

Бородина Викторина Николаевна

канд. психол. наук, доцент

Диakoнова Елизавета Давидовна

студентка

ФГБОУ ВО «Петербургский государственный университет

путей сообщения императора Александра I»

г. Санкт-Петербург

ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА, САМОАКТУАЛИЗАЦИОННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ПСИХИЧЕСКАЯ РИГИДНОСТЬ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Аннотация: в статье представлен сравнительный анализ временной перспективы, самоактуализационных характеристик и психической ригидности у мужчин и женщин. Выявлено, что женщины, используя прожитый опыт, более ориентированы на будущее, чем мужчины, которые останавливаются на неудачах и негативных аспектах прошлого, упуская возможности завтрашнего дня. Мужчины более свободно выражают негативные эмоции, в отличие от женщин, которые стараются скрыть данные качества, подавить в себе агрессивные реакции. Сделан вывод о том, что важно осознавать собственные ресурсы, чтобы повысить ощущение субъективного благополучия, выбирая оптимальные стратегии поведения, связанные не только с адаптацией к изменяющимся условиям среды, но и со стремлением человека к раскрытию и реализации своего потенциала, внутренних мотивов и целей.

Ключевые слова: временная перспектива, самоактуализация, психическая ригидность, личность, ранняя взрослость, мужчины, женщины.

Период ранней взрослости связан со многими значительными изменениями, влияющими на психическое и социальное развитие человека. К данному возрастному периоду относится получение образования, профессиональное развитие, формирование интимных и семейных отношений, а также процессы самоопределения, формирования ценностей [3]. Изучение ранней взрослости

помогает понять, как люди адаптируются к новым ролям и обязанностям, какие факторы способствуют или препятствуют успешному развитию в данный возрастной период.

Цель исследования – определить временную перспективу, самоактуализационные характеристики и психическую ригидность у мужчин и женщин в период ранней взрослости.

Исследованием проблемы временной перспективы личности занимались как зарубежные Дж. Бойд, Ф. Зимбардо, Ж. Нюттен, так и отечественные ученые Т.Н. Березина, А.К. Болотова, Е.И. Головаха, А.А. Кроник, О.В. Лукьянов, О.Н. Попова и др. В настоящее время при рассмотрении проблемы временной перспективы исследуются такие аспекты как эмоциональное отношение к событиям прошлого и настоящего, жизненный путь, жизненная перспектива личности, организация времени жизни, перспективы будущего как мотивационной установки, планирование и восприятие времени и событий жизненного пути, идея временной целостности через понятие трансвременности и т. д.

Временная перспектива – это способность человека понимать свое прошлое, настоящее и будущее, структурировать время своей жизни и ориентироваться в нем, планировать, оценивать предпосылки и осуществлять прогноз последствий, а также уметь адаптироваться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды [1]. Временная перспектива играет важную роль в психическом благополучии и успешном функционировании индивида.

Проблему самоактуализации изучали такие ученые как Э.В. Галажинский В.В. Козлов, Л.А. Коростылева, А. Маслоу, Е.Ф. Яценко и др. К самоактуализационным характеристикам в психологии относят набор черт и личностных особенностей, которые определяют стремление человека к раскрытию и реализации своего потенциала, внутренних мотивов, целей и индивидуальных стремлений. Для самоактуализирующихся людей характерно более эффективное восприятие действительности, принятие себя, других, независимость и автономность от других, самоуважение, познавательные потребности, креативность и т. д. Когда человеку удается развить и укрепить данные ас-

пекты своей личности, он становится более способным к самореализации и достижению гармонии между внутренними потребностями и внешними реалиями.

Проблема ригидности рассматривалась в трудах Т.Г. Бохан (как состояние у младших школьников), Г.В. Залевского (в норме и патологии, как центральное звено фиксированных форм поведения), Э.В. Галажинского (в контексте проблемы самореализации), Ю.В. Ключко (в структуре готовности личности к изменению образа жизни), Н.В. Козловой (при исследовании предпрофессионального образа мира студентов), Е.П. Федоровой (в процессе жизненного самоопределения) и других ученых.

Психическая ригидность проявляется в стереотипных и узких взглядах на мир, в приверженности определенным убеждениям или правилам, неадекватному использованию имеющегося (ограниченного) набора поведенческих стратегий и препятствует самопринятию, личностному росту, позитивному отношению к окружающему, построению временной перспективы [1]. В настоящее время А.Н. Певнева подчеркивает о необходимости дальнейшего исследования ригидности в структуре личности, выявления ее причин и рассматривает данную проблему как общепсихологическую [4].

