности до душевной тонкости и сдержанности.

Вывод можно сделать такой:

Современная культура отличается по своим представлениям о гендерных различиях и гендерном равенстве предшествующих культур.

И.С. Кон сделал следующее замечание о современных тенденциях:

Радикальная ломка традиционной половой стратификации.

Ослабление половых различий в поведении (в следствии общей трудовой деятельности и совместного обучения),

Переход во взаимоотношениях между мужчинами и женщинами от иерархического соподчинения к равноправию,

Изменение культурных стереотипов маскулинности-фемининности.[3,204]

Необходимо отметить, что в нашей культуре могут сочетаться элементы маскуллинности и фемининности. Такие мужские качества, как независимость, смелость. Решительность, решительность на рациональном уровне, кажутся более привлекательными. А вот на эмоциональном уровне более позитивное отношение к фемининным качествам - сочувствие, понимание других, забота. Женщины и мужчины отличаются друг от друга и тем, что касается социального доминирования, агрессивности и сексуальности. Почти во всех сообществах социально доминируют мужчины. Они более озабочены проблемой социального доминирования, чем женщины и придерживаются консервативных взглядов, сохраняющих неравенство социальных групп. Мужской стиль общения также отражает их главенствующее положение в обществе, где нет четкого распределения ролей. В то же время женщины ведут себя более демократично. Отношение к агрессии у мужчин более терпимое, чем у женщин.

Сексуальные установки мужчин и женщин тоже различны. Больше сходства проявляется в физиологической и субъективной реакцией на сексуальный стимул, однако мужчины более настойчивы в реализации сексуальных желаний и менее разборчивы в выборе партнеров, чем женщины.

Различия полов оказывают влияние на выбор тех или иных моральных категорий. Так для женщин важнее такие понятия как: отношение, забота, отзывчивость, то мужчинам - равенство, справедливость. Иными словами, мужчины в своих моральных суждениях больше ориентированны на справедливость, а женщины - на любовь. [7,403]

Существуют определенные тенденции в особенностях уровня притязаний мужчин и женщин. Так для мужчин характерно стремление выбирать цели достаточно высокой степени трудности с непродолжительной ориентировкой и быстрым вхождением в область намечаемых задач; уровень притязаний стабильнее, менее резко снижаются цели после неуспеха, более настойчивы в достижении результата, притязания в целом адекватны, однако в самооценке несколько завышают собственные возможности. , стилях Женщины же склонны к выбору более легких уровней цели, предварительной ориентировкой в выборе сложности, часть выборов зависит от ситуационной обусловленности и меньшей настойчивостью в реализации намеченной цели; незначительно уступают в адекватности притязаний; свойственна недооценка своих возможностей; способ выбора целей более осторожный и осмотрительный.

Интересна зависимость между параметрами уровня притязаний и чертами маскулинности - фемининности. Так с увеличением фемининных черт снижается уровень притязаний и адекватность притязания в целом.

Интересны исследования особенностей мужчин и женщин в сфере мотивации достижений. Так, психолог Мартина Хорнер показала , что для мужчин характерно - ориентация на успех, а у женщин - стремление избежать неудачи. Достижение успеха связано с активностью и мужественностью, а женщины боятся, что их будут считать менее женственными, боятся социальных последствий успеха. Это говорит о том, что различия между мужчинами и женщинами в мотивационной сфере имеют не только социальную, но и биологическую обусловленность.[7,387]

Развитие цивилизации - это постоянное увеличение социальных возможностей человека. Распространенные в обществе представления о феномене пола как детерминанте социальной роли и психологического поведения существенно ограничивают возможности личностного развития не только женщин, но и мужчин. В традиционных представлениях главное для мужчины - профессиональные достижения, социальное признание и успех.

Слабость, сомнение в себе считаются чертами немужественного поведения. Мужчины не стремящиеся к профессиональным высотам, испытывают давление со стороны общественного мнения., считая себя несостоятельными и заставляет рассматривать других мужчин как конкурентов.

Так освобождение от гендерных стереотипов позволит и мужчинам и женщинам полноценно развиваться в тех напрвлениях, которые их наиболее устраивают. Однако при всем этом существуют половые различия в личностных особенностях, различных социальных сферах.

.2 ОПРЕДЕЛЕНИЕ КРИЗИСА 30 ЛЕТ

Само определение кризиса 30 лет связано с закономерностями психического развития. На протяжении всей жизни человек познает мир, получает свое физическое, интеллектуальное, духовное и психическое развитие.

Появлению термина «кризисы возрастные» мы обязаны Л.С.Выготскому. Кризис он определял как целостное изменение личности человека, которое возникает регулярно при смене стабильных периодов и рассматривал это как один из критериев возрастной периодизации, характерного для конкретного этапа развития. Лев Семенович Выготский считал, что кризис обусловлен возникновением основных новообразований предшествующего стабильного периода и приводят к замене одной социальной ситуации на другую, адекватную новому психологическому облику человека. Этот механизм смены социальных ситуаций и есть психологическое содержание возрастного кризиса. При возникновении нового в развитии происходит одновременный распад старого, и это разрушение необходимо.

«Какой я хочу видеть свою жизнь, что я сейчас делаю и что должен делать?»

Такой вопрос мы задаем себе, достигнув 30 летнего возраста, и начинаем испытывать при этом какое-то беспокойное оживление. Почти каждый из нас хочет внести некоторые изменения в свою жизнь.[29, 170]

Примерно к 30 годам человек переживает кризисное состояние, некоторый перелом в развитии, связанное с тем, что его представления о жизни, сложившиеся раннее, уже перестают удовлетворять его. Начав анализировать пройденный путь, неудачи и достижения понимает, что личность его несовершенна, что мало сделано по сравнению с тем, что хотелось бы. Человек начинает критически пересматривать свое «Я» и с ним происходит переоценка его жизненных ценностей. Человек вдруг понимает, что многое он уже не сможет изменить в своей жизни и в себе: семью, профессию, привычный образ жизни. Человек осознает, что вновь стоит перед той же задачей - поиска, самоопределения в новых обстоятельствах жизни, с учетом его реальных возможностей. Появляется огромное желание изменить что-то в своей жизни. Вот это как раз и свидетельствует о том, что человек переходит на новую возрастную ступень- возраст взрослости.

Ограничения, ощущаемые при приближении к 30 годам, - это отголоски нашего выбора 20 лет. Тогда нам казалось, что именно так правильно и необходимо было тогда, но теперь точка зрения на это кардинально меняется. Сейчас мы чувствуем себя по-другому и понимаем, что какой-то аспект в жизни в тот момент не принимали во внимание. Это чувство становится все настойчивее и появляется желание достичь чего-то большего. Должен быть сделан новый выбор, измениться внутренние ориентиры. В работе появляются большие изменения, беспорядок и обычный кризис, который сопровождается противоречивым чувством: кажется, что твердо стоишь на ногах, но в тоже время хочется вырваться из всего этого. Появляется ощущение , что жизнь, которую налаживали с 20 лет, разваливается. Это означает, что нужно найти другую работу, ведущую к новым представлениям. При переходе к тридцатилетнему возрасту большинство людей отбирает наиболее значимые личные связи и продолжает создавать свой дом. Но это происходит лишь после переоценки собственной личности.[29, 173]

«Кризис тридцати» - условное название. Это состояние может наступить неоднократно на протяжении всего жизненного пути, так как этот процесс развития идет по спирали и не останавливается. По другому можно сказать, что кризис 30 лет - это поиск смысла жизни.

Вот как например может проявляться кризис у мужчин : желание сменить работу или изменить образ жизни, но карьера и работа занимает важную роль в жизни. Добровольный уход с работы может быть связан с ее неудовлетворенностью: заработной платой, производственной обстановкой, напряженностью труда. Стремление добиться лучшего результата в данном случае способствует совершенствованию самого человека.

У женщин во время кризиса меняются приоритеты, установленные в двадцатилетнем возрасте. Те, кто первоначально были ориентированы на удачное замужество и воспитание детей, начинают в большей степени привлекать профессиональные цели. И наоборот, те кто отдавали свои силы профессиональной карьере, теперь направляют их в лоно семьи и брака.

Невозможность реализовать свои собственные замыслы приводит к возникновению кризиса 30 лет. В том случае, если еще и переосмысливаются ценности, то человеку кажется, что его жизненный замысел кажется абсолютно неверным. С этим периодом связаны поиски смысла существования, что знаменует переход от молодости к зрелости. Бывает, что человек умирает, так и не найдя смысла жизни. Смысл - это попытка человека ответить на вопрос: Кто я и зачем живу на свете? Какие у меня цели? Возникает проблема: если цель не соответствует мотиву, а личные достижения не приводят к достижению потребности, тогда получается, что цель была неверно поставлена.

Если человек обретает способность быть самим собой и живет в согласии с миром, то любовь, привязанности, глубокие непреходящие интересы определяют основное содержание его жизни. Полная потеря смысла жизни - это отсутствие значимого сущностного мотива. Но эгоистические мотивы и мотивы только удовольствия не приводят к согласию с миром.

Переживая кризис 30 лет, человек ищет возможность укрепления своей ниши во взрослой жизни, подтверждения своего статуса взрослого : он хочет иметь хорошую работу и стабильность в семейной жизни. У человека есть уверенность в том, что он сможет полностью воплотить свои надежды и чаяния и пытается всеми силами этого достичь.

В возрасте 30 лет стратегии жизни могут быть разнообразными. Один человек может сразу определить свою жизненную линию и профессиональную перспективу и реализоваться в ней, а другой пробует себя в разных качествах, намечая разные перспективы самореализации, и только потом определяет главные позиции. Для этого возраста характерно стремление к возвышенному, высокому, неординарному, но реалистически осмысляемому, как это можно достичь, «сделать себя». Такое стремление изменить себя и свою жизнь, стать другим, может выразиться в резком изменении образа жизни, переезде, смене места работы, осмысливается как кризис 30 лет.

Кризис 30 лет также соотносится с кризисом семейных взаимоотношений. После первых лет брака у молодых людей исчезают иллюзии, романтический настрой, обнаруживается несходство взглядов на жизнь, конфликтность позиций и ценностей, появляется больше отрицательных эмоций, партнеры чаще прибегают к спекуляциям на взаимных чувствах и манипулированию друг другом. Основная причина кризиса семейных отношений является нежелание принять во внимание личностные особенности другой стороны. Так в прочных браках доминируют мужья, но если же их власть слишком велика, то стабильность может нарушаться. В прочных браках важна совместимость по второстепенным, а не по основным личностным характеристикам супругов. С возрастом супружеская совместимость должна увеличиваться.

