

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2020, №2, Том 8 / 2020, No 2, Vol 8 <https://mir-nauki.com/issue-2-2020.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/98PSMN220.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Позднякова Е.А., Васильева О.С. Характеристика рефлексии у мужчин и женщин в период проживания кризиса середины жизни // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №2, <https://mir-nauki.com/PDF/98PSMN220.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

**For citation:**

Pozdnyakova E.A., Vasilyeva O.S. (2020). Characteristic reflections in men and women during the midlife crisis. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 2(8). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/98PSMN220.pdf> (in Russian)

УДК 159.9

ГРНТИ 15.21

**Позднякова Екатерина Анатольевна**

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, Россия  
Аспирант  
E-mail: [rgupsyf@inbox.ru](mailto:rgupsyf@inbox.ru)

**Васильева Ольга Семеновна**

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, Россия  
Кандидат биологических наук, профессор  
E-mail: [rgupsyf@inbox.ru](mailto:rgupsyf@inbox.ru)

## **Характеристика рефлексии у мужчин и женщин в период проживания кризиса середины жизни**

**Аннотация.** Статья посвящена эмпирическому изучению рефлексии как общепсихологическому феномену у мужчин и женщин, находящихся в кризисе середины жизни. Авторы показывают, что высоко выраженные рефлексивные особенности способствуют более конструктивному выходу их кризисной ситуации и качественно изменяют период проживания кризиса середины жизни. В статье рассматриваются уровни выраженности рефлексии, уровни развития рефлексивных особенностей и содержательный анализ каждого уровня, проводится сравнительный анализ качественной характеристики рефлексии у мужчин и женщин, доказывается гипотеза, что закономерности эмоционального проживания периода кризиса середины жизни одинаково выражены как у мужчин, так и у женщин. В статье указывается, что для респондентов, проживающих кризис середины жизни вне зависимости от половой принадлежности свойственно выделять в качестве важного ощущение субъективного благополучия, функциональные физиологические возможности, а рефлексировать собственный образ не представляется необходимым. Авторы выделяют две группы респондентов, качественно отличающихся проживанием середины жизни, в зависимости от уровня выраженности рефлексии. Показываете значимость качества рефлексии – наиболее конструктивной и способствующей адаптации в ситуации кризиса взрослости является системная рефлексия. Объектом исследования выступают мужчины и женщины в возрасте от 35 до 49 лет, проживающие «кризис середины жизни» в количестве 63 человек. Используются методики: авторская анкета исследования ауторефлексии у респондентов в период середины жизни; «Методика изучения относительно устойчивых (доминирующих) состояний» Л.В. Куликова; методика определения уровня рефлексивности А.В. Карпова и В.В. Пономаревой; опросник «Дифференциальный тип рефлексии» Д.А. Леонтьева; методика гендерной идентичности С. Бем; статистический анализ Мана-Уитни.

**Ключевые слова:** кризис взрослости; мужчины; женщины; половой диморфизм; середина жизни; рефлексия; рефлексивные особенности

В психологической литературе представлено немало работ, посвященных проявлению нормативных возрастных кризисов взрослости в целом, но исследований, посвященных сравнению мужских и женских особенностей проживания нормативного жизненного кризиса недостаточно и они носят, как правило, прикладной характер. Также недостаточно исследований, подчеркивающих значимость рефлексии в процессе протекания кризисов взрослости.

