

Особенности иррациональных долженствований мужчин и женщин разных поколений

Лобанова Юлия Игоревна

Канд. психол. наук, доц. каф. истории и философии

ORCID: 0000-0002-6904-6790, e-mail: gretta25@list.ru

Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Указывается, что женщины чаще становятся клиентами психотерапевтов, а депрессия встречается у них в два раза чаще, чем у мужчин. Причины различий исследователи связывают с особенностями эмоциональной сферы женщин, а их эмоциональность – с биологическими факторами. На основе теоретического анализа, исходя из значимости иррациональных убеждений личности для переживания ею эмоций и в развитии депрессии, а также роли семьи и актуальных социальных условий в формировании самих установок, формулируются гипотезы относительно количества, сфер действия и содержания установок мужчин и женщин. Для выявления иррациональных долженствований использовался метод незаконченных предложений. Выборка состояла из двух групп респондентов (из поколений Y и Z). Объем выборки – 323 чел. Для обработки данных использовался семантический анализ. Гипотезы исследования подтверждены. Иррациональные долженствования у опрошенных поколений Y и Z различаются по представленности типов долженствований. По характеру установки респондентов поколения Z имеют более прогрессивный характер, у поколения Y он консервативнее. Различия в прогрессивности установок между ними оказались более выражены у мужчин. Женщинам обоих поколений присуще большее количество установок-долженствований (касающихся их поведения), при этом они связаны со значительным числом сфер жизнедеятельности. В заключении делается предположение о том, что основой психологического благополучия женщин (в целом) могут стать смягчение установок и сужение сфер долженствований, закладываемых в процессе воспитания и социализации, а также сближение установок мужчин и женщин.

Ключевые слова

Эмоции, социальные эмоции (чувства), биологические и социальные факторы, воспитание, пол, мужчины, женщины, иррациональные убеждения, депрессия, консерватизм, поколения Y и Z

Для цитирования: Лобанова Ю.И. Особенности иррациональных долженствований мужчин и женщин разных поколений // Вестник университета. 2025. № 9. С. 264–278.

Features of irrational obligations of men and women from different generations

Yuliia I. Lobanova

Cand. Sci. (Psy.), Assoc. Prof. at the History and Philosophy Department

Saint Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering, St. Petersburg, Russia

Abstract

The article indicates that women are more likely to become clients of psychotherapists, and depression occurs among them twice as often as among men. The researchers associate the reasons for differences with the peculiarities of the emotional sphere of women, and their emotionality – with biological factors. Based on the theoretical analysis, proceeding from the significance of irrational beliefs of the individual for experiencing emotions and in the development of depression as well as from the role of the family and current social conditions in the formation of the attitudes themselves, hypotheses are formulated regarding the number, spheres of action, and content of the attitudes of men and women. To identify irrational obligations, the method of unfinished sentences is used. The sample consists of two groups of respondents (from generations Y and Z). The sample size is 323 people. Semantic analysis is used to process the data. The hypotheses of the study are confirmed. Irrational obligations in the survey participants of generations Y and Z differ in the representation of types of the obligations. In terms of attitudes, respondents of generation Z are more progressive, while those of generation Y are more conservative. The differences in the progressiveness of the attitudes between them are more pronounced in men. Women of both generations have a greater number of obligations (concerning their behaviour), and they are associated with a greater number of spheres of life. In conclusion, it is suggested that the basis for women's psychological well-being (in general) may be a softening of attitudes and a narrowing of the spheres of obligations, laid down in the process of upbringing and socialisation, as well as a convergence of the attitudes of men and women.

Keywords

Emotions, social emotions (feelings), biological and social factors, upbringing, gender, men, women, irrational beliefs, depression, conservatism, generations Y and Z

For citation: Lobanova Yu.I. (2025) Features of irrational obligations of men and women from different generations. *Vestnik universiteta*, no. 9, pp. 264–278.



ВВЕДЕНИЕ

Если анализировать статистику лиц, обращающихся к психологам и к психотерапевтам (в мире и в Российской Федерации), то оказывается, что число женщин превышает число мужчин, причем довольно значительную часть среди них составляют именно лица с депрессией: «По данным ВОЗ, депрессией страдает пять процентов взрослого населения мира. У женщин депрессия встречается примерно в два раза чаще, чем у мужчин. Правда, если проследить всю линию жизни, в детстве число случаев примерно одинаково и у мальчиков, и у девочек. А начиная с подросткового возраста соотношение меняется. В период менопаузы риск развития депрессии у женщин повышается, а вот после нее частота депрессии у людей обоих полов постепенно сравнивается. Такие отличия между полами связывают с репродуктивной функцией и изменяющимся уровнем гормонов у женщины»¹.

Во всех странах мира женщины страдают от депрессии в два раза чаще, чем мужчины. Картина не меняется десятилетиями: уровень заболеваемости депрессией среди женщин как будто застыл на верхней отметке [1].