Рождение детей привносит в жизнь человека новые социальные роли.

Это уже не только профессиональные роли, роли мужа и жены, сексуальных партнеров, а еще самое главное - роли матери и отца. Освоение этих новых ролей составляют специфику процесса взросления. Переход к родительству является одним из основных периодов в семейном цикле. Родительство требует совершения многочисленных перемен и приспособлений. И хотя заботы у них общие, но реакция на появление ребенка разные. Женщина, как правило, изменяет свой образ жизни отдавая приоритет своим родительским и семейным ролям. Мужчины часто начинают работать более интенсивно, чтобы лучше обеспечить семью. Появление ребенка может стать причиной новых стрессов и трудностей, а ролевые изменения происходят быстро, появляется большая ответственность. Иногда это тяготит молодых родителей.

В возрасте 30 лет часто отмечаются ролевые внутриличностные конфликты. Исследования, посвященные гендерным различиям в развитии. Дали противоречивые результаты. Одни авторы утверждают, что переходные периоды у мужчин и женщин связаны с возрастом; другие считают, что для женщин индикаторами переходов являются стадии семейного цикла.[12, 618]

Самооценка родителей является в этом случае важным фактором, чем она выше, тем легче приспособиться.

Однако появление ребенка - это все же переход семьи в новое состояние, а не кризис. На каждой стадии семейного цикла родители должны справляться с новыми проблемами и преодолевать трудности, возникающие в семейной жизни, оставаясь целостными и уважающими себя личностями.[12, 621]

.3 МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ КРИЗИСА 30 ЛЕТ

Люди отличаются друг от друга различными моделями поведения и зависит он от того, какой выбор был сделан человеком еще в возрасте двадцати лет. Сделав свой выбор , мы таким образом ограничиваем одну линию развития и развиваем другую. Каждый из нас возможно и не осознанно выбирает одну из моделей поведения и в последствии разыгрывает свою роль в жизни. Для прохождения каждого периода развития существует много моделей поведения, а последовательность всегда только одна.

Левинсон утверждал, что периоды развития происходят постепенно и поэтапно. И человек не может совершать прыжки, минуя решения проблем на каждом этапе.

Гейл Шихи писала: «Моя концепция периода осознания своих тридцати стала более стройной, когда я использовала для описания термины, которые Левинсон применяет для характеристики периодов развития человека».

Левинсон считал, что женщина не может гармонично сочетать две линии карьеры ( в семье и вне семьи) пока не достигнет определенного возраста 30 - 35 лет, так как одинаково хорошо это делать не возможно.

Итак, как влияет на людей выбор , сделанный ими в 20 лет? Какие модели поведения дадут возможность расширения своего «Я», а какие наоборот - подавления? Одни будут управлять, а другие станут зависимыми. Но модель поведения не является фиксированной, ее можно изменить, по мере накопления опыта и познания себя. Модели поведения, описанные в книге Г.Шихи «Возрастные кризисы» являются описательными, а не предписывающими. Каждый человек пытается в меру своих сил доказать свою уникальность. Изучение своего «Я» занимают нашу внутреннюю жизнь.

1.3.1 Модели поведения мужчин

Неустойчивые. Не желают или не способны обрести твердые внутренние ориентиры в 20 лет и продолжают свои эксперименты дальше. В своих исследованиях и экспериментах рассматривают любую структуру легко изменяющейся. Эмоциональные переживания у них ограничены. Берутся то за одно, то за другое, не доводя ничего до конца. Не знают, какая профессия для них более привлекательна и не стремятся к постоянству. Такие эксперименты могут дать положительный результат и помочь сформировать основу для дальнейшего выбора жизненного пути. А другие наоборот. Плывут по течению вниз, разрушая себя при этом. Путешествуя, таким образом, по жизни, не могут себя понять, внутренний опыт хаотичен, а внешняя структура не устойчива и сохраняется на протяжении нескольких лет. Люди, не сделавшие свой выбор в 20 лет, могут и не достичь результата, который определял бы их как взрослую личность. В некоторых случаях нежелание найти свои внутренние ориентиры приносят вред своему «Я» и не имея работы, учебы, любви могут привести себя к изоляции. Мужчины с неустойчивой моделью поведения в возрасте 30 лет ощущают сильное желание установить личные цели и привязанности. А некоторые, не могут нащупать пути отождествления своей личности и ощущают неясную потребность определиться в своих целях.

Замкнутые. Еще в 20 лет намечают свои жизненные ориентиры, все происходит мирно, без кризисов и самоанализа. Мужчины с такой моделью поведения надежны, но легко подавляемы. Эта категория считается наиболее распространенной. Цель у них ясная и четко поставленная. Поиски ранней стабильности не приводят к серьезной оценке системы ценностей, находящейся в основе их целей. К 30 годам могут сожалеть о том, что не использовали более ранние годы для исследований. Те, кто имеет смелые взгляды, могут разрушить шаблонное «чувство долга» , если их карьера уже больше не устраивает. Это имеет положительное значение, так как позволит создать модели и свести к минимуму предполагаемый риск дальнейшего их изменения. Такие изменения могут проходить очень мучительно - это кризис. Главное. Чтобы человек не замкнулся в себе. Мужчины могут идти по стопам своего отца, замыкаясь на работе, и делают то, что от них ожидают. На риск идут не охотно и очень привязаны к своим родителям. Порой стремясь сохранить иллюзии о том, что карьера и брак их в полностью устраивают, становятся на грань самообмана. Возраст 30 лет становится для них поверхностным этапом. Не происходит расширение личности на предыдущем переходе. Даже самые предприимчивые сопротивляются дальнейшему развитию, храня уже достигнутое. Они наиболее приспособленные к жизни, имеют как правило стабильный брак и остаются в нем долгое время. Вместо расширения ограничивают себя шаблонами типа «я должен» и впоследствии могут испытывать глубокий кризис от замкнутости в строгий тип поведения. Приходит понимание, что надо что-то изменить в себе.

Вундеркинды. Подвергают себя риску и играют на выигрыш, веря в то, что достигнув вершины, исчезнет неуверенность в себе. Ради высоких достижений готов пойти на риск, используя все возможности. Постепенно овладевает основами своего дела. Берет кредиты и на пути наверх сохраняет верность своей команде и принципам до тех пор, пока они для него выигрышны. Может и сам создавать рискованные ситуации, и только неуверенность в конечном результате может повлиять на его воодушевление. Чаще всего у него есть наставник, который воспитывает с ранних лет. Мужчины, с моделью поведения вундеркинда рано добиваются успеха. Он раньше чем другие преодолевает тяжелые профессиональные испытания, хотя не всегда достигает ее вершины или остается на ней. Он думает только о деле, и у него рано стирается грань между работой и личной жизнью. Даже во время общения с другими людьми старается установить деловые контакты. Однако основная его цель - победа. Больших успехов они достигают еще до того, как им исполнится 30 лет. Часто, кажется, что вундеркинд обладает безграничными возможностями и может избежать неудач в карьере. Потери рассматриваются ими как временные неудачи. Они только усиливают его желание выйти из всего этого победителем. Однако в личной жизни они отстают от своих сверстников. Кажется, что они не способны к взаимности, а иногда и к сочувствию. Можно сказать, что у них чересчур развита ищущая сторона «я» и абсолютно не развита сторона объединяющая. Брачный союз заключается по утилитарной схеме, не уходя от жены, имеет любовниц среди сотрудниц. Жен обычно ищут заботливых, с хорошей родословной, имеющих влиятельных отцов. Семья является для них решающим фактором, но вполне заменяемым. Но все же близко к себе боятся подпускать и признаться в своих слабостях. Каждый мужчина-вундеркинд в юности, мог ощущать себя порой беспомощным, под гнетом деспотичного отца или матери или просто предубеждения. Для него важны даже не деньги, а самое главное: войти в круг избранных, искренне считая, что его неуверенность исчезнет, его будут любить и восхищаться, и никто не посмеет унизить или сделать зависимым.

Вундеркинды могут разными путями идти к середине жизни и эту ступень развития воспринимают с неприязнью. Кризис переживают сразу после достижения успеха. Они подсознательно уверены, что достигнув вершины, «внутренний сторож» - этот мрачный диктатор или сдерживатель - утратит навсегда свою силу. Некоторые заканчивают в тюрьме, другие наоборот, получают посты в руководстве крупных предприятий. Они становятся элитой общества, а свое влияние увеличивают за счет людей, которых увлекают за собой. Циничное манипулирование людьми не замечается, пока он побеждает.

Среди людей-вундеркиндов встречаются параноики и социопаты, что опасно, когда люди облачены властью. Социопаты не душевнобольные люди, они просто не обращают внимания на нужды других людей, и не обременены чувством вины. Такая способность выигрышна для политика и бизнесмена. Признаки паранойи распознаются как борьба за власть, там где она не нужна.

Однако есть и другие вундеркинды, которые, добившись больших успехов, преодолевают связанные с ними чувства и переживают обновления, поставив свой талант на благо общества. В середине жизни могут резко изменить карьеру и стать общественным активистом. Характерно, что они не испытывают кризис, связанный с возрастом 30 лет, они не занимаются самоанализом, воспринимая свое дело как большую самоценность. Они не готовы к кризису в брачном союзе. Но те, кто это пережил, смогут перейти к зрелому возрасту и произвести честную самооценку. Успех не продвигает по пути развития личности - это делают неудачи и анализ собственной человечности.

Мужчины, которые никогда не женятся. Очень малочисленная группа.

Исследователи считают, что мужчинам брачный союз нужен больше, чем женщинам, так как в браке ищут поддержку.

Воспитатели. Видят смысл жизни в том, чтобы заботиться об общине (миссионеры), или посвящают себя заботам о партнере, хотя это часто делают жены. Такие мужчины-воспитатели, как священники и врачи-миссионеры, выбирающие заботу о семьях других людей, сталкиваются в середине жизни с совершенно другими проблемами. Они рано растрачивают свою энергию, добираясь от других реакции на них. Им нужно время, чтобы отдохнуть и разобраться в себе.

Мужчины, которые посвящают себя воспитанию и помощи, т.е. как бы меняясь местами с женой, встречаются очень редко. Но таким образом они помогают своим женам реализовать свои таланты.