Большинство отечественных и зарубежных авторов, изучающих общепсихологический феномен кризиса середины жизни, указывают на многообразие протекания этого процесса. Например, Х.Л. Бее, Д. Левинсон, Г. Крайг, И.С. Кон, М. Стайн и Г. Шишов, В.В. Солодовников и И.В. Солодовникова рассматривают проявление индивидуальной картины кризиса середины жизни относительно временного компонента – если кризис разворачивается во времени быстро, то и проживается более остро и болезненно. Если события долго не происходят и отделены друг от друга во времени, то наступление кризиса незаметно, «смазано» и не отождествляется с кризисом. Авторы наделяют временной промежуток протекания кризиса взрослости разным содержанием. Х.Л. Бее, Д. Левинсон считают, что важным содержанием кризиса середины жизни является переход к новому жизненному этапу, связанному с утратой молодости, физиологическими изменениями, возможностями эффективно включаться в систему воспроизводства, с изменениями социального статуса личности, с трансформациями ценностных и смысловых позиций личности [1; 2]. Г. Крайг считает залогом благополучного перехода к новому жизненному этапу планирование, которое также должно разворачиваться во времени, и нарушение этого процесса вызывает фрустрацию и болезненные переживания [3]. По мнению И.С. Кона кризис связан не столько с трансформацией самочувствия, сколько с прохождением пика профессиональной карьеры и переосмыслением жизненных ценностей, поиском путей самореализации [4]. М. Стайн и Г. Шишов отмечают перемены в эмоционально-волевой сфере, которые проявляются как психологический дискомфорт, повышение тревожности, снижение способности к волевым действиям, снижение познавательных способностей, с изменением восприятия себя и своей жизни, с изменениями в ценностно-мотивационной сфере [5]. В.В. Солодовников и И.В. Солодовникова акцентируют внимание на возрасте кризиса середины жизни: от 35 до 45 лет, и на его продолжительности: от 3–4 месяцев до 3 лет, на физиологических и социальных трансформациях, включающих профессиональную идентичность [6].

Такое многообразие делает затруднительным выделение общего критерия, позволяющего лучше понимать психологические проблемы и возможности адаптации взрослых людей в этот период. В психологической литературе в рамках различных научных подходов предпринимались такие попытки. Так, например, за основу диагностики в период возрастного кризиса брались изменения в когнитивной сфере: смена или трансформация ценностных ориентаций, смена когнитивных установок. В поведенческих подходах отмечается значимость изменения профессиональной ориентации, социального статуса, социального функционирования. С. Фолкман и Р. Лазарус отмечают, что в каждом конкретном случае человек может использовать индивидуальную комбинацию стратегий, Р. Мосс и Дж. Шеффер выделили три основных стратегии совладания с кризисом середины жизни: фокусировка на эмоциях; фокусировка на оценке (когнитивная переработка информации); фокусировка на проблеме (умение активного противостояния травмирующей ситуации) [7]. В.В. Солодовников и И.В. Солодовникова выделяют три классификации поведенческого совладания с кризисом: при

помощи механизмов внутренней работы; посредством напряженной профессиональной деятельности; при помощи «бегства в болезнь» [8].

Основой нашего исследования является акцент на роли личностной рефлексии в протекании основополагающих экзистенциальных трансформаций в ходе кризиса середины жизни. В нашей работе мы хотим показать позитивное воздействие рефлексии на более благоприятное и менее травматичное протекание кризиса середины жизни. Рефлексия как общепсихологический феномен является основным условием и содержанием сознания, при этом выделяются рефлексивные свойства личности, делающие возможным эффективное функционирование рефлексии и проявляющиеся в процессе включения человека в общественно-полезную деятельность. У истоков такого понимания сознания и личности стояли Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн [9].

Исследование рефлексии, сопровождающей функционирование личности, предпринимали такие отечественные и зарубежные ученые как А.В. Карпов, Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, А.Г. Шмелев, И.Н. Семенов, В.Ю. Степанов, В.А. Петровский Е.Б. Старовойтенко, P.D. Trapnell, J.D. Campbell. А.В. Карпов отмечает свойство рефлексии «удваивать реальность», которое делает возможным метасистемный подход к изучению психики в целом [10]. Вариативность в рефлексии часто обозначается термином «самосознание» [11]. Д.А. Леонтьев с учениками связывают разнообразие рефлексии с интеллектом, невротичностью, публичностью [12]. А.Г. Шмелев подчеркивает роль «личностного знания», представленного индивидуальному осознанию, Ю.Н. Кулюткин, И.Н. Семенов, В.Ю. Степанов рассматривают роль рефлексии как основы мыслительной деятельности – «интеллектуальная рефлексия» [13; 14]. Интересна мультисубъектная теория В.А. Петровского о формировании «единомножия Я» [15].

В целом, успешное разрешение «кризиса середины жизни» зависит от сочетания множества личностных, индивидуально-типологических и рефлексивных особенностей человека, от тех копинг-стратегий, которые могут сформироваться, опираясь на опыт личности. Наиболее значимую роль в этом, на наш взгляд, приобретает рефлексия как общепсихологический феномен, лежащий в основе сознания и самосознания личности, и рефлексивность как индивидуальная мера проявления рефлексии личности.

