**Особенности переживания психологического кризиса мужчинами и женщинами**

Нами было проведено исследование эмоциональных состояний, изменений поведения и способов преодоления психологического кризиса у мужчин и женщин. Применялись следующие методы исследования: опрос (специально разработанная анкета) при сборе информации и контент-анализ на этапе обработки полученных результатов. Подсчитывалась частота встречаемости категорий контент-анализа у мужчин и женщин.

Целью исследования является изучение гендерных особенностей психологического кризиса.

Основная гипотеза исследования — особенности переживания психологического кризиса мужчинами и женщинами имеют различные доминанты.

Выборка состоит из 94 человек (47 женщин и 47 мужчин), студентов РГПУ им. А.И. Герцена. Возраст испытуемых 18-22 года.

**В эмоциональной сфере выделено 3 категории:**

1. Депрессия (апатия, равнодушие, разочарование, усталость, тоска, подавленность, безразличие).
2. Деструктивные чувства (раздражительность, злость, обида, агрессия, ненависть, досада, упрямство, придирчивость, мнительность, зависть).
3. Одиночество (чувство ненужности, непонимания, «тупика»).

**В поведенческой сфере выделено 4 категории:**

1. Изменения общения: а) уменьшение объема общения (уход в себя); б) увеличение объема общения.
2. Компенсирующее поведение: а) положительная (сон, музыка, TV, чтение, компьютер, дискотеки); б) отрицательная (курение, алкоголь).
3. Агрессивное поведение.
4. Бездеятельность (невозможность что-либо делать).

**Выделено 4 основных способа преодоления кризиса:**

1. Компенсация: а) аддиктивное поведение; б) положительная компенсация (прогулки, музыка, отдых, дискотеки, религия).
2. Общение.
3. Внутренняя работа (анализ ситуации, волевое регулирование).
4. Время (кризис проходит сам).

По результатам анализа этих трех блоков выделено несколько схем переживания кризиса мужчинами и женщинами.

**Схема 1: одиночество — изменения общения — общение**

Эта схема демонстрирует, что люди, склонные в кризисе испытывать одиночество в эмоциональной сфере, склонны при этом изменять объем общения в поведении (реже — увеличивать, чаще — уменьшать), а также прибегать к общению с друзьями и близкими как к помощи для выхода из кризиса. Поясним: уменьшения общения связаны с тем, как кризис влияет на поведение человека, в то время как прибегание к общению показывает, как сам человек воздействует на собственный кризис. Так, 25,5% женщин испытывает в кризисе чувство одиночества, 8,5% женщин увеличивают в кризисе объем общения, 34% — уменьшают, к общению как способу выхода из кризиса прибегает 59,5% женщин; коэффициент взаимосвязи — 19%. В то же время ни один мужчина (0%!) не упоминает о чувстве одиночества в связи с кризисом, только 15% мужчин уменьшают объем общения, и никто из них не увеличивает (0%), 13% мужчин прибегают к общению как к средству выхода из состояния кризиса. Как мы можем видеть, эта схема более характерна для женщин, нежели для мужчин.

**Схема 2: депрессия — бездеятельность — время/внутренняя работа**

Эта схема показывает, что люди, склонные испытывать в кризисе депрессию как доминанту в эмоциональной сфере, в своем поведении испытывают затруднения при включении в деятельность («ничего не могу делать», «все валится из рук»), а для преодоления кризиса склонны прибегать к внутренней работе (приложению воли, анализу ситуации) и к ожиданию («со временем пройдет»). Эта схема, напротив, является более типичной для мужчин, нежели для женщин. 47% мужчин испытывают в кризисе депрессию, 40,5% отмечают трудности включения в деятельность, 34% прибегают к ожиданию и 27,5% — к внутренней работе для преодолении кризиса; коэффициент взаимосвязи — 36%. Среди женщин распределение следующее: 32% испытывают депрессию, 27,5% имеют трудности в деятельности, 19% и 15% соответственно прибегают к ожиданию и внутренней работе; коэффициент взаимосвязи — 21%.

