

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ / GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY AND HISTORY OF PSYCHOLOGY

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.127.142>

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ У ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА: ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ

Научная статья

Теняева О.В.^{1,*}, Тоболевич О.А.²

¹ORCID : 0000-0002-8638-8936;

²ORCID : 0000-0002-1141-6277;

^{1,2}Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, Рязань, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (tenyaeva_ov[at]mail.ru)

Аннотация

В статье представлены результаты исследования половых различий эмоциональных проявлений мужчин и женщин, обусловленные возрастным периодом их жизни – средним возрастом. Актуальность исследования обусловлена тем, что средний возраст является переломным периодом в жизни каждого человека, когда происходит оценка жизненного пути и осмысление достигнутых результатов, что может явиться причиной возникновения невротических и стрессовых состояний, которые, в свою очередь, могут оказывать негативное влияние на эмоциональные проявления личности. Изучение эмоциональных проявлений в среднем возрасте и их половых различий способствует поиску путей гармонизации эмоциональной сферы личности, может выступить основой для преодоления обусловленной возрастом кризисной ситуации, построения новой жизненной стратегии. По итогам проведенного эмпирического исследования было установлено, что большинство женщин среднего возраста находятся в состоянии эмоционального напряжения и дискомфорта, испытывают чувство неудовлетворенности и разочарования в жизни, а эмоциональное благополучие присуще небольшому числу из них. В то же время, половине мужчин свойственно относительное эмоциональное благополучие: они, в отличие от женщин, меньше переживают из-за жизненных трудностей, испытывая положительные эмоции и ровный фон настроения.

Ключевые слова: эмоциональная сфера, психическое состояние, эмоциональные проявления, половые различия, средний возраст.

EMOTIONAL MANIFESTATIONS IN MIDDLE-AGED PEOPLE: GENDER DIFFERENCES

Research article

Tenyaeva O.V.^{1,*}, Tobilevich O.A.²

¹ORCID : 0000-0002-8638-8936;

²ORCID : 0000-0002-1141-6277;

^{1,2}Ryazan State University named after S. A. Yesenin, Ryazan, Russian Federation

* Corresponding author (tenyaeva_ov[at]mail.ru)

Abstract

The article presents the results of the study of gender differences in emotional manifestations of men and women, due to the period of their lives - middle age. The relevance of the research is determined by the fact that middle age is a crucial period in the life of each person, when the assessment of the life path and comprehension of the achieved results take place, which can be the cause of neurotic and stressful conditions that, in turn, can have a negative impact on the emotional manifestations of personality. The study of emotional displays in middle age and their gender differences contributes to the search for ways to harmonize the emotional sphere of the personality and can serve as the basis for overcoming the age-related crisis situation, building a new life strategy. According to the results of the empirical research, it was established that most middle-age women are in a state of emotional distress and discomfort, have a feeling of dissatisfaction and disappointment in life, and emotional well-being is characteristic of some of them. At the same time, half of the men are characterized by relative emotional well-being: they, unlike women, are less worried about life difficulties, experiencing positive emotions and smooth mood.

Keywords: emotional sphere, mental state, emotional manifestations, gender differences, middle age.

Введение

Средний возраст представляет собой особый период жизни человека, «середины жизни», который ставит перед людьми задачи, в большей степени ориентированные на распространение интересов личности во внешнюю среду, интеграцию «со всей совокупностью людей в целом». Именно к среднему возрасту устанавливаются устойчивые привязанности, индивид определяется с постоянным местом жительства и сферой своих занятий и интересов, активно осуществляет продуктивную профессиональную и творческую деятельность. Трудовая деятельность становится источником чувств и переживаний, а на эмоциональной состоянии личности оказывает определяющее влияние ее успешность [6].