**Несомненной практической значимостью** представляется нам использование рефлексивных способностей личности для преодоления кризиса среднего возраста. Посредством рефлексии возможно определить стратегии совладания с негативными переживаниями, усилить более эффективные и минимизировать непродуктивные рефлексивные способности, развить навыки самонаблюдения, умение прислушиваться и понимать свои ощущения, регулировать свои эмоциональные состояния, управлять своими когнитивными установками. Стратегия повышения рефлексивности у людей в кризисе взрослости, на наш взгляд, открывает путь к здоровью личности в целом, и в частности, к благополучному переходу закономерного возрастного рубежа, который в норме завершается конструктивными новообразованиями, отражающими трансформации личностных установок, ценностей и смыслов.

**Целью нашего эмпирического исследования стало выявление** психологических особенностей протекания нормативного кризиса середины жизни и степени выраженности рефлексии у мужчин и женщин в этот период.

В качестве **объекта** исследования выступили мужчины и женщины в возрасте от 35 до 49 лет, переживающие «кризис середины жизни». Всего в исследовании приняли участие 63 человека, из них 60 % женщин и 40 % мужчин различной профессиональной принадлежности, социального статуса и уровня образования.

**Нами были использованы методики:** авторская анкета для исследования ауторефлексии у респондентов в период середины жизни; «Методика изучения относительно устойчивых (доминирующих) состояний» Л.В. Куликова; методика определения уровня рефлексивности А.В. Карпова и В.В. Пономаревой; опросник «Дифференциальный тип рефлексии» Д.А. Леонтьева; методика гендерной идентичности С. Бем; статистический анализ Мана-Уитни.

Основываясь на теоретических исследованиях и методе наблюдения, **мы предположили**, что высокая личностная рефлексия может детерминировать наиболее благополучный выход из кризиса середины жизни. А также что уровень развития личностной рефлексивности может не зависеть от признаков полового диморфизма, поскольку является общепсихологическим феноменом и может быть детерминирован общими генотипическими особенностями личности.