Такого рода различия объясняют разными причинами, в том числе:

- специфически чисто «женскими» чертами личности [2–4], к которым традиционно относят склонность к концентрации на чувствах, проявление эмоций (экспрессивность), стремление разделить их с другими, к «мужским» — стремление быть незэмоциональным, не проявлять признаков слабости, обсуждая свои проблемы с другими, а также отгородиться от негативных переживаний, концентрируясь на чем-то другом. В коммуникативной сфере феминным признаком считается большая направленность на межличностное общение, маскулинными — инструментальность, ориентация на групповое общение и соблюдение норм. Кроме того, мужской образ в большей степени характеризуют экстраверсия, включающая поиск ощущений и доминантность, рациональность, практичность, «толстокожесть»; женский характеризуется дружелюбностью и отзывчивостью, мягкостью, чувствительностью, капризностью, мечтательностью, неуверенностью в себе, эстетической ориентированностью, импульсивностью и демонстративностью [4; 5];

- особыми «женскими» физическими и психическими перегрузками и связанным с ними стрессом [1]. «По сравнению с мужчинами женщины подвергаются стрессу куда дольше. Они значительно больше времени тратят на работу в офисе и по дому, воспитание детей и уход за пожилыми родственниками, чем мужчины. Многочисленные исследования подтверждают, что готовка, уборка и стирка по-прежнему воспринимаются преимущественно как женские занятия, кроме того, на женщинах лежит основная ответственность по воспитанию детей» [1, с. 40];

- склонностью женщин обращаться к определенным стратегиям совладания при стрессе (они в большей степени ориентированы на защиту потомства, на объединение с другими людьми, на поиск социальной поддержки, стремление избегать проблем или пытаться разбираться в их причинах вместо того, чтобы искать решение, тогда как мужчины эмоционально отгораживаются от проблем и стараются переключиться на какую-то другую (часто физическую) активность) [6];

- особенностями эмоциональной сферы у женщин (отличной от мужской) [3; 7–9].

Акцентируем внимание на различиях в эмоциональной сфере.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

Специалисты, работающие в области дифференциальной психологии, анализируя особенности эмоциональной сферы мужчин и женщин, указывают на наличие определенных различий между полами в этом отношении [3; 7–10].

В частности, специалисты отмечают, что женщины (в отличие от мужчин) являются более эмоциональными (в том числе более эмоционально лабильными) [3; 8]. Иными словами, у них легче и чаще возникают эмоции, которые могут сменять друг друга.

Так, Е.П. Ильин в своей книге «Эмоции и чувства» указывает на наличие определенных стереотипов в восприятии и проявлении мужской и женской эмоциональности (женщины «имеют право» на выражение своих эмоций, а мужской стереотип поведения должен соответствовать сдерживанию подобных

¹ Сеченовский университет. Ученые Сеченовского университета показали, что мужчины и женщины по-разному ощущают и рассказывают о депрессии. Режим доступа: <https://www.sechenov.ru/pressroom/news/uchenye-sechenovskogo-universiteta-pokazali-chto-muzhchiny-i-zhenshchiny-po-raznomu-oshchushchayut-i/?ysclid=m683tmlchn206274928> (дата обращения: 07.07.2025).

проявлений). Также он отмечает, что исследователи делят эмоции на «мужские» (гнев, гордость и презрение) и «женские» (страх, тревога, печаль, смущение, стыд) и находят, что женщины больше, чем мужчины, стыдятся [8].

А.В. Куликов (1997 г.) отмечает, что у женщин эмоциональная сфера дифференцированнее и сложнее, чем у мужчин. А.В. Куликовым же выявлены значимые половые различия в самооценке печали, тревоги и вины [3; 8].

Поскольку эмоции как составляющая психических переживаний завязаны не только на функционировании отдельных областей головного мозга, но и на гормональном фоне [1; 9–11], который более динамичный именно у женщин, то особая эмоциональность объясняется исследователями им.

Традиционно эмоции в психологии рассматриваются как реакции на разные ситуации, причем достаточно дифференцированные, имеющие как врожденный характер (первичные эмоции), так и вторичный (вторичные эмоции или социальные (а то и моральные) чувства) [8; 12].

Таким образом, это весьма сложные психические переживания, которые определяются социальным контекстом ситуаций взаимодействий не в меньшей степени, чем биологическими факторами.

Если искать причины различий в переживании эмоций мужчинами и женщинами, то особое внимание следует обратить на то, какого именно плана эмоции (по происхождению) склонны чаще переживать женщины. Если особенности эмоциональной сферы проявляются чаще именно в социальном контексте, то утверждать именно о половой обусловленности эмоциональности женщин становится более затруднительно. В любом случае изучение частоты, интенсивности и вероятности возникновений именно социальных эмоций в конкретных социальных контекстах позволит приумножить пути работы с эмоциональной сферой человека, в том числе с учетом его пола.

Изучая механизмы возникновения социальных эмоций человека, можно обратиться к работам зарубежных исследователей (например, А. Эллиса), который дает следующую схему образования эмоций ABC: ситуация (А) – ее соотнесение с установками человека (В) – эмоциональная реакция – поведение (С) [13].

По мнению А. Эллиса, события ситуации, действия, происшествия (А), которые присутствуют в жизни индивида, никак не влияют на его поведение, эмоции и чувства (С). Между объективной ситуацией и чувствами людей находятся мысли и установки человека (В).

Советско-российский исследователь Ю.М. Орлов предлагает следующую формулу для проявления отдельных социальных эмоций: представления о некоем образце поведения в ситуации определенного типа или с исполнением определенной социальной роли – сопоставление с реальным поведением личности в данной ситуации – возникновение той или иной эмоции при несоответствии первого и второго [14]. Более схематично это выглядит так: социальные ожидания (относительно поведения другого человека или своего собственного в конкретном типе ситуации социального взаимодействия) – реальность – мера соответствия (мера расхождения) – соответствующие эмоциональные переживания [14].