Скрытые дети. Избегают процесса взросления и остаются привязанными к своим матерям, даже став взрослыми. Жизнь их наиболее убога. Им удается избегать кризиса и поиска своей индивидуальности. Юность их безмятежна, без периода «бури и натиска» и жизнь продолжается в иллюзорном мире.

Интеграторы. Пытаются сбалансировать свои амбиции с искренними обязательствами по отношению к семье, включая разделение всех домашних обязанностей в заботе о детях и сознательную работу, направленную на сочетание материальной независимости с моралью и полезностью для общества. Подобная внутренняя борьба естественна для людей, находящихся в переходе к 30 годам. Такая модель поведения тоже достаточно редкая. Когда обычный мужчина ищет новые возможности расширения своего внутреннего мира, интегратору необходимо еще освобождаться от старого багажа. С раннего детства он привык решать задачи на основе математической модели. Он приспособлен к жизни в такой среде, где чувствам предпочитают факты, а компетентность ценится выше человеческих взаимоотношений, и хорошо адаптируется в современном постиндустриальном обществе, в котором следует выполнять правила, подчиняться системе и твердо стоять на ногах, нужно быть безразличным и рационалистичным.

1.3.2 Модели поведения женщин

Многие женщины стремятся к равенству с мужчинами. Это желание пронизывает все классы, расовые и возрастные группы, что и стимулирует изменение старых моделей поведения. Женщины стали стремиться к самостоятельности. Для многих уже становится правилом : ни на кого не опираться и не дать себе попасть в зависимость от кого либо. Молодые женщины мечтают сделать карьеру, способствующую развитию ее личности более, чем обычная работа. Конечно, при этом испытывая трудности совместный с мужем и детьми уход за домом. Однако женщина всегда может изменить свои решения и модель поведения.

Вот как описываются модели поведения женщин в книге Г.Шихи «Возрастные кризисы».

«Заботливые». Большинство выбирают модель поведения заботливой женщины. Этой модели поведения присущи огромное проявление заботы, умение оказать помощь в трудных ситуациях, умение выслушать других людей в нужную минуту и вера в них. Выбравшие эту модель поведения, женщины, живут для человеческих взаимоотношений и удовлетворяют свои личные амбиции через близких людей.

Порой, вместо того, чтобы заниматься воплощением своих желаний, она оказывает поддержку своему мужу в воплощении его мечты. Часто уступает ему и помогает во всем, чтобы сделать карьеру мужу или заработать достаточное количество денег. Однако это не имеет ничего общего с «воплощением своего полного потенциала в работе». Заботливая женщина часто не готова к жизненным неприятностям. Это совершенно может выбить ее из колеи. Мужчины, наоборот, борясь дальше, в середине жизни могут оставить свою «заботливую» жену. Дети вырастают, а нерешенные проблемы остаются. Для нее могут наступить трудные времена. Это редко учитывается заботливыми женщинами, когда они еще полны иллюзий молодости. Такая женщина живет своими привязанностями и зависит от них. Им не удается разрешить задачи, которые стоят перед человеком в этом возрасте: обретение независимости и автономии, формирование собственной идентичности, целостного образа «Я», сочетающего различные элементы личности. Даже отделившись от родительской семьи, она все равно не становится самостоятельной: родительские функции берет на себя муж.

Существует несколько возможностей патологической идентификации этой модели развития: муж и его достижения, дети, секс, накопительство. При идентификации через мужа ей угрожает потеря собственной индивидуальности. Статус приобретается через достижения мужа и обладание дорогими вещами, которые становятся символами статуса. Другое проявление - материнство. Наличие детей дает смысл существования, доказывая женскую сущность. Секс может стать лекарством от скуки, но не становится средством самоидентификации.

Кризис 30 лет, когда большинство людей проходит ситуацию перевыбора, застает женщин с такой моделью поведения совершенно неподготовленной и уязвимой для ударов судьбы: она не самостоятельна, пассивна, экономически зависима, не имеет хорошего образования и карьеры. неопределенную идентичность. Это говорит о том. что не решена предыдущая задача развития. Ожидание возможности создать отношения, приносящие удовлетворение, становятся гнетущими. из-за растущей неуверенности в себе, замедления общего развития, тяготит экономическая зависимость. В сфере личных достижений ощущается пустота, теряется смысл жизни, появляется озлобленность. Задача развития осложняется семейными проблемами и отставанием в профессиональной сфере от сверстников. При негативном разрешении кризиса может быть регрессия на предыдущую стадию развития и риск возникновения невростении. В какой-то момент каждая заботливая женщина должна научиться заботиться о себе.

«Или - или». Эти женщины в 20 лет должны сделать свой выбор между любовью и детьми или работой и образованием.

Различают два типа таких женщин: одни откладывают мысли о карьере на более поздний срок, другие сначала стремятся закончить, свое профессиональное образование, перенеся материнство, а иногда и брак, на более поздний срок.

В первом случае преимуществом становится то, что женщина получает возможность проделать большую внутреннюю работу, которая поможет ей в дальнейшем определить свои приоритеты.

Опасность этой модели поведения является то, что при откладывании разрешения кризиса на более поздний срок возможны снижение профессиональных навыков. Кризис состоит в том, что подавление той части своего «Я», которая хочет сделать карьеру. субъективные ощущения: тревога, смутные опасения, недовольство своей ролью домохозяйки.

Когда женщины откладывают свое материнство и замужество, то для них проявлением кризиса является внезапное осознание того, что осталось мало времени для рождения детей. И потому ощущение своего одиночества. Достигшей определенного положения в обществе женщине трудно найти подходящего партнера и завести семью. Среди не вышедших замуж выделяется группа, которая выбрала новые задачи развития, и ту, которая задачи кризиса не разрешила.

Наиболее эффективным считается вариант, при котором женщине удается сбалансировать взаимность с индивидуальностью. Сначала делается карьера, затем вступление в брак и становление матерью к 30 годам. Преимущество в том, что это позволяет планировать события и женщина более подготовлена к переходу 30 лет. Замечена тенденция, что большее количество женщин откладывают материнство на более поздний срок. Кризис тогда состоит в том, что она может не успеть стать матерью по биологическим факторам.

«Интеграторы». Пытаются сочетать брак и материнство с карьерой. В 20 лет хочется сделать все и сразу. Учиться, любить, исследовать. Сбежать из маленького городка. Добиваться. Найти партнера. Завести ребенка. Но вряд ли в 20 лет можно соединить брак, карьеру и материнство. Это становится возможным только к 35 годам. Так Дэниел Левинсон придерживался следующего мнения:

«Когда задачи, связанные с этим периодом, остаются в основном нерешенными, они могут усложнить или наслоиться на задачи следующего периода. В экстремальных случаях развитие может задержаться до такой степени, что человек не в состоянии окажется войти в новый период: безнадежно борется со старым, он может искать смерти; либо он может найти определенную защищенную нишу, где, временно освободившись от пресса внешних требований, он сможет провести внутреннюю подготовительную работу на новый период».

Итак, к 30 годам женщины хорошо образованы, вышли замуж за деловых мужчин, стали матерями первых учеников, отработали пять-десять лет. Что же они ищут в переходе к 30 летнему возрасту? Они ищут ослабления жестких рамок, отдыха. Но проходит время, и они вновь ощущают дискомфорт и желание вернуться к активной работе. тридцатилетний возраст для интегратора - это время дополнений. С большим опытом и уверенностью в себе и своих силах появляется готовность к соперничеству.

Может появиться еще одна проблема - одинокая мать и воскресный отец. Это способ улаживания кризиса супружеской пары. Разведенным родителям предлагается испытание: относиться друг к другу с терпением, вежливостью, учитывать финансовое положение обоих, так как теперь все должно делаться ради ребенка. Мужчина, которой выполняет свой отцовский долг, позволяет женщине сочетать материнство с карьерой и к тому же оставить время для того, чтобы оставаться любящей сексуальной женщиной. Если бы подобные отношения соблюдались в брачном союзе, то женщине удалось бы соединить все стороны ее существа.

«Женщины, которые никогда не выходят замуж». Существуют данные, показывающие, что на каждом возрастном уровне средняя одинокая женщина превосходит (в образовании, в профессии, в доходе) среднего одинокого мужчину. Сегодня некоторые женщины придерживаются новых форм отношений. Одни женщины этой группы гетеросексуальны, другие являются лесбиянками, а третьи представляют золотую середину.

Некоторые незамужние женщины становятся общественными работниками, нянями-гувернантками, воспитателями для сирот, они направляют свои созидательные способности на заботу о детях всего мира. Однако есть и женщины, которые становятся «офисными женами», которые посвящают свою жизнь политикам и готовы исключить любые другие личные привязанности.

«Неустойчивые». К этой модели относятся женщины, которые в 20 лет оставляют все возможности для себя открытыми. Молодые, одинокие, здоровые женщины могут приобрести богатый опыт, продлевая эксперимент поиска. отказавшись от брака они получают большую свободу. Они могут завязывать сексуальные взаимоотношения, менять образ жизни, полагаясь на свой ум и способности. Женщина, выбравшая такую модель поведения, предпочитает никак не определяться в жизни: не имеет постоянного заработка, семьи, профессии, часто бродяжничает и обладает, как правило, незрелой личностью, не готова «любить и работать», имеет низкую самооценку, живет сегодняшним днем, не задумываясь о будущем. Содержание кризиса: к 30 годам женщина устает от «вольной жизни», встает проблема дальнейшего самоопределения, поиск себя в мире взрослых и приобретении профессии. Она должна решить проблемы и юношеского, и 30 летнего периода. Если задачи предыдущего периода не решены, они могут усложниться или наложиться на задачи следующих периодов развития. Иногда развитие может сильно задержаться до такой степени, что человек не в состоянии войти в следующий период. Женщина чувствует , что ее давят новые задачи, а со старыми она еще не справилась. Поэтому могут появиться психические заболевания, потеряется жизненный ориентир и желание смерти. Эти женщины могут входить в группу риска: ведут асоциальный образ жизни, для них характерно деструктивное поведение, употребление алкоголя и наркотиков. При самом негативном исходе данные проблемы обостряются, женщина «застревает» на юношеской стадии.

Вот как высказалась Маргарет Мид о моделях поведения мужчин и женщин :

«Единственный путь к соединенной (интегрированной) жизни - это отказ от игры по ролям».