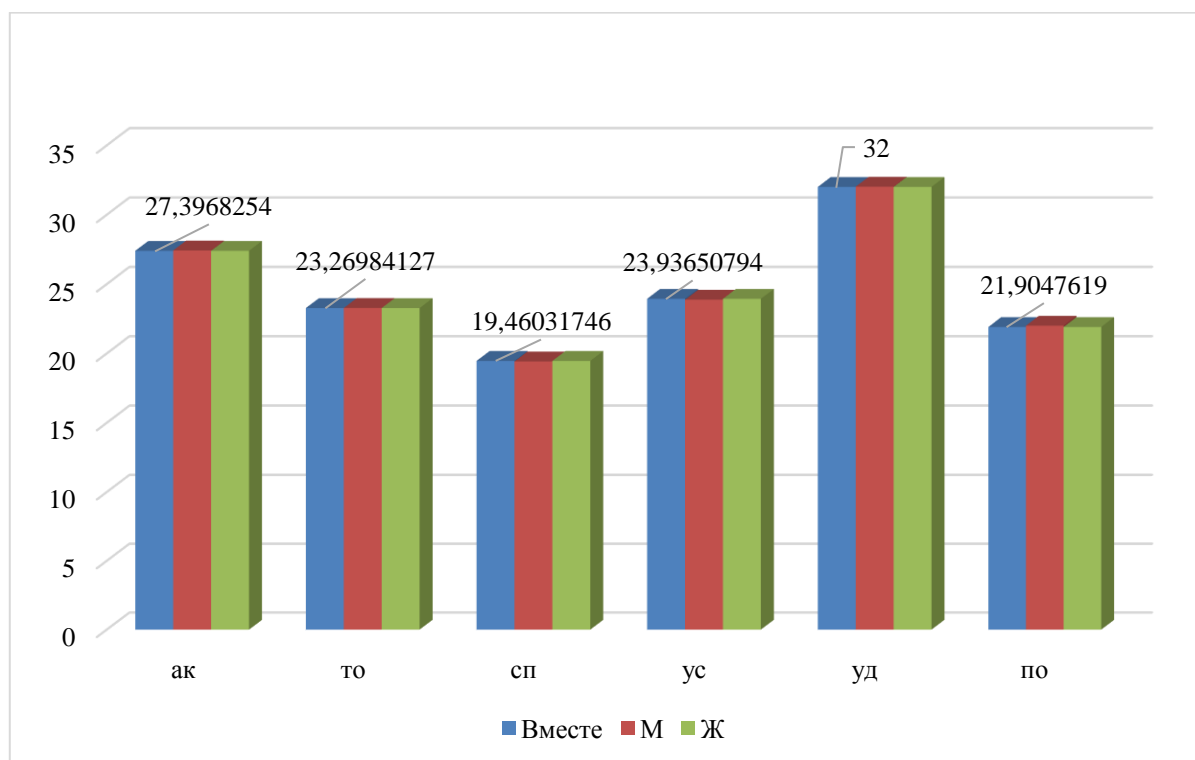
### Результаты исследования

Для того, чтобы отобрать респондентов, интенсивно переживающих кризис середины жизни, мы использовали авторскую анкету и методику Л.В. Куликова. В результате анализа по авторской анкете были выделены пять основных критериев, составляющих ядро кризиса среднего возраста: критика прошлого, потеря смыслов, отсутствие планов на будущее, снижение эмоционального тонуса, возрастание негативной вегетативной симптоматики. Каждый из этих критериев был обозначен конкретной симптоматикой и представлен в процентном отношении от целого (100 %):

1. Критическое переосмысление прошлого, навязчивые мысли о том, что все самое лучшее осталось позади, сожаления о не реализованных планах и упущенных возможностях (30 %).
2. Ощущение пустоты и потери смысла (40 %).
3. Отсутствие стратегических планов на будущее (30 %).
4. Субдепрессивный эмоциональный фон (70 %).
5. Наличие вегетативных симптомов, среди которых наиболее частыми стали психоэмоциональное напряжение и нарушение сна (70 %).

Результаты, полученные по методике Л.В. Куликова, были обработаны относительно среднеквадратичного отклонения и последующего частотного анализа выраженности каждого показателя доминирующих состояний респондентов. Для определения статистической значимости различий между мужской и женской выборкой был применен критерий Мана-Уитни ( $U_{\text{мп}} = 38$ , при  $p \leq 0,05$ ). Так, по параметру «Активность» для респондентов свойственна низкая социальная активность (46 %), что проявляется в снижении целеполагания, пассивном отношении к сложившейся ситуации, снижении уверенности в достижении позитивного результата. Лишь у 19 % респондентов сохраняется активная жизненная позиция. При этом, по шкале «Тонус» у многих респондентов (37 %) наблюдается высокая физиологическая активность, стеническая реакция на возникающие трудности, они внутренне собраны, готовы к длительной работе, энергичны. Меньшая часть респондентов (23 %) имеет сниженную работоспособность, астению, вялость, инертность. По показателю «Тревога» почти половина респондентов (45 %) демонстрирует высокий уровень, что проявляется в ожидании затруднений в социальном и психологическом плане, ожидании потери уважения, наказания, осуждения, проявляется в потере самоуважения. Лишь 25 % респондентов имеют низкую тревогу. Исследование «Эмоциональной устойчивости» указало, а то, что у 33 % респондентов в условиях затяжного возрастного кризиса сохраняется работоспособность, адекватность и

эффективность психической регуляции, они могут контролировать свои импульсы, при этом испытывая повышенную возбудимость и даже эмоциональную лабильность. Наиболее высоким показателем из всей выборки респондентов является показатель «Удовлетворенность жизнью», поскольку коэффициент равен 32 единицам. У 38 % респондентов выражен высокий показатель удовлетворенности жизнью, эти респонденты имеют возможность делать выбор, брать на себя ответственность, доверяют собственным интенциям, знают собственный эго-потенциал, у них есть силы и энергия преодолевать трудности и реализовать способности, высоко оценивают свою личностную успешность. У 25 % респондентов – низкий показатель «удовлетворенностью жизнью» и они не могут самореализоваться, низко оценивают личностную успешность, уходят от ответственности через постоянные сомнения и страх остаться наедине с собой. Статистически достоверным стало отсутствие отличий в выраженности проживания кризиса середины жизни у мужчин и женщин (рисунок 1).