В то же время это возраст, который характеризуется физиологическими функциональными изменениями организма, изменением социальной ситуации: взросление детей и «вылет их из гнезда», оценкой пройденного жизненного пути. Нельзя обойти вниманием и так называемый «кризис среднего возраста», который, в отличие от других возрастных кризисов, возникает не на границе стабильных периодов жизни, а внутри одного из них, и связан с критической самооценкой жизни и достижений [7], [8]. С одной стороны, к сорока годам у человека формируется

чувство стабильности и уверенности в завтрашнем дне, а с другой, – возникают сомнения в том, правильно ли он прожил свою жизнь. Повзрослевшие дети начинают жить собственной жизнью, пожилые родственники умирают, начинаются проблемы со здоровьем, наступает осознание утраты привлекательности, физических сил и сексуальной энергии, страх старения, возникает ощущение неудовлетворенности брачными отношениями, недовольство уровнем служебного роста. Все это проявляется как на социальном, так и на личностном уровнях и может получать со стороны личности негативную оценку [1]. Помимо этого, кризис негативно сказывается и на эмоциональном состоянии людей среднего возраста. У мужчин он проявляется в частой смене настроения от веселья до агрессии. Некоторые возвращаются к модели поведения более молодого возраста: начинают посещать ночные клубы, заниматься активными видами спорта, заводить романы с женщинами более молодого возраста. Окружающие люди начинают вызывать у них недовольство, они стремятся что-то менять в жизни: уходят с работы или из семьи, меняют место жительства. Для того чтобы избежать необходимости переоценки жизни и принятия новых условий, мужчины могут начать употреблять алкоголь или увлечься азартными играми [4].

У женщин частым становится снижение настроения, негативные эмоции, апатия к жизни, появляется желание избегать контактов, стремление снизить всякую активность. Они могут начать фанатично соблюдать диеты, носить одежду, не подходящую по возрасту, увлечься пластической хирургией. Появляется недоверие к близким людям, подозрительность и гипертрофированное проявление материнского инстинкта по отношению к чужим детям. На нервной почве начинают появляться различные заболевания [2].

Методы и принципы исследования

Исследование проводилось в г. Рязани в период февраль-март 2021 года. В исследовании приняли участие 129 респондента в возрасте от 40 до 55 лет, 62 мужчины и 67 женщин. Все участники исследования на момент исследования состояли в браке.

В процессе исследования были использована методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности Л.А. Курганского и Т.А. Немчина. Данная методика была разработана в 1990 году на основании методики САН и предназначена для диагностики особенностей психического состояния человека. Психическое состояние представляет собой целостную картину эмоционального функционирования в определенный промежуток времени, которая осознается индивидом и реализуется в самооценке этого состояния [3]. Полученные результаты позволяют выявить структурно-динамические, пространственные и временные, системные и другие характеристики и закономерности психических состояний человека [5].

Основные результаты

У большинства (57,2%) женщин среднего возраста был выявлен средний уровень *психической активации*, который проявлялся в том, что они то стремятся к активности, то быстро устают и испытывают напряжение, их настроение нестабильно. Высокий ее уровень характерен для 23,8% женщин, которые активны, работоспособны, могут долго находиться в эмоциональном напряжении и быстро восстанавливать силы, их эмоции положительны, состояние стресса не является типичной характеристикой их эмоциональных проявлений. Низкий уровень психической активации был выявлен у 19% женщин, которые быстро устают, часто чувствуют себя вялыми и уставшими, настроение снижено. Под влиянием психических нагрузок у них быстро возникает утомление, снижается работоспособность, нарушается сон.

По шкале интереса высокий уровень интереса характерен для 21% женщин. Они стремятся к новому, с увлечением занимаются различными видами деятельности, способны преодолевать трудности при достижении цели. Преобладающие эмоции положительные. Средний уровень был выявлен у 29% женщин, а низкий – у половины из них (50%). Они живут размеренно, не стремятся к изменениям, им не были нужны новые знания и впечатления.

31% женщин, *эмоциональный тонус* которых находится на высоком уровне, часто переживают положительные эмоции, которые побуждают их к активности. Причем эмоции могут быть вызваны как реальными событиями, так и собственными мыслями. Низкий уровень тонуса характерен для 21% женщин. Проблемы и трудности, с которыми они сталкиваются в жизни, вызывают у них отрицательные эмоции, тревожные переживания, неуверенность и растерянность, тормозят их активность.

48% женщин свойственен средний уровень эмоционального тонуса.