Исходя из предлагаемой Ю.М. Орловым формулы без заранее сформированных социальных ожиданий не может быть и переживания той или иной социальной эмоции. Например, обида появляется в том случае, если у человека есть конкретные социальные ожидания относительно поведения другого человека (в контексте определенной социальной ситуации, при исполнении определенной роли – скорее межличностной, чем конвенциональной). Однако партнер по взаимодействию ведет себя вразрез с ожиданиями. Расхождение приводит к возникновению чувства обиды.

Вина может проявиться только в том случае, если у человека есть вполне определенные убеждения (не всегда рациональные) о том, что он должен или не должен делать (как именно поступать в отношении других – в первую очередь речь идет о значимых и любимых людях) и одновременно с этим не выполнить какую-то часть долженствований. Отметим, что вина – эмоция, которая в наибольшей мере связана с таким заболеванием, как депрессия [14].

Таким образом, можно говорить о том, что эмоциональные переживания женщин чаще, чем у мужчин, помимо стыда [8], связаны с возникновением именно чувства вины (которое, вероятно, вызывается наличием сформированных установок).

Стоит отметить, что вина и стыд могут возникать не только сами по себе как следствие собственного сопоставления своего поведения с некими идеальными представлениями, но и как ответная реакция на обиду других людей, которые, демонстрируя данную эмоцию, напоминают осознанно или неосознанно о наличии тех или иных социальных ожиданий относительно ожидаемого поведения и у них

лично, и в обществе в целом. Обида (по мнению Г.М. Бреслава) определяется как «негативное последствие нежелательного несоответствия действий окружающих нашим ожиданиям, угрожающее нашей Я-концепции и социальной идентичности при невозможности выражения или недостаточности соответствующих эмоций и действий... Обида может возникать в результате несправедливых (с нашей точки зрения) действий и нашего последующего заторможенного гнева или возмущения и может приводить к разочарованию в ком-то» [15, с. 34].

Таким образом, речь идет если не о парности, то о связанности между собой таких эмоций, как вина и обида или вина и стыд. Возникновение обиды у одного человека (даже не реальное, а воображаемое, предполагаемое) может провоцировать возникновение вины или стыда у другого. Исходя из обсуждаемого контекста вероятная (приписываемая) обида мужчины может провоцировать переживание вины или стыда у женщины.

Вина у семейных работающих женщин стала объектом пристального внимания западных психологов. Они связывают возникновение этого чувства с внутриличностным конфликтом, когда женщина стремится быть одновременно в двух ролях: хранительницы семейного очага и хорошего профессионала [1; 16].

Анализ многочисленных трудов исследователей, работающих с клиентами с симптомами депрессии, показывает, что на практике хорошо помогает трансформация иррациональных убеждений (ограничивающих убеждений (установок) личности) в рамках когнитивно-поведенческой терапии [1; 13; 17].

При этом работа с иррациональными убеждениями личности (анализ и при необходимости их трансформация) может быть полезной не только для оказания помощи лицам с выраженной депрессией, но и для (ожидаемо) здоровых в физическом и психологическом плане людей, например спортсменов.

Влияние ограничивающих иррациональных убеждений отражается на уровне их психологического благополучия, самомотивации, самооценки, на особенностях переживания ими дистресса и ментального и физического здоровья соответственно [17–19].

Таким образом, проявление психологических проблем у женщин вполне можно связать с наличием у них особого характера иррациональных идей, вероятно, коррелирующих с их полом. У мужчин, соответственно, – со спецификой их установок касательно полоролевого поведения.

Однако откуда, собственно, берутся иррациональные идеи/установки/убеждения/долженствования? В схеме Ю.М. Орлова, отображающей механизм формирования социальной эмоции (чувства), важное место занимают социальные ожидания (а вероятно, и ролевые) личности (касательно поведения других людей и своего собственного). В работе Ю.В. Дубовских и В.А. Чикер была показана связь между иррациональными установками личности, ее ролевыми ожиданиями и притязаниями в семье, а также выраженностью семейных ценностей [6].

А.И. Донцов и Т.Г. Стефаненко считают, в основе ролевых предписаний лежат привычно разделяемые представления, оценки, притязания, ожидания, верования и предубеждения, которые, в свою очередь, строятся на базе полоролевых и других стереотипов, формирующихся на основе механизмов социализации [20].

Воспитание и социализация детей разного пола в обществе и в семье ориентируются на формирование присущих идеальной женщине или идеальному мужчине качеств и особенностей поведения. Такого рода (и любое в принципе) воспитание невозможно без развития соответствующих – специфических – установок у личности. Таким образом, для детей разного пола в рамках воспитательного процесса закладываются не вполне идентичные установки (во всяком случае для поведения, ассоциированного с их полом).

Соответственно, выдвинем следующие гипотезы для проверки с помощью эмпирического исследования, а именно:

1) число ограничивающих установок (иррациональных убеждений) у женщин может оказаться больше, чем у мужчин;

2) ограничивающие установки у женщин могут определять большее количество сфер жизнедеятельности, при этом более детально (дифференцированно), чем у мужчин.