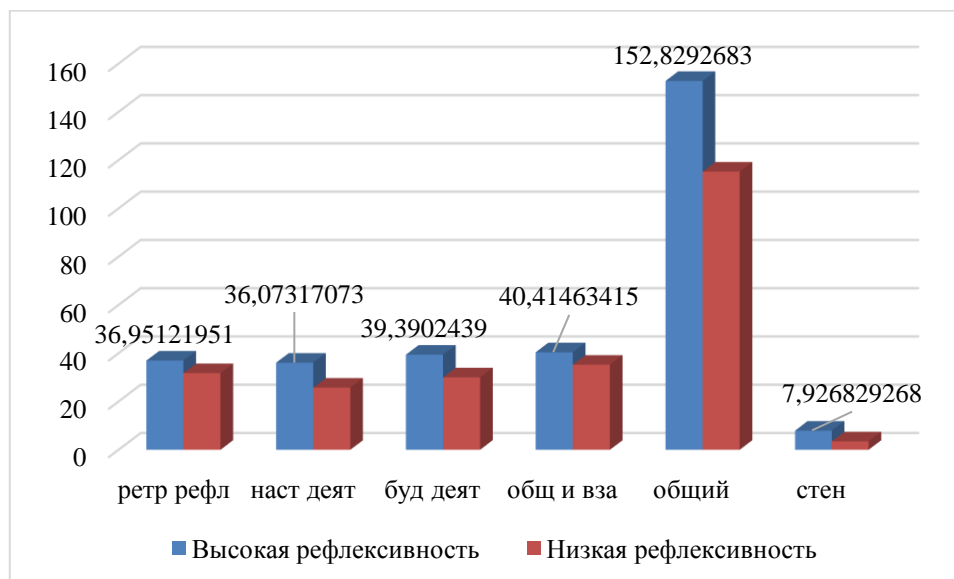


**Рисунок 1.** *Дескриптивный статистический анализ выраженности устойчивых (доминирующих) состояний у мужчин и женщин, переживающих кризис середины жизни. Сокращения: активность (ак), тонус (то), спокойствие (СП), эмоциональная устойчивость (ус), удовлетворенность жизнью (уд), положительный образ «Я» (по) (составлено автором)*

По методике А.В. Карпова и В.В. Пономаревой была выявлена высокая рефлексивность (63 %) у большего количества респондентов. Средняя рефлексивность представлена у 29 % респондентов и лишь 8 % продемонстрировали низкие показатели по этому параметру.

Качественный анализ содержания высокого уровня рефлексивности заключается в более выраженной способности респондентов адекватно осмысливать свой прошлый опыт, настоящую деятельность, планировать будущее, осознавать свое социальное взаимодействие. Статистический анализ указывает на различия между качественными характеристиками рефлексивности, которые колеблются в пределах 4 единиц, что позволяет выделить тенденцию у респондентов к доминированию рефлексивности в социальном окружении и планировании будущей деятельности. Респондентам с низко выраженной рефлексией в первую очередь важно понимание качества социального взаимодействия (35,25 %), во вторую очередь важно

осознавать прошлый опыт (31,75 %) и затем планировать будущую деятельность (30) (рисунок 2).

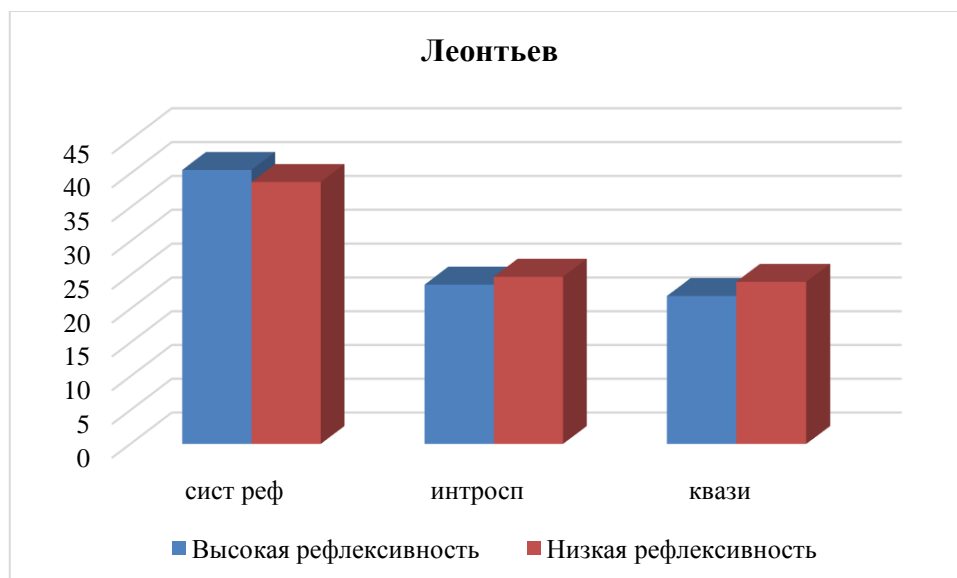


**Рисунок 2.** Выраженность видов рефлексивности у респондентов с высоким и низким показателем по методике А.В. Карпова и В.В. Пономаревой (составлено автором)