Высокий уровень *напряжения* характерен для 54,9% женщин. Они много беспокоятся, теряют эмоциональную гибкость в отношениях и оценках, часто испытывают страх и тревогу в ситуациях жизненной неопределенности, находясь постоянно в состоянии стресса. Поэтому в деятельности часто они не очень активны и не проявляют инициативу. У 21% женщин низкий уровень напряжения. Они не ждут неудач, не боятся пробовать что-то новое и совершать ошибки, легко начинают новое дело. Средний уровень напряжения присущ 24,1% женщин.

Высокий уровень *комфортности*, который проявляется в ощущении благополучия и спокойствия жизни, характерен для 16% женщин. Они не переживают по пустякам, довольны тем, что происходит в их жизни, потому что все их потребности удовлетворены. Средний уровень характерен для 28,8% женщин. Низкий уровень – для 55,2%. Эти женщины беспокойны, они считают, что жизнь к ним несправедлива, потому что у них не все так, как им хотелось бы. Они неуверенны в завтрашнем дне и напряжены.

При рассмотрении проявления характеристик эмоциональной сферы у мужчин среднего возраста было отмечено, что почти половина из них имеют высокий уровень *психической активации* (46,8%). Они активны, позитивны, продуктивны, способны принимать решения и достигать намеченных результатов, даже если им встречаются какие-то препятствия. Средний уровень присущ 33,8% мужчин. Они то активны, то вялы и истощены. 19,4% имеют низкий уровень, часто бывают раздражительны, им постоянно хочется отдохнуть, потому что они очень быстро устают и эмоционально и физически.

Почти половина мужчин имеет средний уровень *интереса* (49%). Их жизнь размеренна, им не нужны изменения, новые знания и впечатления. Низкий уровень интереса имеют 26%. Они теряются перед трудностями, не хотят преодолевать их, рассеяны и безучастны к новому. Высокий уровень интереса имеют 23% мужчин. Они внимательны, сосредоточены, готовы исследовать и узнавать что-то новое, искать новые пути решения старых задач.

Для 65% мужчин характерен средний уровень *эмоционального тонуса*. Они то испытывают положительные эмоции, то наоборот, пребывают в плохом настроении и не хотят ничего делать. Эмоциональный тонус высокого уровня имели 26% мужчин. Они стремятся к деятельности, хорошо себя чувствуют и испытывают положительные эмоции в любой ситуации. Низкий уровень эмоционального тонуса характерен только для 7% мужчин. У них часто бывает плохое или унылое настроение, необходимость проявления какой-либо активности вызывает у них отрицательные эмоции.

Уровень *напряжения* характеризует склонность человека видеть все в неблагоприятном виде. Высокий уровень напряжения характерен для 20% мужчин. Они не верят в свои силы, им кажется, что все, за что они не берутся, обречено на неудачу. Это вызывает у них раздражение и агрессию. Низкий уровень напряжения характерен для 26% мужчин. Они не переживают из-за неудачного прошлого опыта, а поэтому готовы браться за дело и доводить его до конца. Средний уровень напряжения имеют 52% мужчин.

По шкале комфортности мужчины, которые имеют высокий уровень, составили 28,6%. Они довольны жизнью, беззаботны, у них хорошее настроение, они считают, что достигли в жизни всего, чего хотели. Низкий уровень имеют 19,4% мужчин. Они всегда озабочены или чем-то недовольны, им кажется, что их потребности не удовлетворены и поэтому жизнь потрачена впустую. 52% имеют средний уровень комфортности.