Некоторые мужчины больше заинтересованы в человеческих отношениях, чем в общественных достижениях. Они хотят сначала построить дом, завести семью, детей, нежели ходить в офис каждый день. В то же время есть женщины, которые просто не подходят для дома и воспитания детей. Нам нужно иметь представления о различных 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 - тогда ни одна из моделей поведения не будет выглядеть странной. Это будут интересные различия, и не более того».

ГЛАВА 2. ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ГЕНДЕРНЫХ СТЕРЕОТИПОВ ПРОТЕКАНИЯ КРИЗИСА 30 ЛЕТ

2.1 Программа исследования

Объект исследования: особенности протекания кризиса 30 лет у мужчин и женщин.

Предмет исследования: гендерные стереотипы протекания кризиса 30 лет у мужчин и женщин.

Цель исследования: выявить гендерные стереотипы протекания кризиса 30 лет у мужчин и женщин.

На основании материалов из первой главы определены следующие задачи практического исследования:

1. Провести теоретический анализ гендерных стереотипов поведения мужчин и женщин при прохождении кризиса 30 лет.

2. Подобрать методики для использования выдвинутой гипотезы.

. С помощью диагностики депрессивных состояний выявить в выборке 3 группы испытуемых: с высоким, средним, низкими показателями.

. Определить уровни смысложизненных ориентаций, самоактуализации, самооценки у мужчин и женщин в каждой группе.

. Проверить гипотезу о том, что существуют гендерные различия в особенностях переживания кризиса 30 лет у мужчин и женщин, находящихся в одном уровне депрессии, имеют качественные различия в смысложизненных ориентациях, самоактуализации, самооценки.

. Сделать анализ и выводы о проделанной исследовательской работы.

Выборка: в исследовании приняли участие 12 мужчин и 12 женщин в возрасте 30 лет.

депрессия кризис взрослость личность

2.2 Методики психологического исследования

Диагностика депрессивных состояний у мужчин и женщин 30 лет проведена с использованием методики дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.А. Жмурова.

Депрессия - состояние, при котором изменяется отношение человека к жизни и деятельности. Методика выявляет депрессивное состояние . она дает возможность установить тяжесть депрессивного состояния на данный момент. Методика состоит из 44 групп утверждений, в каждой из которых испытуемый должен выбрать одно, наиболее подходящее для него. Каждое утверждение в группе имеет свой номер: 0, 1, 2, 3, который является одновременно баллом, получаемым испытуемым за выбор конкретного утверждения. По количеству набранных баллов определяется уровень депрессии:

- 9 депрессия отсутствует или незначительна;

- 24 депрессия минимальна;

- 44 легкая депрессия;

- 67 умеренная депрессия;

- 87 выраженная депрессия;

и более глубокая депрессия

Источники:

1. Методика определения уровня депрессии В.А. Жмуров. Диагностика эмоционально - нравственного развития. Ред и сост. И.Б. Дерманова , СПб, 2002, стр. 135 - 139.

2. Практическая психодиагностика .Диагностика психических состояний и свойств личности. Ред. и сост. Д.Я.Райгородский. , Бахра - М, 2007, стр. 84 - 92.

Диагностика смысложизненных ориентаций у мужчин и женщ 30 лет проведена с использованием теста смысложизненных ориентаций (СЖО) А.Д.Леонтьева.

Смысл жизни выступает, с одной стороны, как ценность для индивида, а с другой стороны смысл обуславливает выбор ценностей, которыми руководствуется индивид в своей жизни .Людьми по-разному осознаются аспекты смысла жизни, который связан с духовным удовлетворением и личными достижениями, а также сохранения собственной индивидуальности.

Наличие смысла жизни является одним из главных критерий сформированности личности, показателем готовности управлять своей жизнью и независимости от внешних обстоятельств.

В исследовании нами был использован тест смысложизненных ориентаций. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) является адаптированной версией теста "Смысл в жизни" Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Это методика, разработанная для определения особенностей жизненных установок человека. Адаптация теста осмысленности жизни на русском языке была впервые выполнена К. Муздыбаевым. Другая русскоязычная версия теста осмысленности жизни была разработана и адаптирована А. Д. Леонтьевым в 1986 - 1988 годах. Версия К. Муздыбаева была взята за основу и видоизменена. В соответствии с оригиналом тест представляет собой набор из 20 пунктов, каждый из которых представляет собой утверждение с раздваивающемся окончанием: два противоположных варианта окончания задают полюса оценочной шкалы, между которыми возможны семь градаций предпочтения. Испытуемым предлагается выбрать наиболее подходящую из семи градаций и подчеркнуть или обвести соответствующую цифру.

При интерпретации учитываются баллы, набранные испытуемым по пяти отдельным шкалам и общее количество баллов. Результаты по шкалам разделяются на следующие группы: цели, удовлетворённость сегодняшним днём, довольство прошлым, локус-контроля - Я, локус-контроля - жизнь. Можно с уверенностью утверждать, что данная методика даёт достаточно полную картину основных жизненных установок человека.

Тест определяет уровень удовлетворенности смыслом жизни в целом, определяющийся на основании прямых вопросов по симметричной шкале - 3 2 1 0 1 2 3 . Это было сделано с целью уменьшения «прозрачности» методики и устранения позиционных эффектов, хотя процедура подсчета суммарного балла при этом несколько усложнилась.

Тест смысложизненных ориентаций, включает наряду с общим показателем осмысленности жизни, также пять субшкал, отражающих три конкретных смысложизненных ориентации и два аспекта локуса контроля:

1. Цели в жизни.

2. Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни.

. Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией.

. Локус контроля - Я ( Я- хозяин жизни).

. Локус контроля - жизнь, или управляемость жизни.

Источники:

1. Д.А.Леонтьев. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО), Москва Смысл, 2000 - 18 с.

Диагностика самоактуализации личности у мужчин и женщин 30 лет проведена с использованием методики А.В.Лазукина в адаптации Н.Ф.Калинина (САМОАЛ).

Само понятие «самоактуализация» интерпретируется как стремление человека к наиболее полному раскрытию и реализации своего личностного потенциала. Наиболее полная самореализация состоит в реализации смысложизненных и ценностных ориентации, то есть имеет место сущностная, аутентичная самореализация - осуществление потребности в самоактуализации как стремление реализовать свои способности и таланты. Такую самореализацию называют самоотдачей, самоосуществлением. Нередки случаи, когда самореализующаяся личность может быть названа самоактуализированной. Такое синонимичное употребление в большей мере может касаться наивысшего уровня.

Методика создана на основании теории А.Маслоу, утверждавшего, что у каждого человека имеется определенный потенциал, который необходимо реализовать. Предлагаемая методика определяет уровень стремления к самоактуализации - насколько человек готов прилагать усилия для того, чтобы жить полноценной личной и профессиональной жизнью.

Опросник состоит 100 вопросов. Из двух вариантов утверждений выбирается только один, отражающий его мнение.

По полученным результатам определяют:

1. Шкала ориентации.

2. Шкала ценностей

. Взгляд на природу человека.

. Потребность в познании.

. Стремление к творчеству или креативность.

. Автономность.

. Спонтанность.

. Самопонимание.

. Аутосимпатия.

. Шкала контактности.

. Шкала гибкости в общении.

Источники

1. А. Маслоу Самоактуализация. Психология личности. Тексты. Москва, 1982

2. Н.Ф.Калина Адаптация вопросника, дополнительные шкалы. М. 1999

Диагностика уровня самооценки у мужчин и женщин 30 лет проведена с использованием методики исследования самооценки личности С.А. Будасси («Нахождение количественного выражения уровня самооценки»).

Метод Будасси основан на представлении о том, что статистической нормой является закономерное несовпадение реальной и идеальной Я - концепции. Данная методика позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, т.е. ее измерение. В ее основе лежит выбор из предложенного списка ( 48 слов ) обозначающих свойства личности тех черт, которые соответствуют ему более всего с их одновременным ранжированием по значимости и характерности для себя.

Источники:

. Будасси С.А. Защитные механизмы личности. М., 1998 - стр. 30

. Психологический практикум по изучению типологических и индивидуальных особенностей личности. Воронеж ВЭПИ, 2002

. Ом. Осознанная жизнь. Методика самооценки личности, Амрита Русь, 2009

2.3 Проведение и результаты исследования

Эмпирическую базу исследования составили 12 мужчин и 12 женщин в возрасте 30 лет.

Было исследовано 24 внешне успешных человека: имеющих стабильную работу и зарплату, не испытывающих жилищных проблем.

Для определения состояния кризиса у мужчин и женщин использовалась диагностика уровня депрессивных состояний.

Депрессия рассматривается как психофизиологический синдром, свойственный здоровым людям при утомлении, эмоциональном переживании, длительном психическом дискомфорте. Она может проявляться в виде подавленного настроения с сознанием собственной никчемности, пессимизма, однообразия представлений, что, в конечном счете может привести к соматическим нарушениям.

У мужчин депрессия может маскироваться алкоголизмом, расстройством социальной адаптации. Причины всего этого могут быть самыми разнообразными: от неумения ладить с людьми, отсутствия профессиональных знаний, до проблем в супружеских отношениях.

Чаще, чем мужчины страдают депрессией женщины этого возраста. Кроме факторов, ранее перечисленных, добавляются еще и более низкий статус в обществе и семье, возможна экономическая зависимость от супруга и дополнительный фактор риска - изменение гормонального статуса во время беременности, послеродовом, предменструальном периоде.

При этом специалисты отмечают, что мужские депрессии гораздо опаснее, чем женские. Это так называемый выход из депрессии в алкоголе. Причем причину, как правило, называют недостаточность зарабатываемых денег, при этот желание реализовать как можно больше возможностей. Главное чтобы кризис стал временной фазой развития, а не стал началом непрерывного падения, поэтому диагностика депрессии представляется нужной и сложной задачей.

В ходе исследования диагностики уровня депрессивных состояний у мужчин и женщин в возрасте 30 лет по методике дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.А.Жмурова.

Были получены следующие результаты: (цифрами обозначено количество человек) уровень депрессии: мужчины: женщины:

незначительная 2 2

минимальная 8 7

легкая 2 3

Полученные результаты показывают, что приблизительно одинаковое количество мужчин и женщин находятся на уровнях незначительной, минимальной и легкой депрессии.

На основании полученных результатов выделена группа:

мужчин - 10 человек

женщин - 10 человек, переживающих кризис 30 лет.