Рефлексия настоящих событий выражена самым низким показателем (25,75), что свидетельствует о слабой способности быть «здесь и теперь», о неумении жить «в отсеке сегодняшнего дня», в то время как этот навык наиболее актуален для людей, переживающих кризис середины жизни, поскольку только через проживание своих эмоций, осознание настоящих проблем, можно эффективно преодолеть текущий кризис, принять психологическую необходимость трансформировать некоторые аспекты своей жизни, поведенческие стратегии и выйти на качественно новый этап. Немаловажным фактором является и то, что респонденты с низкой рефлексивностью придают особое внимание рефлексии общения и взаимодействию с другими людьми, это помогает им адаптироваться в период кризиса взрослости. Достоверных отличий в выраженности качеств рефлексивности по признаку полового диморфизма не обнаружено ( $U_{\text{эмп}} = 38$ , при  $p \leq 0,05$ ).

С целью определения выраженности типа рефлексии как устойчивой личностной черты у респондентов, переживающих кризис середины жизни, мы использовали опросник Д.А. Леонтьева. Большинству респондентов свойственны средние показатели, из которых системная и интроспективная рефлексия представлены у 78 % и 79 %, квазирефлексия выражена у 59 % респондентов. Те респонденты, у которых рефлексия представлена средним уровнем и системной характеристикой, могут увидеть себя со стороны, стать в метапозицию, охватить свой собственный потенциал и потенциал других людей, с которыми взаимодействуют. Интроспективная рефлексия предполагает сосредоточенность на собственном состоянии, некоторую персеверацию (залипание) на эмоциональных переживаниях, «самокопание». Квазирефлексия не имеет отношения к актуальной жизненной ситуации, она оторвана от реальности и перемещает респондентов, переживающих кризис середины жизни, в мир иллюзий и фантазий, усиливая эскапизм (уход от реальности).

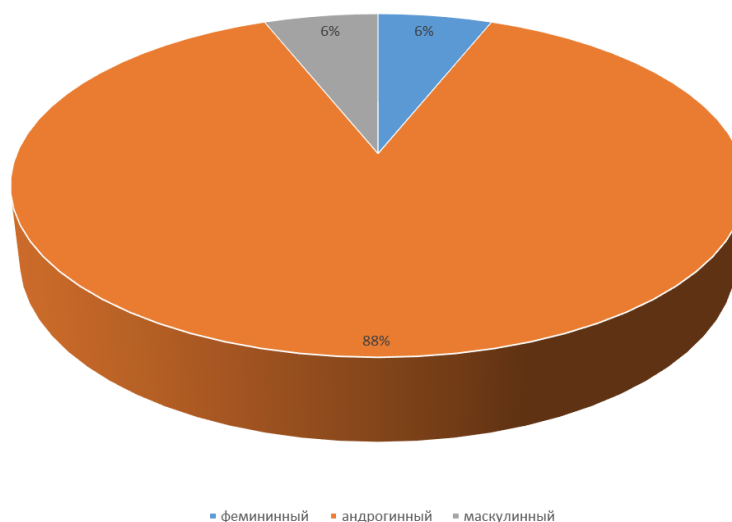
Обращает на себя внимание процентное соотношение низких показателей рефлексии: системная у 8 % респондентов, интроспективная у 17 %, квазирефлексия у 37 %. Это группа респондентов, у которых конструктивная личностная рефлексия остается неразвитым навыком (рисунок 3).



**Рисунок 3.** Выраженность личностных типов рефлексии по высоким и низким показателям у респондентов, проживающих кризис середины жизни (составлено автором)

Дескриптивный анализ типа рефлексии у респондентов женского и мужского пола также не дал достоверных результатов.

С целью исследования гендерной идентичности респондентов, проживающих кризис середины жизни и воздействия ее на характер прохождения возрастного кризиса, мы использовали методику С. Бем (рисунок 4).