В последние 30 лет российское общество практически непрерывно находится в процессе трансформации. В наибольшей степени это касается ценностных ориентаций и ценностей, на которые полагаются люди. Мера устойчивости полоролевых стереотипов (под влиянием изменяющихся социальных условий) – вопрос обсуждаемый [5; 10; 20; 21], следовательно, анализируя их особенности у людей разного возраста, можно прогнозировать наличие различий между иррациональными долженствованиями данного плана у представителей разных поколений (а в дальнейшем и делать прогнозы относительно особенностей проявления у их представителей определенных психологических проблем, формирования соответствующих запросов и обращения за психологической помощью).

Для того чтобы определиться с выборкой, автор решил обратиться к теории поколений В. Штрауса и Н. Хоува, которая пользуется популярностью среди зарубежных и российских исследователей [22]. При этом особый интерес для ученых в последнее время представляет изучение поколения Z (в силу его уникальности в сравнении с другими поколениями – сформированностью в условиях глобального интернета и цифровой среды) – в первую очередь его установок, ценностей, религиозных ориентаций [23–26].

Российские исследователи также обращаются к этой теме, но отечественных работ, посвященных поколению Z, пока недостаточно [2]. Его активное включение в социально-экономическую жизнь общества повышает значимость понимания ценностей и установок его представителей.

С учетом вышесказанного была сформулирована и третья гипотеза исследования: иррациональные долженствования (установки) мужчин и женщин разных поколений (Y и Z) будут иметь как общие предписания, так и определенные различия.

Для проверки данных гипотез было проведено эмпирическое исследование.

Цель исследования – проведение сравнительного анализа особенностей иррациональных долженствований мужчин и женщин, принадлежащих к поколениям Y и Z.

Задачи:

- 1) на основе семантического анализа выявить распространенные иррациональные долженствования мужчин и женщин разных поколений (по единым критериям);
- 2) провести количественный анализ выявленных распространенных иррациональных долженствований мужчин и женщин, а также описать затрагиваемые ими сферы жизнедеятельности;
- 3) провести содержательный анализ установок на предмет их типологизации.

Для проведения сбора эмпирических данных использовался метод незаконченных предложений. Общий объем выборки – 323 чел.

Интерес представляли различия, которые могли бы быть выявлены между представителями разных поколений. В данном случае возрастной разрыв между группами не достигает традиционного поколенческого, однако респонденты, вошедшие в выборку эмпирического исследования, относятся к разным поколениям с точки зрения социологической теории поколений (Y и Z) [22].

Респонденты 1988–1990 гг. рождения – 143 чел. (71 юноша и 72 девушки). Респонденты 2006–2007 гг. рождения – 180 чел. (100 девушек и 80 юношей).

В исследовании принимали участие студенты технического вуза трех разных факультетов (все три технической направленности).

Исследовались иррациональные убеждения (долженствования) с помощью метода незаконченных предложений, а обработка данных проводилась с помощью семантического анализа [27].

Всего респондентам предлагались для завершения четыре предложения (в рамках данной статьи проведем анализ ответов опрошенных, полученных при предъявлении только первых двух):

- 1) мужчины должны...
- 2) женщины должны...

Поскольку сравнительный анализ предлагалось проводить между группами, сформированными по половому признаку, то и иррациональные убеждения, определяющие поведение человека, были выбраны для исследования исходя из его принадлежности к полу.

Для обработки данных использовался семантический анализ. В данной статье представлены результаты его первого этапа [27], включающего в себя выделение повторяющихся в опросных листах смысловых единиц (отдельных слов или словосочетаний, обозначающих определенные функции, виды деятельности, а также конкретные качества и способности) и их последующее разделение на те, которые принадлежат к традиционным (консервативным) представлениям общества о ролях в семье и личностных качествах мужчин и женщин, и на те, которые не принадлежат к ним (имеют индивидуалистичный, прогрессивистский и эгоистичный характер).

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Наиболее часто встречающиеся у студентов 1988–1990-х гг. рождения иррациональные убеждения представлены в табл. 1. Опрос респондентов данной группы проводился в 2011 г., средний возраст респондентов составлял 21,2 лет.