Для дальнейшего исследования выделим три группы, которые обозначим следующим образом:

Низкие показатели уровня депрессии - мужчины и женщины с незначительной депрессией (не переживают кризис);

Средние показатели уровня депрессии - мужчины и женщины с минимальной депрессией (переживают кризис)

Высокие показатели уровня депрессии - Мужчины и женщины с легкой депрессией (переживают кризис)

Данная методика помогает выявить и более высокие уровни депрессии, а именно: умеренная, выраженная и глубокая. Но в данном исследовании, лиц с таким уровнем депрессии не выявлено.

Поэтому все исследование будет основано на этих треух группах с условно принятыми низкими, средними, высокими показателями уровня депрессии.

Именно на группе со средними и высокими показателями уровня депрессии, будет проверена выдвинутая гипотеза, а группа с низким уровнем будет рассмотрена для сравнения данных полученных в группе, на которой будет проверяться выдвинутая гипотеза.

Полученные результаты уровня депрессии у мужчин и женщин выражаются в процентном соотношении:

Низкий уровень: мужчины - 16,7 % женщины - 16,7 %

Средний уровень: мужчины - 66,7 % женщины - 58,3 %

Высокий уровень: мужчины - 16,7 % женщины - 25 %

Итак, из всего изложенного сделан вывод:

В данной выборке выявлено, что 16,7 % мужчин и столько же женщин не находятся в состоянии кризиса (2 мужчин и 2 женщины). В дальнейшем эта группа будет использоваться для сравнения с основной группой.

Как отмечено выше, основную группу составят 10 мужчин и 10 женщин, количество 10 человек принимается за 100%.

С проблемой смысла жизни сталкивается каждый человек. Все его аспекты связанны с ценностями: духовное удовлетворение и достижения. Осмысленность связанна с креативностью, развитием себя и с сохранением собственной индивидуальности. Все эти качества напрямую связаны между собой, т.е. чем больше осмысленность, тем больше выражены ценности.

Жизнь любого человека объективно имеет смысл, который не всегда может осознаваться им. И главное это не осознанное представление о смысле жизни, а насыщенность реальной повседневной жизни - реальным смыслом. Осознать и сформулировать смысл своей жизни - значит оценить свою жизнь целиком.

При проведении теста смысложизненные ориентации были получены следующие результаты:

ОЖ Цели в Процесс Удовлетворенность Локус контроля Управление жизни самореализацией «Я»

Мужчины:

37 31 25 28 31

38 39 28 29 31

38 30 30 31 30

33 38 34 30 35

39 25 27 32 33

35 29 32 25 28

36 32 25 27 32

36 27 29 30 29

35 35 30 28 32

25 32 26 29 29

,5 35,2 31,8 28,6 28,9 31

Женщины:

37 35 37 34 31

34 27 34 27 26

31 33 28 28 33

35 32 26 31 30

38 30 31 26 32

35 31 33 28 29

27 34 31 25 31

25 32 28 24 33

34 30 25 25 26

33 29 23 22 32

,8 32,9 31,3 26,5 27 30,3

Испытуемые, не попавшие в группы переживающих кризис 30 лет (двое мужчин и две женщины) показали следующие результаты по тестированию смысложизненных ориентаций:

Мужчины:

38 33 29 31 34

40 35 28 27 36

Женщины:

36 37 32 33 34

26 32 28 27 32

Общий показатель жизненных ориентаций

Низкий Средний Высокий

Мужчины 1 4 5

Женщины 3 5 2

Уровень показателя общих жизненных ориентаций:

В процентном соотношении это составляет:

Низкий мужчины - 10 % женщины - 30 %

Средний мужчины - 40 % женщины - 50 %

Высокий мужчины - 50 % женщины - 20 %

Для сравнения:

Не попавшие в группу, переживающих кризис

Мужчины - - 2

Женщины 1 - 1

Полученные результаты выявили, что половина мужчин имеет высокий уровень общих жизненных ориентаций, в то время как половина женщин имеет средний уровень. В то же самое время низкий показатель отмечен у большего количества женщин, чем у мужчин.

Интересные показатели у группы для сравнения:

У мужчин только высокие показатели, в то время как женщины, не переживающие кризис, имеют как высокий показатель, так и низкий показатель ОЖ.

Следует отметить, что у испытуемых с высоким показателем осмысленности жизни, показатели по остальным шкалам также имеют высокое значение, а снизким показателем ОЖ - также низкие. Однако, показатели мужчин выше, чем у женщин.

Самоактуализация также является показателем развития личности. Так А. Маслоу охарактеризовал самоактуализацию как желание человека стать тем, кем он может стать. Он также выделил два типа потребностей, лежащих в основе развития личности: «дефицитарные», которые прекращаются по мере их удовлетворения и «ростовые», которые усиливаются после их реализации. Человек нуждается во внутреннем совершенствовании и ищет его. Некоторые склонны сомневаться в себе, в своих способностях, чем уменьшают шансы в самоактуализации.

При проведении теста по диагностике самоактуализации личности (САМОАЛ) были получены следующие результаты:

Показатели Среднее значение мужчины женщины

Самоактуализация 66 % 58 %

Ориентация во времени 70 % 68 %

Ценности 67 % 73 %

Взгляд на природу человека 53 % 60 %

Потребность в познании 71 % 54 %

Креативность 57 % 69 %

Автономность 72 % 57 %

Спонтанность 77 % 71 %

Самопонимание 60 % 53 %

Аутосимпатия 58 % 60 %

Контактность 78 % 69 %

Гибкость в общении 73 % 65 %

Уровень самоактуализации личности

Низкий Средний Высокий

Мужчины - 8 2

Женщины 2 7 1

В процентном соотношении это составляет:

Низкий уровень мужчины - 0 % женщины - 20 %

Средний уровень мужчины - 80 % женщины - 70 %

Высокий уровень мужчины - 20 % женщины - 10 %

Не попавшие в группу, переживающих кризис:

Мужчины - 1 1

Женщины 1 1 -

Полученные результаты показывают, что средний уровень показывает большее количество мужчин, чем женщин. В тоже время у мужчин не был отмечен низкий уровень, как в основной группе, так и в группе для сравнения.

Потребность самоактуализации у мужчин и женщин проявляется по-разному.

При выведении средних показателей у мужчин и женщин, отмечается большой разброс показателей именно у женщин.

По результатам проведенного тестирования видно, что женщины имеют более низкий уровень актуализации, чем мужчины. Они стараются выбрать более легкие и простые цели. Это может объясняться «социальной хитростью», когда стараются избегать трудных, ответственных дел и целей.

Мужчины более независимы в своих поступках, руководствуются в жизни собственными целями и принципами, меньше подвержены внешнему влиянию, обладают высокой саморегуляцией и рефлексией.

Самооценка - оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и общественного положения. Самооценка связана с уровнем притязаний человека, т.е. степенью трудности для достижения своих целей. Самооценка также является важным показателем развития личности и позволяет сделать выбор в жизненных ситуациях, определяет уровень его стремлений и ценностей, характер отношений к окружающим.

При проведении исследования уровня самооценки личности мужчин и женщин, переживающих кризис 30 лет, по методике С.А. Будасси были получены следующие результаты:

Уровень самооценки личности

Низкий Адекватный Высокий

Мужчины 5 5 -

Женщины 2 7 1

В процентном соотношении это составляет:

Низкий уровень мужчины - 50 % женщины - 20 %

Средний уровень мужчины - 50% женщины - 70 %

Высокий уровень мужчины - 0 % женщины - 10 %

Не попавшие в группу, переживающих кризис

Мужчины - 2 -

Женщины - 1 1

Исследования показали, что большее количество женщин имеют показатели среднего уровня и высокого уровня, в то же время как половина мужчин показала низкий уровень самооценки личности.

Из полученных результатов, видно, что женщины превосходят мужчин по самооценке личности, хотя мужчины считали себя более уверенными, чем женщины. Это говорит о том, что мужчины, находящиеся в кризисе, более подвержены низкой самооценке, чем женщины. Следует 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.

Уровень депрессии



Общий показатель жизненных ориентаций



Не попавшие в группу, переживающих кризис



Уровень самоактуализации личности



Не попавшие в группу переживающих кризис



Уровень самооценки личности



Не попавшие в группу переживающих кризис



2.4 Анализ теоретического материала и практического исследования

Таким образом, мы видим, что каждому человеку общество присваивает определенную модель поведения, в зависимости от его половой принадлежности и ментальности этого общества, его духовной и культурной развитости. В зависимости от того, на какой ступени цивилизации находится общество, оно формирует определенные правила поведения и принципы, которыми должны руководствоваться мужчина и женщина. Это зависит, от того, какие в обществе приняты традиции и стереотипы. Мы видим, что существует 3 типа общества: с феминной культурой, с мускулинной культурой и культурой, где принято равноправие полов. Также культуры делятся на индивидуалистические и коллективисткие - где главенствует старшее поколение, а это значит, что роль человека будет меняться в течение его жизни в связи с возрастом. Обществом принято считать, что мужчина - сильный, уверенный, независимый, с хорошими организаторскими способностями, а женщина - слабая, нежная, покорная, зависимая. В развитых странах гендерные стереотипы стираются, становятся более размытыми, женщины наравне с мужчинами могут занимать главенствующую, руководящую должность, если она обладает лидерскими способностями. Можно сказать, что в странах, где уровень цивилизации весьма высок, женщины все больше отступают от принятых обществом стереотипов, теряют женственность и становятся более мускулинными.

Можно сказать, что резкие гендерные различия свидетельствуют о неразвитости, ограниченности этого общества, о том, что оно еще не прошло определенную ступень в цивилизационном развитии. Ведь наличие интеллекта, способностей, лидерских качеств не зависит от половой принадлежности, а зависит от воспитания и социальных норм.

Также о неразвитости общества свидетельствует и коллективисткая культура, так как она подавляет индивидуальные способности каждого человека в зависимости от его роли в семье, такая культура мешает человеку полностью «раскрыться» и показать в полной мере своей таланты. Например, у мальчика будут музыкальные способности или талант рисования, а в семье с мускулинной культурой будет считаться, что занятие музыкой (живописью) «не мужское дело», и в результате этого человек станет заниматься не тем, что ему нравится, а тем, что от него требуют навязанные обществом или родителями стереотипы. Или, к примеру, девочка захочет получить «мужскую профессию», а в обществе принято, что женщина должна сидеть дома и растить детей, в результате девочка профессионально не реализуется.

Общество накладывает на человека определенные обязанности и ограничивает его выбор в поведении и профессиональной сфере в зависимости от того, какого пола этот человек. В итоге, если психологию взаимосвязать с философией, то вывод можно сформулировать так: «Абсолютной свободы не существует».