**Рисунок 4.** Выраженность типа гендерной идентичности по методике С. Бем (составлено автором)

Как мы и предполагали, основная часть респондентов принадлежит к андрогинному типу гендерной идентичности (88 %). Наш интерес был сфокусирован в области влияния фемининных (6 %) и маскулинных (6 %) типов идентичности на выраженность рефлексии и проживание респондентами кризиса середины жизни. Для этого мы провели различительную статистику Манна-Уитни ( $U_{\text{эмп}} = 35$ , при  $p \leq 0,001$  и  $p \leq 0,05$ ). Мы можем говорить о выраженной тенденции (предрасположенности) взаимосвязи высокой рефлексивности с андрогинностью (0,109), низкой рефлексивности с фемининностью (0,348).

## Выводы

В результате проведены исследований мы пришли к выводу, что:

Во-первых, существуют единые общепсихологические закономерности эмоционального проживания периода кризиса середины жизни для мужчин и женщин, поскольку не выявлено статистическое отличие по одним и тем же устойчивым доминирующим состояниям. Признаки полового диморфизма не являются детерминантами различия в переживании описательных состояний.

Во-вторых, содержательный анализ эмоциональных состояний, проживаемых респондентами в период кризиса середины жизни, указывает на то, что наиболее значимым для респондентов является ощущение субъективного благополучия, затем функциональных физиологических возможностей и на последнем месте – рефлексия собственного образа, тревога выступает как фоновая, неосознаваемая основа поведения.

В-третьих, стало очевидным и статистически достоверным, что респонденты отличаются качеством проживания середины жизни. Мы смогли выделить две группы статистически отличающиеся друг от друга по всем эмоциональным параметрам.

К одной группе мы отнесли респондентов, которые достаточно адекватно и адаптивно проживают кризис середины жизни, у них высокий тонус, выраженная эмоциональная устойчивость, удовлетворенность жизнью и высокая оценка образа собственного «Я». При этом общая активность в данной группе респондентов выражена у 12 %, а генерализованная тревога у 49 %. Это значит, что при общем социальном благополучии и внешней адаптации в период возрастного кризиса, активность снижается и увеличивается энергозатратность при быстром исчерпании психологических и физиологических ресурсов.

Вторая группа характеризуется низкими баллами по всем показателям, что свидетельствует о плохой адаптации и низком качестве жизни в момент проживания возрастного кризиса.

Обе группы нуждаются в психологической поддержке или сопровождении в период проживания кризиса середины жизни.

В-четвертых, проживание и преодоление кризиса середины жизни тесно связано с рефлексивными способностями личности и качественным содержанием выраженности уровня рефлексии. Респондентам с низким уровнем рефлексии важно общение и социальное взаимодействие, планирование будущего, им свойственна минимизация рефлексии настоящей жизни и переживание прошлых событий, они не осознают своего состояния и необходимости в переменах, прибегают к психологическим защитами, которые только усугубляют их кризис. Респонденты с высоким уровнем имеют тенденцию к доминированию рефлексивности в социальном окружении, планированию будущей деятельности или чрезмерной фиксации на событиях, происходящих внутри и вне себя, занимаются «вредным самокопанием».

В-пятых, рефлексия как личностная черта не однородна по своему содержанию. У подавляющего большинства респондентов, переживающих кризис середины жизни и имеющих средний уровень выраженности личностной рефлексии, качественно представлена системная рефлексия (78 %) и интроспективная рефлексия (79 %). Дезадаптивной является «квазирефлексия» и чрезмерно выраженные «интроспекция», низко выраженная «системная рефлексия».

В-шестых, респонденты с очень низким или очень высоким уровнем рефлексивности в процессе переживания кризиса середины жизни нуждаются в психологической поддержке: чрезмерно рефлексиирующие – в позитивной поддержке, принятии себя и смене фокуса внимания на стратегию выхода из возрастного кризиса, не рефлексиирующие – в получении



навыка рефлексии и формировании эффективных стратегий выхода из кризиса середины жизни.