При проведении исследования нами были использованы методики «Опросник временной перспективы», автор Ф. Зимбардо в адаптации Е.Т. Соколовой, О. В. Митиной, «Самоактуализационный тест» (САТ), автор Э. Шостром в адаптации Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроза, «Томский опросник ригидности» Г. В. Залевского.

Выборку исследования составили 60 человек, из них 29 мужчин и 31 женщина в возрасте от 20 до 40 лет. Период ранней взрослости в периодизации Г. Крайг включает возрастные границы от 20 до 40 лет [3].

На начальном этапе нашего исследования мужчин и женщин с помощью методики «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо в адаптации Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной были получены значимые различия по шкалам «Будущее» ($t = 2,85$, $p < 0,01$) и «Позитивное прошлое» ($t = 2,43$ при $p < 0,05$). Женщины более склонны ставить цели и строить планы на будущее

($M = 3,55$), чем мужчины ($M = 3,14$). Кроме того, они в большей степени принимают собственное прошлое ($M = 3,67$) и воспринимают его как опыт, способствующий развитию, чем мужчины ($M = 3,24$). Следовательно, женщины, используя прожитый опыт, более ориентированы на будущее, чем мужчины, которые останавливаются на неудачах и негативных аспектах прошлого, упуская возможности завтрашнего дня. Между остальными показателями шкал данной методики в данных группах значимых различий выявлено не было.

На следующем этапе нашего исследования с помощью методики «Самоактуализационный тест» (САТ) Э. Шостром в адаптации Ю. Е. Алешинной, Л.Я. Гозмана, М. В. Загика и М. В. Кроза в результате сравнительного анализа было выявлено, что у мужчин незначительно выше, чем у женщин, средние значения показателей шкал креативности (6,9), принятия агрессии (8,6), самопринятия (10,9), самоуважения (9), спонтанности (7,3), сензитивности (7,1), ценностных ориентаций (11,9), поддержки (47,3). У женщин немного выше, чем у мужчин, средние значения показателей шкал ориентации во времени (8), гибкости поведения (12,3), представлений о природе человека (5,6), контактности (10). Одинаковые средние значения у мужчин и женщин показателей шкал познавательных потребностей (5,8) и синергии (3,8). Далее при сравнении двух выборок по критерию t-Стьюдента были получены значимые различия по шкале «Принятие агрессии» ($t = -2,28$ при $p < 0,05$) у мужчин и женщин. Мужчины в большей степени способны принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как природные свойства ($M = 8,62$), в отличие от женщин ($M = 7,29$). Мужчины более свободно выражают негативные эмоции, в отличие от женщин, которые стараются скрыть данные качества, подавить в себе агрессивные реакции. Между остальными показателями шкал данной методики у респондентов значимых различий обнаружено не было.

Между показателями шкал методики «Томский опросник ригидности» Г.В. Залевского у мужчин и женщин нет статистически достоверных различий. У испытуемых в обеих группах был выявлен высокий и очень высокий уровень ригидности. Они демонстрируют устойчивость черт личности, проявляющейся

в неспособности воспринимать новый опыт и включать его в систему личности. Полученные нами результаты согласуются с исследованием О.Ю. Степанченко, согласно которому различия между уровнями психической ригидности мужчин и женщин с возрастом снижаются, а затем практически исчезают [5].

В заключении необходимо отметить, что результаты нашего исследования могут быть использованы для составления тренинговых программ с целью коррекции временной перспективы личности, ригидного поведения, а также развития самоактуализационных характеристик личности и формирования адаптивных способностей респондентов. Для женщин может быть разработана тренинговая программа по принятию себя, своих внешних и внутренних проявлений, а также по развитию креативности и более гибкого поведения. При работе с мужчинами стоит больше внимания уделять упражнениям, направленным на осмысление значимых событий прошлого, настоящего и будущего. Целесообразно четко осознавать свои потребности в настоящем и будущем, прошлое переводить в ценный опыт.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на выявление взаимосвязи между показателями шкал временной перспективы, психической ригидности и самоактуализационными характеристиками у мужчин и женщин.

Список литературы

1. Залевский Г.В. Психология личности: фиксированные формы поведения / Г.В. Залевский. – М.: Юрайт, 2022. – 306 с.
2. Зимбардо Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с. EDN QXZLBN
3. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – СПб.: Питер, 2022. – 944 с.
4. Певнева А.Н. Ригидность в структуре личности: история вопроса и проблема исследования / А.Н. Певнева // Психология. Журнал ВШЭ. – 2023. – №2. – С. 320–337. DOI 10.17323/1813-8918-2023-2-320-337. EDN NZKTGX

5. Степанченко О.Ю. Психическая ригидность и тревожность как индивидуальные факторы суицидального риска: дис. ... канд. психол. наук / О.Ю. Степанченко. – Томск, 1999. – 192 с. EDN NLMNSH