Однако гендерная принадлежность накладывает на человека и определенные психологические особенности в отношении к себе, к жизни и к людям. Мужчины более требовательны к себе, ставят себе более высокие цели в жизни, ведь этого от них ожидает общество. Из-за излишней требовательности и неоправданности своих ожиданий они тяжелее переживают жизненный кризис 30 - летнего возраста. Ведь 30 лет - это такой возраст, в котором происходит переосмысление своей жизни и ценностей, человек начинает критически относится к себе, ведь недаром 30 - летие считается началом этапа взросления. Человек в этом возрасте переходит от юношеских амбиций и пустых мечтаний к трезвому взгляду на жизнь и на самого себя. Человек начинает задумываться о профессиональной реализации и о ценности семьи. Неудовлетворенные своей жизнью переживают глубокий психологический кризис, который выражается в различного вида депрессиях. Но в то же время этот кризис определяет духовную зрелость человека, ведь инфантильные люди с неустойчивым типом личности переживать по поводу своей нереализации не станут, они таким глубоким психоанализом не заморачиваются, их, как правило, все и так устраивает.

Мужчина переживает кризис 30- летнего возраста тяжелее, потому что обществом ему уготована роль сильного, он не может искать утешения и переживать открыто. Женщина находит свое утешение в детях, она находит себе интересное хобби, таким образом она отвлекается. Женщина, занятая домашними заботами и уходом за детьми отвлекается от своих личностных переживаний, поэтому одинокие женщины, ну впрочем как и мужчины, тяжелее переживают психологический кризис.

Если женщина может сделать выбор между семьей и карьерой, и если она выберет семью, то ее за это никто в обществе не осудит, в то время как у мужчины такого выбора нет, он обязан содержать семью, зарабатывать деньги, быть «добытчиком». А для всего этого ему нужно профессионально реализоваться, а чтобы профессионально реализоваться, он должен уметь четко ставить себе цель и целенаправленно к ней идти. Поэтому уровень осмысленности у мужчин несколько выше, чем у женщин. Ввиду этой необходимости, мужчина должен быть четко ориентирован, иметь свои ценности и взгляды на них, быть независимым, креативным (ведь жизнь как личная, так и профессиональная весьма разнообразна и проблемы, возникающие в ней требуют различных подходов, по шаблону все проблемы не решаются ввиду своего разнообразия). Все это называется самоактуализацией, ее уровень выше у мужчин,чем у женщин, потому что у мужчин возникает большая необходимость в ней, чем у женщин, ввиду того что общество и семья обязывает их зарабатывать, продвигаться по карьерной лестнице. К женщине же общество таких требований не предъявляет.

Как я повторюсь, женщины ставят перед собой меньше целей и меньший уровень достижения этой цели чем у мужчин. Редко женщины стремятся достичь высот в карьере, занять руководящую должность, они довольствуются средним результатом и чувствуют себя вполне счастливыми. Для любой среднестатистической женщины стоит на первом месте ее семья, а не работа. Они не ставят перед собой высоких целей, а потому и не разочаровываются в себе, а раз не разочаровываются, то и самооценка у них, следовательно, тоже выше. Что для женщины главное? Нравится мужчинам, завести семью, родить ребенка. Если женщина красива и у нее много поклонников, то у нее уровень самооценки выше, чем у некрасивой женщины. Для женщины внешняя привлекательность имеет огромную роль. Женщина чаще чувствует себя разочарованной из-за отсутствия семьи, а не из-за отсутствия руководящей должности. Женщины психологически более гибки чем мужчины. А на мужчин общество накладывает больше обязанностей и стереотипов, чем на женщин. Мужчины тоже чувствует себя уверенней из-за большего количества женщин в их жизни, так как мужчины по своей природе полигамны. Но есть одно существенное различие: женщинам доставляет удовольствие нравиться, а мужчины таким образом удовлетворяют свои сексуальные потребности, что у них заложено физиологией.

У мужчин и женщин разная психология и взгляды на жизнь, у них задействованы разные полушария головного мозга, мужчины и женщины не похожи, а дополняют друг друга. Но и мужчины и женщины нуждаются одинаково в близком человеке и в сексуальной разрядке.

Проведенные исследования также показали верность выдвинутой гипотезы.

Выборка состояла из 12 мужчин и 12 женщин , социально успешных.

Из них получилось две группы:

Основная группа ( находящаяся в кризисе) - для подтверждения или опровержения выдвинутой гипотезы (10 мужчин и 10 женщин)

Группа для сравнения (не находящаяся в кризисе) - для сопоставления с основной группой.

Подобранные для исследования методики доказали, что гендерные стереотипы влияют на протекание кризиса 30 лет как на мужчин, так и на женщин. В основной группе оказалось одинаковое количество мужчин и женщин переживающих кризис. Однако они имеют качественные различия в смысложизненных ориентациях, самоактуализации личности и самооценки.

Так показатели смысложизненных ориентаций и самоактуализации у мужчин превышают показатели женщин.

В то же время уровень самооценки женщин выше, чем у мужчин. Интересно отметить также, что группа для сравнения (не находящаяся в кризисе) также подтверждают выдвинутую гипотезу о качественных различиях личностных характеристик.

Выводы

1. Для выявления мужчин и женщин, находящихся в кризисе применена методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.А. Жмурова. В ходе исследований выявлены две группы людей находящихся в состоянии кризиса и не находящиеся в состоянии кризиса.

2. Основную группу составили мужчины и женщины, находящиеся в кризисе. Исследования, проведенные в этой группе должны были подтвердить или опровергнуть выдвинутую гипотезу. Для сравнения качественных различий смысложизненных ориентаций, самоактуализации, самооценки бралась группы мужчин и женщин , не находящихся в кризисе.

. Показатели осмысленности жизни мужчин, превышают показатели женщин.

. Показатели самоактуализации личности мужчин, превышают показатели женщин.

. Показатели уровня самооценки личности женщин, превышают показатели мужчин.

. Для подтверждения выдвинутой гипотезы, полученные результаты разделены по трем уровням: низкому, среднему, высокому. Такие исследования проведены в группе для сравнения (мужчин и женщин , не находящихся в кризисе.

. При сравнении полученных данных в основной группе (находящихся в кризисе мужчин и женщин 30 лет) и группе людей , не находящихся в кризисе также показали качественные различия личностных характеристик, причем показатели смысложизненных ориентаций и самоактуализации личности у мужчин выше, чем у женщин. А показатели самооценки у женщин выше, чем у мужчин.

Заключение

Анализ проблемы существования гендерных различий в особенностях переживания кризиса 30 лет, находящихся в одном уровне депрессии у мужчин и женщин, доказал наличие качественных различий в смысложизненных ориентациях, самоактуализации личности и самооценки.

Исследование проведено на малочисленной группе людей, хотелось бы, чтобы эта группа была большей численности. По моему мнению необходимо подбирать большее количество методик для определения состояния кризиса, например подобрать методики по определению уровня тревожности.

Переживание кризиса связано с переоценкой уже достигнутого и осознанием того, что многое из запланированного еще не выполнено.

Хочется обратить внимание на то, что при проведении методики самоактуализации личности у женщин получен большой разброс по результатам, по показателям: самоактуализация, ценности. Потребность в познании, креативность, аутосимпатия.

Поэтому в следующем исследовании хотелось бы уделить внимание проблемам переживания кризиса у женщин, с учетом разных социальных факторов.

Таким образом, выдвинутая гипотеза подтвердилась: существуют гендерные различия в особенностях переживания кризиса 30 лет у мужчин и женщин, находящихся в одном уровне депрессии и имеют различия в СЖО, самоактуализации и самооценки.

Цели и задачи исследования полностью выполнены.

Библиография

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. 4 изд.- М.: Издательский центр «Академия», 1999

. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений. 5 - изд., исправл. и дополнен. -М.., АспектПресс, 2003

. Бендас Т.В. Гендерная психология. СПб., 2008

. Берн Ш. Гендерная психология. Науч.редактор Е.Кораблина; пер. с англ. - 2-е междунар.издание М., Олма-Пресс, 2004

. Будасси С.А. Защитные механизмы личности. М., 1998

. Гекалина А.А. Гендерная психология. Учебное пособие. М. Ось-89

. Грошев И.В. Психофизиологические различия мужчин и женщин. Москва-Воронеж, 2005

. Ермолаева М.В. Основы возрастной психологии и акмеологии. М. издательство «Ось-89», 2003

. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. Питер 2003

. Калина Н.Ф. Адаптация вопросника, дополнительные шкалы.,М.1999

. Клецина И.С. Практикум по гнедерной психологии

. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. 9 изд. СПб. Питер 2004 (Мастера психологии)

. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций., М. Смысл, 2000

. Майерс Д. Социальная психология. - 7 изд.-СПб Питер, 2005

. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. СПб: Питер, 2010

. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы взрослости. М. Издательство «Эксмо», 2005

. Маслоу А. Самоактуализация. Психология личности.Тексты. Москва, 1982

. Методика определения уровня депрессии В.А.Жмуров. Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и составитель И.Б.Дерманова, СПб, 2002

. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития., М. Академия, 2009

. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. Учебник для вузов. Изд. Юрайт МГППУ , 2011

. Ом. Осознанная жизнь. Методика самооценки личности., Амрита-Русь, 2009

. Петрова Р.Г. Гендерология и феминология: Учебное пособие. - 5 изд., перераб и дополн. -М., 2009

. Психологический практикум по изучению типологических и индивидуальных особенностей личности. Воронеж ВЭПИ, 2002

. Психологическая энциклопедия. 2-е изд./ под ред.Р.Корсини, А.Ауэрбаха. СПб, Питер, 2006

. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Ред. Райгородский Д.Я. Самара, Бахра-М, 2007

. Практикум по возрастной психологии. Под редак. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф., М. изд. Речь, 2008

. Хрестоматия по возрастной психологии. Под ред. Фельдштейна Д.И. - 2 изд. , М. Институт практической психологии 1996

. Шаповаленко И.В. Возрастная психология. Психология развития и возрастная психология. М. , Гардарики, 2005

. Шихи Г. Возрастные кризисы, степени личностного роста. СПб Каскад, 2005

. Эльконин Б.Д. Психология развития., М. , Академия, 2008

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Бланк методики дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.А. Жмурова

ПОЛ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ВОЗРАСТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Читайте каждую группу показаний и выбирайте подходящий вариант ответа - 0, 1, 2 или 3

0 Мое настроение сейчас не более подавлено (печально), чем обычно.