**В заключении**, основываясь на полученных нами выводах, мы можем утверждать, что уровень рефлексивности не зависит напрямую от половой принадлежности респондентов. Важным, на наш взгляд, является выраженность индивидуально-типологических и личностных качеств, что планируется исследовать в дальнейших работах. Также мы можем утверждать, что роль личностной рефлексии в проживании кризиса середины жизни респондентами и мужского, и женского пола, достаточно выражена. При высокой личностной рефлексии улучшается эффективность проживания кризиса и качество жизни в данный период, хотя сам кризис все равно требует глубокой психологической отдачи респондентов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Bee H.L. The journey of adulthood / H.L. Bee. – N.Y.: Macmillan Publ. Co., 1987. – 670 p.
2. Levinson D.J. The seasons of a woman's life / D.J. Levinson. – N.Y.: A.A. Knopf. 1996. – 438 p.
3. Крайг Г., Бокум Б. Психология развития 9-е изд. – СПб.: Питер, 2005 – 940 с.
4. Кон И. В поисках себя. Личность и ее самосознание. – М: Политиздат, 1984, 335 с.
5. Стайн М. В середине жизни. Юнгианский подход. М.: Когито-Центр, 2009. – 160 с.
6. Солодников В.В. Кризис среднего возраста: теоретическая интерпретация переживаемого опыта / Солодников В.В., Солодникова И.В. // Мониторинг общественного мнения, 2009. – № 4 (92).
7. Социальная психология развития личности / Я.Л. Коломинский, С.Н. Жеребцов. – Минск: Выш. шк., 2009 – 336.
8. Солодников В.В. Кризис среднего возраста: теоретическая интерпретация переживаемого опыта / Солодников В.В., Солодникова И.В. // Мониторинг общественного мнения, 2009. – № 4 (92).
9. Семенов И.Н. А.Н. Леонтьев: известный и неизвестный: рефлексивно-культурологическая персонология жизнотворчества (к 115-летней годовщине со дня рождения). Мир психологии. Научно-методический журнал. 2018. №2, С. 282–302.
10. Карпов А.В. Закономерности структурной организации рефлексивных процессов / А.В. Карпов // Психологический журнал. – 2006. – № 6. – С. 18–28.
11. Trapnell P.D., Campbell J.D. Private self-consciousness and the fivefactor model of personality: Distinguishing rumination from reflection // Journal of Personality and Social Psychology. 1999, Vol. 76.
12. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т.11. №4. С. 110–135.
13. Семенов И.Н. Тенденции развития психологии мышления, рефлексии и познавательной активности. М.-Воронеж: МПСИ, 2000.
14. Степанов, С.Ю. Рефлексивная практика творческого развития человека и организаций / С.Ю. Степанов. – М.: Наука, 2000. – 174 с.
15. Петровский В.А. Индивидуальность, саморегуляция, гармония. Московский психотерапевтический журнал, 2008, №1. с. 64–90.

**Pozdnyakova Ekaterina Anatolyevna**

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia  
E-Mail: rgupsyf@inbox.ru

**Vasilyeva Olga Semenovna**

Southern federal university, Rostov-on-Don, Russia  
E-mail: VOS@sedu.ru

## **Characteristic reflections in men and women during the midlife crisis**

**Abstract.** The article is devoted to the empirical study of reflection as a general psychological phenomenon in men and women who are in a midlife crisis. The authors show that highly pronounced reflective features contribute to a more constructive way out of their crisis situation and qualitatively change the period of the midlife life crisis. The article discusses the levels of severity of reflection, the levels of development of reflective features and a meaningful analysis of each level, provides a comparative analysis of the qualitative characteristics of reflection in men and women, proves the hypothesis that the patterns of emotional living during the midlife crisis are equally pronounced in both men and women. The article indicates that for respondents living a midlife crisis, regardless of gender, it is typical to single out a sensation of subjective well-being, functional physiological capabilities as important, and it does not seem necessary to reflect their own image. The authors distinguish two groups of respondents, qualitatively differing in their mid-life, depending on the level of expression of reflection. Showing the importance of the quality of reflection – the most constructive and conducive to adaptation in a situation of crisis of adulthood is systemic reflection. The object of the study are men and women aged 35 to 49 years, living a “mid-life crisis” of 63 people. Methods used: the author's questionnaire for the study of autoreflexion among respondents in the middle of life; “Methodology for the study of relatively stable (dominant) states” L.V. Kulikov; methodology for determining the level of reflexivity A.V. Karpova and V.V. Ponomareva; questionnaire "Differential type of reflection" D.A. Leontiev; methodology of gender identity S. Bem; Mana-Whitney statistical analysis.

**Keywords:** adult crisis; men; women; sexual dimorphism; midlife; reflection; reflective features