**Схема 3: деструктивные чувства — агрессивное поведение**

На этой схеме мы видим, что люди, склонные испытывать в кризисе деструктивные чувства, агрессию, злость в своем поведении также склонны к агрессии. Четкой взаимосвязи с каким-либо путем преодоления кризиса здесь не выявлено: деструктивные чувства и поведение некоторым образом «перекрывают» положительные пути выхода из кризиса, они могут даже усугубить кризис (например, при подключении чувства вины за свои поступки). Особенно интересно, что эта схема в нашей выборке характерна более для женщин, чем для мужчин! 38% женщин в кризисе испытывают деструктивные чувства, 19% демонстрируют агрессивное поведение; коэффициент взаимосвязи — 19%. В то же время только 23,5% мужчин склонны к деструктивным чувствам, и 10,5% — к агрессивному поведению; коэффициент взаимосвязи — 9%.

Схема 4: компенсаторное поведение — компенсация в преодолении кризиса

Из этой схемы видно, что люди, у которых ситуация кризиса вызывает компенсаторное поведение (положительное или отрицательное), пытаются преодолеть кризис также с помощью компенсации (положительной или отрицательной). Положительное компенсаторное поведение в ситуации кризиса демонстрируют 27,5% мужчин, отрицательное — 4%; к компенсации как способу преодоления кризиса склонны 40,5% (положительная) и 8,5% (отрицательная), коэффициент взаимосвязи — 28%. Среди женщин демонстрируют положительное компенсаторное поведение 30%, отрицательное — 4%; к компенсации в преодолении кризиса прибегают 38% женщин (положительная) и 4% (отрицательная);

коэффициент взаимосвязи — 29%. Итак, мы можем видеть, что эта схема одинаково характерна для мужчин и женщин.

По этим результатам можно сделать следующие *выводы*:

Эмоциональные и поведенческие проявления, а также пути преодоления кризиса взаимосвязаны, по результатам взаимосвязей можно выделить несколько схем. При работе с кризисом можно определить доминирующую схему переживания кризиса и делать опору на соответствующий способ преодоления кризиса.

Существуют схемы переживания кризиса, более характерные для женщин и более характерные для мужчин. Схемы, характерные для женщин, связаны с общением. Схемы, характерные для мужчин, более связаны с внутренними переживаниями. На наш взгляд, это вызвано тем, что, в соответствии со стереотипом феминности, существующем в общественном сознании, женщине «разрешено» показать себя слабой, делиться своими проблемами и даже просить помощи в их решении. Подобное же поведение мужчины не одобряется и даже осуждается обществом. Стереотип маскулинности предполагает способность самостоятельно с ситуацией, независимость. Следовательно, мужчина вынужден совершать внутреннюю, «невидимую» работу над кризисной ситуацией. Этот момент важно осознавать при работе с человеком, находящимся в состоянии кризиса: внешнее отсутствие признаков кризиса не означает его действительного отсутствия; в то же время напряжение внутри склонно копиться и может проявиться неожиданно, в том числе аутоагрессивно (суицид).

Мужчины и женщины в кризисе с одинаковой частотой прибегают к компенсаторному поведению. На современном этапе развития общества для женщин так же, как для мужчин, имеется достаточно способов компенсации, как положительных, так и отрицательных. И мужчины и женщины имеют одинаковые возможности слушать музыку, посещать дискотеки, читать, играть на компьютере.

Одна из представленных схем не соответствует стереотипу маскулинности-фемининности. Данная схема показывает нам, что женщины более склонны к проявлению агрессивных эмоций и агрессивного поведения в кризисе, чем мужчины. Традиционно считается, что мужчина более агрессивен, чем женщина, но в рамках кризиса ситуация оказывается иной. Это лишний раз доказывает, что гендерные стереотипы являются скорее продуктами человеческого сознания, чем реальной действительности, а следовательно, не всегда ей соответствуют.