Пожалуй, оно более подавлено (печально), чем обычно.

Да, оно более подавлено (печально), чем обычно.

Мое настроение намного более подавлено (печально), чем обычно.

0 Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения.

У меня иногда бывает такое настроение.

У меня часто бывает такое настроение.

Такое настроение бывает у меня постоянно.

0 Я не чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.

У меня иногда бывает такое чувство.

У меня часто бывает такое чувство.

Я постоянно чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного.

0 У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик.

У меня иногда бывает такое чувство.

У меня часто бывает такое чувство.

Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик.

0 У меня не бывает чувства, будто я состарился(лась).

У меня иногда бывает такое чувство.

У меня часто бывает такое чувство.

Я постоянно чувствую, будто я состарился(лась).

0 У меня не бывает состояний, когда на душе очень тяжело.

1 У меня иногда бывает такое состояние.

У меня часто бывает такое состояние.

Я постоянно нахожусь в таком состоянии.

7 0 Я чувствую себя спокойно за свое будущее, как обычно.

Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно.

Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно.

Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.

0 В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно.

1 В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно.

В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно.

В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.

9 0 Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно.

Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно.

Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно.

Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно.

0 Я боязлив(а) не более обычного.

Я боязлив(а) несколько более обычного.

Я боязлив(а) значительно более обычного.

Я боязлив(а) намного более обычного.

0 Хорошее меня радует, как и прежде.

Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего.

Оно радует меня значительно меньше прежнего.

Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего.

0 У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна.

У меня иногда бывает такое чувство.

У меня часто бывает такое чувство.

Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна.

0 Я обидчив(а) не больше, чем обычно.

Пожалуй, я несколько более обидчив(а), чем обычно.

Я обидчив(а) значительно больше, чем обычно.

Я обидчив(а) намного больше, чем обычно.

0 Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше.

Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше.

Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше.

Я не получаю теперь удовольствие от приятного.

0 Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины.

Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а).

Я часто чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а).

Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а).

0 Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного.

Я виню себя за это несколько больше обычного.

Я виню себя за это значительно больше обычного.

Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного.

0 Обычно у меня не бывает ненависти к себе.

Иногда бывает, что я ненавижу себя.

Часто бывает так, что я себя ненавижу.

Я постоянно чувствую, что ненавижу себя.

0 У меня не бывает чувства, будто я погряз(ла) в грехах.

У меня иногда теперь бывает это чувство.

У меня часто бывает теперь это чувство.

Это чувство у меня теперь не проходит.

0 Я виню себя за проступки других не больше обычного.

Я виню себя за них несколько больше обычного.

Я виню себя за них значительно больше обычного.

За проступки других я виню себя намного больше обычного.

0 Состояние, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает.

Иногда у меня бывает такое состояние.

У меня часто бывает теперь такое состояние.

Это состояние у меня теперь не проходит.

0 Чувства, что я заслужил(а) кару, у меня не бывает.

Теперь иногда бывает.

Оно часто бывает у меня.

Это чувство у меня теперь практически не проходит.

0 Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде.

Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде.

Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде.

Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.

0 Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем у других.

Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других.

Я часто так думаю.

Я постоянно думаю, что плохого во мне больше, чем у других.

0 Желания умереть у меня не бывает.

Это желание у меня иногда бывает.

Это желание у меня бывает теперь часто.

Это теперь постоянное мое желание.

0 Я не плачу.

Я иногда плачу.

Я- плачу часто.

Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.

0 Я не чувствую, что я раздражителен(на).

Я раздражителен(на) несколько больше обычного.

Я раздражителен(на) значительно больше обычного.

Я раздражителен(на) намного больше обычного.

0 У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций.

Иногда у меня бывает такое состояние.

У меня часто бывает такое состояние.

Это состояние у меня теперь не проходит.

0 Моя умственная активность никак не изменилась.

Я чувствую теперь какую-то «неясность» в своих мыслях.

Я чувствую теперь, что я сильно «отупел(а)», («в голове мало мыслей»).

Я совсем ни о чем теперь не думаю («голова пустая»).

0 Я не потерял(а) интерес к другим людям.

Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился.

Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился.

У меня совсем пропал интерес к людям («я никого не хочу видеть»)

0 Я принимаю решения, как и обычно.

Мне труднее принимать решения, чем обычно.

Мне намного труднее принимать решения, чем обычно.

Я уже не могу сам(а) принять никаких решений.

0 Я не менее привлекателен(а), чем обычно.

Пожалуй, я несколько менее привлекателен(на), чем обычно.

Я значительно менее привлекателен(на), чем обычно.

Я чувствую, что я выгляжу теперь просто безобразно.

0 Я могу работать, как обычно.

Мне несколько труднее работать, чем обычно.

Мне значительно труднее работать, чем обычно.

Я совсем не могу теперь работать («все валится из рук»).

0 Я сплю не хуже, чем обычно.

Я сплю несколько хуже, чем обычно.

Я сплю значительно хуже, чем обычно.

Теперь я почти совсем не сплю.

0 Я устаю не больше, чем обычно.

Я устаю несколько больше, чем обычно.

Я устаю значительно больше, чем обычно.

У меня уже нет никаких сил что-то делать.

0 Мой аппетит не хуже обычного.

Мой аппетит несколько хуже обычного.

Мой аппетит значительно хуже обычного.

Аппетита у меня теперь совсем нет.

0 Мой вес остается неизменным.

Я немного похудел(а) в последнее время.

Я заметно похудел (а) в последнее время.

В последнее время я очень похудел (а).

0 Я дорожу своим здоровьем, как и обычно.

Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно.

Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно.

Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.

0 Я интересуюсь сексом, как и прежде.

Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде.

Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде.

Я полностью потерял(а) интерес к сексу.

0 Я не чувствую, что мое «Я» как-то изменилось.

Теперь я чувствую, что мое «Я» несколько изменилось.

Теперь я чувствую, что мое «Я» значительно изменилось.

Мое «Я» так изменилось, что теперь я не узнаю себя сам(а).

0 Я чувствую боль, как и обычно.

Я чувствую боль сильнее, чем обычно.

Я чувствую боль слабее, чем обычно.

Я почти не чувствую теперь боли.

0 Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно.

Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного.

Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.

Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного.

0 Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи.

Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи.

Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи.

Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи.

0 У меня не бывает спадов настроения весной (осенью).

Такое однажды со мной было.

Со мной такое было два или три раза.

Со мной было такое много раз.

0 Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго.

Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца.

Подавленное настроение у меня может длиться месяцами.

Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше.

# Приложение 2

# Тест смысложизненных ориентаций Бланк ответов

Инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).4

Тест №\_\_\_

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Обычно мне очень скучно. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Обычно я полон энергии |
| 2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной |
| 3. В жизни я не имею определенных целей и намерений | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | В жизни я имею очень ясные целя и намерения |
| 4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной н целеустремленной. |
| 5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие. |
| 6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами. |
| 7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал. |
| 8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни. |
| 9. Моя жизнь пуста и неинтересна. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь наполнена интересными делами |
| 10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла. |
| 11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас. |
| 12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности. |
| 13. Я человек очень обязательный. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я человек совсем не обязательный. |
| 14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств. |
| 15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я не могу назвать себя целеустремленным человеком. |
| 16. В жизни а еще не нашел своего призвания и ясных целей. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | В жизни я нашел свое призвание и целя. |
| 17. Мои жизненные взгляды еще не определились. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мои жизненные взгляды вполне определились. |
| 18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни. |
| 19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями. |
| 20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания. |

Приложение 3

Диагностика самоактуализации личности методика А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ)

Инструкция. из двух вариантов утверждений выберите тот, который вам больше нравится или лучше согласуется с вашими представлениями, точнее отражает ваши мнения. Здесь нет хороших или плохих, правильных или неправильных ответов, самым лучшим будет тот, который дается по первому побуждению.

Опросник

1. а) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас.

2. б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.

. а) Я очень увлечен своим профессиональным делом.

. б) Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь.

. а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным.

. б) Принимая услугу незнакомого человека, я не чувствую себя обязанным ему.

. а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах.

. б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.

. а) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.

. б) Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение.

. а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.

. б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.

. а) Способность к творчеству - природное свойство человека.
б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.

. а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства.

. б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.

. а) Я часто принимаю рискованные решения.

. б) Мне трудно принимать рискованные решения.

. а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.

. б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.

. а) Я люблю оставлять приятное «на потом».

. б) Я не оставляю приятное «на потом».

. а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.

. б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.

. а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.

. б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.

. а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь.

. б) Я себе нравлюсь.

. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.

. б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.

. а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.

. б) Интересное, творческое содержание работы - само по себе награда.

. а) Довольно часто мне бывает скучно.

. б) Мне никогда не бывает скучно.

. а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность.

. б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.

. а) Иногда мне трудно быть искренним.

. б) Мне всегда удается быть искренним.

. а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.

. б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.

. а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.

. б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.

. а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.

. б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне это не удается.

. а) Эгоизм - естественное свойство любого человека.

. б) Большинству людей эгоизм не свойственен.

. а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.

. б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени.

. а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.

. б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.

. а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.

. б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.

. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.

. б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.

. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.

. б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.

. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактным.

. б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность.

. а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.

. б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.

. а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.

. б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.

. а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других.

. б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.

. а) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу.

. б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.

. а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами - это гарантирует успех.

. б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.

. а) Люди редко раздражают меня.

. б) Люди часто меня раздражают.

. а) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил.

. б) Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.

. а) Главное в жизни - приносить пользу и нравиться людям.

. б) Главное в жизни - делать добро и служить истине.

. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.

. б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.

. а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию.

. б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.

. а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной.

. б) Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.

. а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами.

. б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.

. а) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере.

. б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной области.

. а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.

. б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.

. а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.

. б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.

. а) Секс без любви не является ценностью.

. б) Даже без любви секс - очень значимая ценность.

. а) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника.

. б) Я не чувствую себя ответственным за это.

. а) Я легко мирюсь со своими слабостями.

. б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.

. а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому.

. б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.

. а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг.

. б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.

. а) Большинство людей привыкли действовать «по линии наименьшего сопротивления».

. б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.

. а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого.

. б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.

. а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.

. б) В жизни очень важно приносить пользу людям.

. а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.

. б) Я не люблю споров.

. а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.