Таблица 1

**Иррациональные убеждения-долженствования респондентов из поколения Y,
касающиеся поведения женщин и мужчин**

Убеждения	Женщина долж- на (иррациональные убеждения женщин)	Женщина должна (иррациональные убеждения мужчин)	Мужчина должен (иррациональные убеждения женщин)	Мужчина должен (иррациональные убеждения мужчин)
1	Хранить семейный очаг, быть хозяйственной (18 чел.) – 25 %	Всегда быть красивой (22 чел.) – 30,9 %	Зарабатывать деньги, обеспечивать семью (20 чел.) – 28,2 %	Зарабатывать день- ги, содержать семью (26 чел.) – 36,6 %
2	Рожать детей, быть хоро- шей матерью (13 чел.) – 18,1 %	Обеспечивать семейный очаг, быть хорошей хо- зяйкой, хорошо гото- вить (21 чел.) – 29,6 %	Быть стержнем в семье, защитником, заботить- ся о семье (16 чел.) – 22,5 %	Построить дом, выра- стить сына, посадить де- рево (15 чел.) – 21,1 %
3	Быть женщиной (10 чел.) – 13,9 %	Терпеть (15 чел.) – 21,1 %	Быть джентльменом (14 чел.) – 19,7 %	Быть смелым (9 чел.) – 12,7 %
4	<i>Быть ухоженной</i> (8 чел.) – 11,1 %	Рожать детей (10 чел.) – 14,1 %	Построить дом, поса- дить дерево (14 чел.) – 19,7 %	–
5	Помогать мужчине по жиз- ни (7 чел.) – 9,7 %	Ухаживать за мужчиной (7 чел.) – 9,9 %	Уважать (9 чел.) – 12,7 %	–
6	Любить своего мужчину (6 чел.) – 8,3 %	<i>Быть мудрой</i> (3 чел.) – 4,2 %	Быть сильным (8 чел.) – 11,3 %	–
7	Быть красивой, привлека- тельной (5 чел.) – 6,9 %	–	Любить (6 чел.) – 8,5 %	–
8	<i>Быть умной</i> (4 чел.) – 5,5 %	–	Владеть собой в любой ситуации (5 чел.) – 7 %	–
9	<i>Быть мудрой</i> (3 чел.) – 4,2 %	–	Быть мужественным (5 чел.) – 7 %	–
10	<i>Быть понимающей</i> (3 чел.) – 4,2 %	–	<i>Обладать хорошим чувст- вом юмора</i> (4 чел.) – 5,6 %	–
11	<i>Обладать хорошим чувст- вом юмора</i> (2 чел.) – 2,8 %	–	Защищать (3 чел.) – 4,2 %	–
12	–	–	<i>Быть умным</i> (3 чел.) – 4,2 %	–
13	–	–	<i>Должен быть (существо- вать),</i> (2 чел.) – 2,8 %	–
Неконсерва- тивные	5/11 – 45,5 %	1/6 – 16,7 %	4/13 – 30,8 %	0 – 0 %
Консерватив- ные	6/11 – 54,5%	5/6 – 83,3 %	9/13 – 69,2 %	3/3 – 100 %

Примечание: курсивом выделены консервативные установки (ориентированные на традиционное распределение функций мужчины и женщины в семье); для подготовки автором были проведены дополнительные обработка и анализ ранее собранных данных

Составлено автором по материалам источников [28; 29]

Построить дом, посадить дерево и вырастить сына – установка, которая в основном была присуща студентам строительного факультета. Однако вышеназванные цели долгосрочные, подразумевающие принятие на себя длительной ответственности. Быть хорошей матерью – тоже обязанность, предполагающая заботу о детях на протяжении долгих лет. При этом ответственность и надежность не представляют собой отдельных установок.

Наиболее часто встречающиеся у студентов 2006–2007 гг. рождения иррациональные убеждения представлены в табл. 2. Опрос проводился в 2024 г. Средний возраст респондентов составил 18,8 лет. Перечень иррациональных убеждений представлен также в порядке убывания частоты встречаемости в ответах. Указана частота (в процентах) каждого из зафиксированных долженствований. Мы не включили ответственность, поскольку (по современным представлениям) это уже не чисто мужское качество, а качество зрелой личности. Кроме того, если мужчина может брать или не брать ответственность (за детей, за семью), то женщина в абсолютном большинстве случаев при рождении ребенка ее на себя принимает (не будучи мужчиной). Однако тогда ответственность в первую очередь женское, а не мужское качество. Поэтому в рамках данной работы его отнесли в категорию прогрессивных идей (для мужчин).

Таблица 2

Иррациональные убеждения-долженствования респондентов из поколения Z, касающиеся поведения женщин и мужчин

Убеждения	Женщины должны, по мнению женщин	Мужчины должны, по мнению женщин	Женщины должны, по мнению мужчин	Мужчины должны, по мнению мужчин
1	<i>Уважительно относиться к мужчинам</i> (15–16 чел.) – 16 %	Обеспечивать семью – 17 %	Быть хранительницами очага (21 чел.) – 26,3 %	Содержать семью (21 чел.) – 26,3 %
2	Заботиться о мужчине, детях, родителях – 9 %	Защищать семью (и родину) – 14 %	<i>Ничего не должны</i> (10 чел.) – 12,5 %	<i>Духовно развиваться</i> (9 чел.) – 11,25 %
3	<i>Жить и сиять (кайфовать, быть счастливыми)</i> – 8 %	<i>Уважительно относиться к женщине</i> – 8 %	Поддерживать семью (6 чел.) – 7,5 %	<i>Ничего не должны</i> (12 чел.) – 15 %
4	Создавать уют, очаг – 7 %	<i>Ничего не должны</i> – 8 %	Воспитывать детей (6 чел.) – 7,5 %	Защищать (12 чел.) – 15 %
5	<i>Быть самостоятельными</i> – 5 %	Быть опорой в семье – 7 %	<i>Ухаживать за собой</i> (4 чел.) – 5 %	Быть мужественными (4 чел.) – 5 %
6	Любить мужчину – 5 %	<i>Развиваться</i> – 4 %	–	<i>Заниматься физическим развитием</i> (3 чел.) – 3,75 %
7	<i>Жить по собственному желанию</i> – 5 %	Обеспечивать безопасность – 3 %	Заботиться о муже и детях (4 чел.) – 5 %	<i>Кайфовать</i> (2 чел.) – 2,5 %
8	<i>Развиваться</i> – 5 %	Нести ответственность – 3 %	Вести себя подобающе – (3 чел.) – 3,75 %	Быть ответственными (2 чел.) – 2,5 %
9	<i>Ничего не должны</i> – 4 %	<i>Быть счастливыми</i> – 3 %	<i>Совершенствоваться, развиваться</i> (3 чел.) – 3,75 %	<i>Соблюдать законы</i> (2 чел.) – 2,5 %
10	Воспитывать детей – 4 %	Быть надежными – 2 %	–	–
11	<i>Не делить обязанности на мужские и женские</i> – 4 %	<i>Не делить обязанности на мужские и женские</i> – 2 %	–	–
12	Вести себя подобающе – 3 %	–	–	–
13	Поддерживать мужчину – 3 %	–	–	–
14	<i>Любить себя</i> – 2 %	–	–	–
Неконсервативные	8/14 – 57,1 %	5/11 – 45,5 %	3/8 – 37,5 %	4,5/9 – 50 %
Консервативные	6/14 – 42,9 %	6/11 – 54,5 %	5/8 – 52,5 %	4,5/9 – 50 %