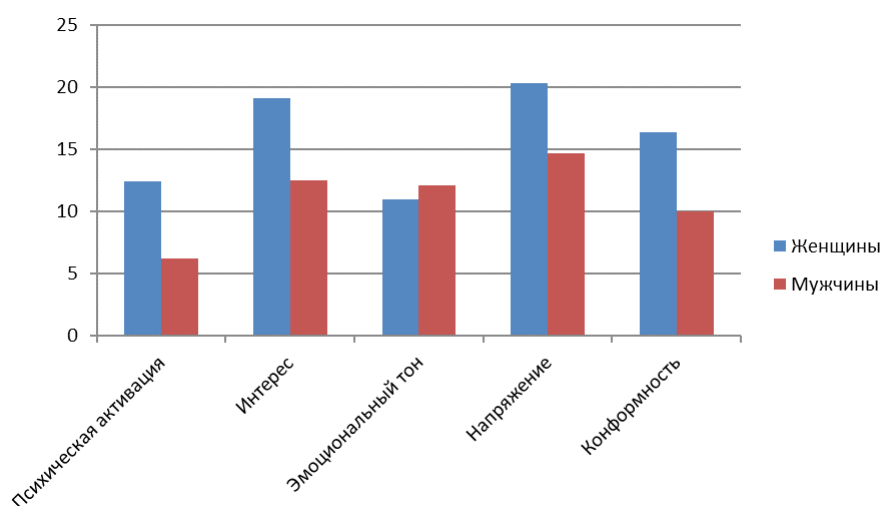


Рисунок 1 - Сравнение характеристик эмоциональных проявлений у женщин и мужчин среднего возраста
DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.127.142.1>

Обсуждение

При сравнении *психических состояний мужчин и женщин* среднего возраста статистически значимые различия были отмечены в выраженности у них психической активации, интереса, напряженности и конформности (на уровне $p < 0,01$).

Только одна треть женщин среднего возраста могут справляться с жизненными трудностями, не утрачивая при этом эмоционального тонуса, интереса к жизни, проявляя активность и целеустремленность в достижении целей. Исследование М.М. Аксенова и Е.Н. Скрипачева так же показало наличие более чем у половины женщин психического напряжения, а в исследовании А.В. Фефилова и Е.А. Чиркиной [9] полученные результаты подтверждают наши выводы о том, что более половины женщин коммуникативны и готовы к эмоциональным отношениям с другими людьми. С одной стороны, женщины в современном мире стремятся к активности и соучастию в жизни своих близких, с другой – из-за различного рода перегрузок, в том числе и эмоциональных, испытывают эмоциональный дискомфорт, не всегда оправданное беспокойство и обиду. Раздражительность, мнительность, частая смена настроения как эмоциональные проявления, как и снижение самооценки является результатом стрессов в жизни женщины (Т.В. Терешонок, Л.Ю. Айснер).

Мужчины, в отличие от женщин, активны, энергичны, часто стремятся к радикальным изменениям в жизни, стремясь тем самым справиться к нормативным кризисом среднего возраста (К.А. Бабиянц, Е.А. Позднякова). Они продуктивны, проявляют заинтересованность в получении новых знаний и навыков, меньше переживают из-за жизненных трудностей.

На наш взгляд, полученные результаты обусловлены нормативным кризисом среднего возраста, когда человеку необходимо переосмыслить прожитую жизнь, начать строить ее по-новому с учетом «опустевшего гнезда», снижения физической и психической активности на фоне общего ускорения темпа жизни.

Заключение

В статье представлены результаты эмпирического исследования различий эмоциональных проявлений мужчин и женщин среднего возраста, выявлены их половые различия. Изучение половых различий и особенностей эмоциональной сферы личности в среднем возрасте обеспечивает возможность адресного подхода в снижении влияния негативных эмоций на жизнедеятельность в среднем возрасте, содействие в благополучном протекании «кризиса среднего возраста».