. б) Подобные вещи меня не интересуют.

. а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.

. б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.

. а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.

. б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.

. а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.

. б) Главное назначение воли - подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека.

. а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.

. б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.

. а) Человеку свойственно стремиться к новому.

. б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.

. а) Я думаю, что неверно выражение «Век живи - век учись».

. б) Выражение «Век живи - век учись» я считаю правильным.

. а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве.

. б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.

. а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен.

. б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.

. а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую.

. б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.

. а) Одаренному человеку непростительно пренебрегать своим долгом.

. б) Талант и способности значат больше, чем долг.

. а) Мне хорошо удается манипулировать людьми.

. б) Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично.

. а) Я стараюсь избегать огорчений.

. б) Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.

. а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться.

. б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.

. а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку.

. б) Критика практически не влияет на мою самооценку.

. а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли.

. б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.

. а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость.

. б) Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.

. а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области.

. б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.

. а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.

. б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.

144. а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь.

145. б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.

. а) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется.

. б) Я не ищу оснований для своих действий и поступков.

. а) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.

. б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь, как хотелось бы.

. а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.

. б) Обычно оценить человека очень легко.

. а) Для творчества нужно очень много свободного времени.

. б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.

. а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте.

. б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.

. а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко.

. б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации.

. а) Я считаю себя творцом своего будущего.

. б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.

. а) Выражение «Добро должно быть с кулаками» я считаю правильным.

. б) Вряд ли верно выражение «Добро должно быть с кулаками».

. а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.

. б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.

. а) Иногда я боюсь быть самим собой.

. б) Я никогда не боюсь быть самим собой.

. а) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях.

. б) Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.

. а) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное.

. б) Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.

. а) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.

. б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.

. а) Я стараюсь не быть «белой вороной».

. б) Я позволяю себе быть «белой вороной».

. а) В доверительной беседе люди обычно искренни.

. б) Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.

. а) Бывает, что я стыжусь проявлять свои чувства.

. б) Я никогда этого не стыжусь.

. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.

. б) Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю.

. а) Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.

. б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.

. а) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими.

. б) Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.

. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.

. б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.

. а) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства.

. б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.

. а) Я уверен в себе.

. б) Не могу сказать, что я уверен в себе.

. а) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений.

. б) Достижение счастья - главная цель человеческих отношений.

. а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю.

. б) Меня любят, потому что я сам способен любить.

. а) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой.

. б) Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни.

. а) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному.

. б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновата невнимательность собеседника.

. а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление.

. б) Люди видят меня таким, каков я на самом деле.

Обработка результатов и интерпретация

Стремление к самоактуализации выражается следующими пунктами теста Таблица

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1б 2а 3б 4б 5б 6б 7а 8б 9а 10а 11а 12б 13а 14б 15а 16б 17б 18а 19б 20б 21а 22б 23б 24б 25а | 26б 27а 28а 29б 30а 31б 32а 33б 34б 35а 36б 37б 38б 39а 40б 41а 42а 43б 44а 45а 46б 47а 48а 49б 50б | 51б 52а 53а 54б 55б 56б 57б 58а 59а 60б 61а 62б 63б 64б 65б 66б 67б 68б 69а 70б 71б 72а 73а 74б 75а | 76а 77б 78б 79б 80а 81б 82б 83б 84а 85а 86а 87б 88а 89б 90а 91а 92а 93а 94а 95а 96б 97б 98б 99а 100б |

Отдельные шкалы вопросника САМОАЛ представлены следующими пунктами:

· Ориентация во времени: 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а

· Ценности: 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б

· Взгляд на природу человека: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а

· Потребность в познании: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б

· Креативность (стремление к творчеству): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б

· Автономность: 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а

· Спонтанность: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а

· Самопонимание: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а

· Аутосимпатия: 6б, 14б6, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б

· Контактность: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а

· Гибкость в общении: 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а

Примечание:

Шкалы № 1, 3, 4, 8, 10 и 11 содержат по 10 пунктов, в то время как остальные - по 15. Для получения сопоставимых результатов количество баллов по указанным шкалам следует умножить на 1,5.

Можно получить результаты в процентах, решив следующую пропорцию:

баллов (максимум по каждой шкале) составляют 100%, а число набранных баллов составляет х%.

. Шкала ориентации во времени показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь «на потом» и не пытаясь найти убежище в прошлом. Высокий результат характерен для лиц, хорошо понимающих экзистенциальную ценность жизни «здесь и теперь», способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Низкий результат - это люди, невротически погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе.

. Шкала ценностей. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А. Маслоу относил такие, как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.

. Взгляд на природу человека может быть положительным (высокая оценка) или негативным (низкая). Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

. Высокая потребность в познании характерна для самоактуализирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному познанию - бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей. Такое познание, считает А. Маслоу, более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть и ценит это.

. Стремление к творчеству или креативность - непременный атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.

. Автономность, по мнению большинства гуманистических психологов, является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Это понятие тяготеет к таким чертам, как жизненность (aliveness) и самоподдержка (self- support) у Ф. Перлза, направляемость изнутри (inner- directed) у Д. Рисмена, зрелость (ripeness) у К. Роджерса. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества. В терминах Э. Фромма автономность - это позитивная «свобода для» в отличие от негативной «свободы от».

. Спонтанность - это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Способность к спонтанному поведению фрустрируется культурными нормами, в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.

. Самопонимание. Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и аутосимпатии, как правило, связаны между собой. Низкий балл по шкале самопонимания свойственен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих. Д.Рисмен называл таких людей «ориентированными извне» в отличие от «ориентированных изнутри».

. Аутосимпатия - естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе. Аутосимпатия вовсе не означает тупого самодовольства или некритичного самовосприятия, это просто хорошо осознаваемая позитивная «Я-концепция», служащая источником устойчивой адекватной самооценки.

. Шкала контактности измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как уровень коммуникативных способностей личности или навыки эффективного общения, но как общая предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми, необходимая основа синергической установки личности.

. Шкала гибкости в общении соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с самопредъявлением - стратегией и тактикой управления производимым впечатлением. Низкие показатели характерны для людей ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

Приложение 4

Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси

Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, т.е. ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

Инструкция. Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем преставлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

Текст методики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Аккуратность | 17. Легковерие | 33. Педантичность |
| 2. Беспечность | 18. Медлительность | 34. Радушие |
| 3. Вдумчивость | 19. Мечтательность | 35. Развязность |
| 4. Восприимчивость | 20. Мнительность | 36. Рассудительность |
| 5. Вспыльчивость | 21. Мстительность | 37. Самокритичность |
| 6. Гордость | 22. Надежность | 38. Сдержанность |
| 7. Грубость | 23. Настойчивость | 39. Справедливость |
| 8. Гуманность | 24. Нежность | 40. Сострадание |
| 9. Доброта | 25. Нерешительность | 41. Стыдливость |
| 10. Жизнерадостность | 26. Несдержанность | 42. Практичность |
| 11. Заботливость | 27. Обаяние | 43. Трудолюбие |
| 12. Завистливость | 28. Обидчивость | 44. Трусость |
| 13.Застенчивость | 29. Осторожность | 45. Убежденность |
| 14. Злопамятность | 30. Отзывчивость | 46. Увлеченность |
| 15. Искренность | 31. Подозрительность | 47. Черствость |
| 16. Капризность | 32. Принципиальность | 48. Эгоизм |

Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд d1 в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними - наименее желательные, отрицательные (20-й ранг - наиболее привлекательное качество, 19-й - менее и т. д. вплоть до 1 ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды.

Протокол исследования

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер ранга эталона d1 | Свойства личности | Номер ранга субъекта d2 | Разность рангов D | Квадрат разности рангов d2 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Σ d2 = |

Из отобранных Вами ранее свойств личности постройте субъективный ряд d2, в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности у Вас лично (20-й ранг - качество, присущее Вам в наибольшей степени, 19-й - качество, характерное для Вас несколько меньше, чем первое, и т. д.). Результат занесите в протокол исследования.

Обработка результатов

Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов d1 - d2 по каждому качеству и занести полученный результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат (d1 - d2)2 и записать результат в колонке d2. Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов Σ d2 и внесите ее в формулу

r = l - 0,00075 x Σ d2

где r - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

Интерпретация результатов

Коэффициент ранговой корреляции r может находиться в интервале от 1 до + 1. Если полученный коэффициент составляет не менее -0,37 и не более +0,37 (при уровне достоверности равном 0,05), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном. Значение коэффициента корреляции от +0,38 до +1 - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при г от +0,39 до +0,89, как тенденция к завышению. Значения же от +0,9 до +1 часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от -0,38 до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1, тем больше степень несоответствия.

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я идеальным и Я реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми. Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования Самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексирует разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

Отчет по результатам исследования особенностей самооценки

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки, используя для этого таблицу.

Индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки:

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни выраженности показателей самооценки | Проявления самооценки |
|  | в обыденном поведении | в общении в (трудовом коллективе) | в (профессиональной) деятельности |
| От 4 - 1,0 до + 0,85 | Самооценка высокая Неадекватная |  |  |  |
| От + 0,84 до + 0,53 | Самооценка высокая Адекватная |  |  |  |
| От + 0,52 до -0,1 | Самооценка средняя Адекватная |  |  |  |
| От -0,09 до -0,32 | Самооценка низкая Адекватная |  |  |  |
| От -0,33 до -1,0 | Самооценка низкая Неадекватная |  |  |  |

Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки.

Люди с завышенной самооценкой гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе.

Незаслуженные похвалы и поощрения способствуют формированию у такого человека сознания исключительности, искаженного представления о собственных возможностях, необъективной оценки результатов своей деятельности. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу. Вкупе с некритичностью мышления, недисциплинированностью, отсутствием необходимого самоконтроля это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рисковых поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосо¬вершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, неулыбчив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Развитию неуверенности в себе могут способствовать и некоторые субъективные факторы: тип высшей нервной деятельности, черты темперамента и т. д.

Например, неуверенность выступает в качестве одной из характеристик тревожности. Преодоление неуверенности через процесс самовоспитания затруднено из-за неверия человека в свои возможности, перспективы и конечный результат.

Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и недостатков. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности - уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать.

Уверенный человек критически относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем, чтобы не повторить их вновь. Отсюда вывод: надо стремиться развивать у себя адекватную самооценку на основе самопознания.

Познав и оценив себя, человек может более сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и заниматься самовоспитанием.