Составлено автором по материалам исследования

Курсивом выделены консервативные установки (ориентированные на традиционное распределение функций мужчины и женщины в семье). Принимая общее количество зафиксированных установок за 100 % (женщин о женщинах, мужчин о мужчинах и т.д.), можно высчитать проценты установок

консервативного и неконсервативного типов у мужчин и женщин из разных поколений. Соотношение того и другого типа в группах мужчин и женщин, относящихся к разным поколениям, представлены в табл. 3 и табл. 4.

Таблица 3

**Соотношение выявленных долженствований консервативного типа
у мужчин и женщин из разных поколений (Y и Z)**

Группа	Установки (тип)	Женщины о женщи- нах, %	Женщи- ны о мужчи- нах, %	Мужчины о мужчинах, %	Мужчины о женщинах, %
Поколение Y	Консервативные	54,5	69,2	100	83,3
Поколение Z	Консервативные	42,9	52,5	50	54,5
Динамика изменений	Прибавление консерва- тивных установок (+), убавление (–)	–11,6	–16,7	–50	–28,8

Составлено автором по материалам исследования

Таблица 4

**Соотношение выявленных долженствований неконсервативного типа у мужчин и женщин
из разных поколений (Y и Z)**

Группа	Установки (тип)	Женщины о женщи- нах, %	Женщины о мужчинах, %	Мужчины о мужчинах, %	Мужчины о женщи- нах, %
Поколение Y	Неконсервативные	36,3	30,8	0	16,7
Поколение Z	Неконсервативные	63,6	37,5	50	45,5
Динамика изменения	Прибавление консервативных установок (+), убавление (–)	+27,3	+6,7	+50	+28,8

Составлено автором по материалам исследования

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Иррациональные убеждения респондентов из поколения Y представлены в табл. 1 в соответствии с частотой их повторяемости в полученных протоколах. Сравнительный анализ перечисленных убеждений мужчин и женщин позволяет сделать следующие выводы:

- список иррациональных убеждений мужчин более короткий и менее дробный, чем у женщин (девушки подчас стремились перечислять отдельные качества, тогда как мужчины фиксировались на определенных функциях);
- женщины оказались более требовательными как к себе, так и к представителям противоположного пола (исходя из количества распространенных в данной группе иррациональных убеждений);
- мужчины существенное внимание уделяют внешнему облику своей возможной спутницы жизни, тогда как сами женщины ставят привлекательность далеко не на первое место (хотя представительницы данного поколения все-таки демонстрируют приверженность долженствованию красоты);
- и мужчины, и женщины совпадали в признании важности наличия у женщины склонности и способности вести хозяйство, готовить, обеспечивать уют;
- в целом ответы респондентов в большей степени соответствовали традиционным представлениям о распределении обязанностей в семье с делением их на «мужские» и «женские»;
- у женщин список требований, которым они должны (согласно сформировавшимся у них иррациональным идеям) соответствовать, касается большего числа сфер жизнедеятельности (женщина должна заниматься и домом, и хозяйством, и детьми, иметь привлекательный внешний вид и обладать мудростью и чувством юмора);

– у мужчин ограничивающих убеждений гораздо меньше – они касаются в основном их способности обеспечивать семью.

Если вернуться к идеям, высказанным в начале статьи, то можно заметить, что вероятность несоответствия тому или иному убеждению у женщин (по крайней мере, данного поколения) гораздо выше, а следовательно, и вероятность возникновения у них социальных эмоций (и вины, в частности) представляется более высокой (по сравнению с мужчинами).

Сравнительный анализ ответов респондентов поколения Z и поколения Y позволяет заметить следующие особенности (табл. 2):

- у респондентов, отнесенных к поколению Z, как и у представителей поколения Y, есть ответы, носящие вполне традиционные, консервативные взгляды, предписывающие мужчинам и женщинам выполнение определенных функций в соответствии с их биологическим полом;
- помимо предложений, носящих исключительно традиционный характер, респонденты из поколения Z дают ответы, обозначающие установки явно прогрессивного (неконсервативного) характера (не имеющие привязки к полу, не описывающие некий функционал в рамках семейной системы, а ориентированные на самоактуализацию, саморазвитие личности);
- среди убеждений респондентов из данной группы практически нет тех, что касаются требований ко внешности в плане соответствия неким стандартам красоты;
- среди ответов практически отсутствуют установки, касающиеся рождения детей (но не воспитания). Более того, при обсуждении данной темы респонденты проявляли определенную чуткость, указывая на возможность наличия ограничений в плане деторождения со стороны здоровья;
- есть довольно много ответов, свидетельствующих об отсутствии (как минимум у части респондентов) установок долженствований (по их мнению, они ничего (в связи с принадлежностью к тому или иному полу) никому не должны).