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Алферова М.О. Психологический анализ проживания личности в период середины жизни дис. ...канд. null: 19.00.13 : защищена 2010-12-07 ; утв. 2010-12-17 / М.О. Алферова — М.: 2010. — 208 с.
2. Анисимова О.М. Самоотношение и удовлетворенность жизнью у мужчин в разные периоды взрослости. / О.М. Анисимова, Т.К. Терра // Вестник СПбГУ. Серия 12. Социология. — 2014. — 3. — с. 128-137.
3. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко — 1996: Филин, 1996. — 469 с.
4. Ильхамова Д.И. Проблема развития личности в зрелом возрасте. / Д.И. Ильхамова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. — 2011. — 21-1. — с. 54-58.
5. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / Сост. О.В. Барканова // Библиотека актуальной психологии. — Красноярск: Литера-принт, 2009. — Вып.2. — 237 с.
6. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг — СПб.: Питер, 2005. — 940 с.
7. Марова В.А. Проблема кризиса среднего возраста в психологии. / В.А. Марова // Вопросы науки и образования. — 2018. — 27(39). — с. 137-141.
8. Солодовников В.В. «Кризис среднего возраста»: теоретическая интерпретация переживаемого опыта. / В.В. Солодовников, И.В. Солодовникова // Мониторинг. — 2009. — 4(92). — с. 178-201.
9. Фефилов А.В. Психодинамические свойства и эмоциональные состояния женщин среднего возраста различного семейного положения. / А.В. Фефилов, Е.А. Чиркина // Общество: социология, психология, педагогика. — 2021. — 4(84). — с. 89-97.
10. Чеботарева Е.Ю. Психологическое благополучие женщин среднего возраста с разным брачным статусом. Роль сепарации от родительской семьи. / Е.Ю. Чеботарева, Е.В. Королева // Психология и психотерапия семьи. — 2019. — 3. — с. 19-44.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Alferova M.O. Psixologicheskij analiz prozhivaniya lichnosti v period serediny' zhizni [Psychological analysis of living by a person during the mid-life period] dis....of PhD in Social and Human Sciences: 19.00.13 : defense of the thesis 2010-12-07 : approved 2010-12-17 / M.O. Alferova — M.: 2010. — 208 p. [in Russian]
2. Anisimova O.M. Samootnoshenie i udovletvorennost' zhizn'yu u muzhchin v razny'e periody' vzroslosti [Self-attitude and life satisfaction in men in different periods of adulthood]. / O.M. Anisimova, T.K. Terra // Vestnik SPbGU. Seriya 12. Sociologiya [Bulletin of St. Petersburg State University. Series 12. Sociology]. — 2014. — 3. — p. 128-137. [in Russian]
3. Bojko V.V. E'nergiya e'mocij v obshhenii: vzglyad na sebya i na drugix [The energy of emotions in communication: a look at yourself and others] / V.V. Bojko — 1996: Filin", 1996. — 469 p. [in Russian]
4. Il'xamova D.I. Problema razvitiya lichnosti v zreloom vozraste [The problem of personality development in adulthood]. / D.I. Il'xamova // Psixologiya i pedagogika: metodika i problemy' prakticheskogo primeneniya [Psychology and pedagogy: methodology and problems of practical application]. — 2011. — 21-1. — p. 54-58. [in Russian]
5. Metodiki diagnostiki emocional'noj sfery: psixologicheskij praktikum [Methods of diagnostics of the emotional sphere: psychological workshop] / Comp. by O.V. Barkanova // Biblioteka aktual'noj psixologii [Library of Current Psychology]. — Krasnoyarsk: Litera-print, 2009. — Iss. 2. — 237 p. [in Russian]
6. Krajg G. Psixologiya razvitiya [Human development] / G. Krajg — SPb.: Piter, 2005. — 940 p. [in Russian]
7. Marova V.A. Problema krizisa srednego vozrasta v psixologii [The problem of the midlife crisis in psychology]. / V.A. Marova // Voprosy' nauki i obrazovaniya [Issues of science and education]. — 2018. — 27(39). — p. 137-141. [in Russian]
8. Solodovnikov V.V. «Krizis srednego vozrasta»: teoreticheskaya interpretaciya perezhivaemogo opyta ["Midlife crisis": theoretical interpretation of the experience]. / V.V. Solodovnikov, I.V. Solodovnikova // Monitoring [Monitoring]. — 2009. — 4(92). — p. 178-201. [in Russian]
9. Fefilov A.V. Psixodinamicheskie svojstva i e'mocional'ny'e sostoyaniya zhenshhin srednego vozrasta razlichnogo semejnogo polozheniya [Psychodynamic properties and emotional states of middle-aged women of various marital status]. / A.V. Fefilov, E.A. Chirkina // Obshhestvo: sociologiya, psixologiya, pedagogika [Society: sociology, psychology, pedagogy]. — 2021. — 4(84). — p. 89-97. [in Russian]
10. Chebotareva E.Yu. Psixologicheskoe blagopoluchie zhenshhin srednego vozrasta s razny'm brachny'm statusom. Rol' sепaracii ot roditel'skoj sem'i [Psychological well-being of middle-aged women with different marital status. The role of separation from the parental family].

separation from the parent family]. / E.Yu. Chebotareva, E.V. Koroleva // *Psixologiya i psixoterapiya sem'i* [Psychology and psychotherapy of the family]. — 2019. — 3. — p. 19-44. [in Russian]