Можно также отметить более высокую частоту встречаемости отдельных установок у представителей поколения Y (проценты их распространенности в этой группе – во всяком случае, в период, когда проводился сбор данных, – выше, чем в группе представителей поколения Z). Это может говорить о несколько большей гомогенности менталитета в данном поколении (по сравнению с поколением Z), представители которого дают настолько разные ответы, что выявление общих смысловых единиц вызвало некоторые трудности (при том же объеме выборки).

При проведении дальнейшего анализа данных было зафиксировано, что изменения произошли не только в отношении проявления новых установок, касающихся не связанного с полом поведения, но также функций, которые традиционно выполняли в семье мужчины и женщины.

Отслеживаемые с помощью сравнительного анализа изменения установок носят несколько специфический характер, связанный с полом (табл. 3 и табл. 4). Изменения как таковые выявлены и в женской, и в мужской группах. В мужской группе они более глобальные – динамика в содержательном плане более выражена: у представителей поколения Y установки, связанные с саморазвитием, самоактуализацией, практически отсутствовали (в отличие от поколения Z, где они оказались распространены).

Если пытаться сравнивать количественно, то иррациональные долженствования мужчин, касающиеся поведения женщин, изменились больше, чем долженствования женщин касательно мужчин (у юношей появилось больше неконсервативных установок).

Однако на основе имеющихся данных логично предположить, что трансформация установок женщин началась несколько раньше, чем у мужчин, ведь уже среди ответов респондентов поколения Y у женщин сочетались консервативные и прогрессивные установки. У мужчин прогрессивных почти не было. Может, они просто догоняют женщин в плане трансформации установок. Тем более что за помощью к специалистам они обращаются реже.

В пользу такого предположения нельзя не отметить тот факт, что традиционное распределение ролей в семье (по привязке к полу) обеспечивает мужчинам несколько преимущественное положение, их жизнь в меньшей степени ограничена установками (основополагающая касается обеспечения семьи, что в современных условиях в значительно меньшей степени (чем в архаические времена) связано с риском для здоровья и жизни).

Для женщин же, напротив, более способствующими их собственной реализации, развитию, раскрытию потенциала как личности являются прогрессивные установки, в соответствии с которыми они

перестают выполнять вспомогательную функцию по отношению к мужчинам и ограничиваться в большей степени исполнением семейных обязанностей, а не закрытием собственных потребностей, в частности, в связи с карьерным продвижением. Так что в определенном смысле мужчинам выгоднее сохранять консерватизм, а женщинам – как раз от него отказываться.

Однако, скорее, данный вопрос остается открытым: есть исследования, в которых получены другие данные (правда, и речь идет о несколько ином временном отрезке – 2005 г., то есть обследовались более старшие представители поколения Y). Н.С. Хоч и Н.А. Штепа отмечали, что у молодежи происходят процессы усвоения гендерных установок и паттернов поведения, традиционно свойственных противоположному полу. При этом молодые женщины демонстрируют более продуктивное разрешение процесса становления андрогинии, в большинстве своем сохраняя высокую выраженность феминных качеств, свойственных их традиционной гендерной роли, а значительная часть молодых мужчин преодевает этот процесс в ущерб проявлению маскулинных черт [5].

Касательно результатов, полученных в разных трудах, большое значение могут иметь социально-профессиональные характеристики выборок, включенных в исследования такого плана. Так, в нашей работе принимали участие представители технических направлений подготовки (и, соответственно, она включала женщин, стремящихся овладеть, скорее, традиционно мужскими профессиями и, возможно, обладающих специфическими качествами личности), в исследовании авторов – представители гуманитарных, естественнонаучных специальностей и даже обычные школьники.

Наконец, хотя специалисты оставляют лидерство в плане биологических и социальных изменений (как правило) за мужчинами, есть работы, в которых константность такого рода отношений ставится под сомнение [30].

В любом случае исследование имеет смысл продолжить с расширением групп респондентов, представляющих разные поколения и разные сферы профессиональной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гипотезы подтвердились.

1. Число иррациональных убеждений-долженствований, связанных с полом, у женщин оказалось больше, чем у мужчин.

2. Ограничивающие установки у женщин определяют большее количество сфер жизнедеятельности, при этом более детально (дифференцированно), чем у мужчин. Судя по всему, сложности в необходимости соответствовать значительному количеству разных установок может приводить к расхождению с социальными ожиданиями окружающих (во всяком случае, в представлениях самих женщин) и к переживанию чувства вины.

3. От поколения Y к поколению Z произошла серьезная трансформация иррациональных долженствований, касающихся поведения мужчин и женщин.

Установки меняются от консервативных представлений о роли мужчин и женщин к более индивидуалистичным, связанным с развитием личности, при этом изменения в группах юношей и девушек имеют свою специфику.

Складывается удивительная картина. С одной стороны, женщины (считается) более эмоциональны (эмоционально лабильны) и менее рациональны (обладают некой женской логикой).

С другой стороны, женщины чаще мужчин обращаются к психологам, чаще страдают от депрессии (то есть чувствуют себя все более несчастными, чем мужчины), чаще испытывают чувство вины. Вина как социальная эмоция основывается на сравнении собственного поведения в конкретных ситуациях с некими установками личности.

Наконец, у женщин больше более дробных иррациональных долженствований (или ограничивающих установок), при несоответствии с которыми они испытывают негативные эмоции (в том числе обиду, вину, тревогу и т.п.), и чаще всего борются с ними в процессе психологического консультирования или психотерапии.

То есть получается, что сначала общество создает условия для формирования у женщин определенных установок, задает уровень требований, которым они должны соответствовать, заведомо выше, чем уровень тех, которым должны соответствовать мужчины, тем самым способствуя попаданию женщин в стресс (в силу физической и психической перегрузки при попытке соответствия всем требованиям)

и (или) погружению женщин в депрессивное состояние (либо на фоне истощения, либо из-за переживания чувства неполноценности, несостоятельности, неуспеха), а затем изучает эти проблемы в статистике и пытается оказывать им психологическую помощь. Может быть, есть какие-то пути профилактики неблагоприятных психоэмоциональных состояний.

Понятно, что когда-то (в архаические времена) от мужчины действительно требовалось добывать пищу (и бывать на охоте днями/неделями), а женщина в это время поддерживала огонь в пещере и заботилась о детях. Учитывая, что женщины на биологическом уровне (в среднем) уступают мужчинам в физической силе [7], которая необходима на охоте или при защите добычи при нападении соперника, но несколько превосходят мужчин в освоении движений, связанных с тонкой моторикой, более необходимых при ведении домашнего хозяйства, такое распределение обязанностей было разумным и справедливым.

Однако современные социальные условия совершенно иные. Мужчинам для добывания пропитания не так уж часто приходится рисковать жизнью (а бывает, что в конкретной семье у женщины не менее, а даже более рискованная профессия), для зарабатывания денег уже не требуется (как правило) физическое превосходство (в той же мускульной силе, которое биологически на стороне мужчин). Женщины давно встроились в экономику развитых стран, несут на себе часть бремени по зарабатыванию денег для семьи. Однако мужские иррациональные убеждения даже у мужчин (по крайней мере, россиян) с более прогрессивными установками не включают в себя несение равной с женщинами ответственности за ведение хозяйства и воспитание детей (не говоря о консерваторах, которых, оказывается, все равно больше, чем прогрессивных, установки которых устойчиво связаны с приписыванием женскому полу заботы об очаге и детях (а мужчинам – нет), мужскому – функцию добытчика (а женщинам – нет)).

В итоге складывается ситуация, когда у женщин множество установок-долженствований, соответствовать их требованиям в равной степени довольно затруднительно, а мужчины подобного рода установкам-ограничениям подвержены в меньшей степени. Как следствие – различия в эмоциональных переживаниях (которые эти установками опосредуются): у женщин гораздо чаще (по логике) должны возникать вина (из-за невозможности идеально справиться со всеми предписаниями) и обида (возникающая из-за нарушения принципа справедливости в распределении нагрузки на работе и в быту), на субъективном уровне усиливаемые отсутствием чувств вины или стыда у мужчин (у которых часто в силу особенностей их установок они возникнуть не могут).

Полученное образование вполне позволяет женщинам применить к анализу семейных отношений и распределения обязанностей (осознанно или нет) тот же ресурсный подход, исходя из которого неодинаковый вклад обоих полов в семью становится очевидным. Подтверждением перегруженности женщин (и физической, и эмоциональной) является объективная статистика по заболеваниям и смертности одиноких и семейных мужчин и женщин, исходя из которой в плане здоровья (и физического, и психологического) выигрывают женатые мужчины, но одинокие женщины². Переживание же вины и обиды женским полом вследствие объективных причин и субъективных представлений становится в дальнейшем основой психологических проблем и причиной обращения к специалистам.

Логичнее при воспитании детей заведомо не создавать условия для формирования у части из них (исходя из пола) установок, которые впоследствии сделают их несчастными. Может быть, полоролевые установки у детей должны формироваться таким образом, чтобы они, став взрослыми, могли создавать счастливые семьи, в которых бы отношения сами по себе носили психотерапевтический характер и не вынуждали супругов обращаться за психологической помощью. Тем более что есть исследователи, которые в определенной мере (вполне аргументированно) ставят под сомнение чисто природное предназначение мужчин и женщин к выполнению тех или иных ролей [10].

Список литературы

1. Нубер У. Кто я без тебя? Почему женщины чаще страдают депрессией и как находят себя. Пер. с нем. И. Солнцевой. М.: Альпина Паблишер; 2021. 260 с.
2. Дубовских Ю.В., Чикер В.А. Особенности семейных ценностей представителей различных поколений. Петербургский психологический журнал. 2022;39.

² Сеченовский университет. Ученые Сеченовского университета показали, что мужчины и женщины по-разному ощущают и рассказывают о депрессии. Режим доступа: <https://www.sechenov.ru/pressroom/news/uchenye-sechenovskogo-universiteta-pokazali-chto-muzhchiny-i-zhenshchiny-po-raznomu-oshchushchayut-i/?ysclid=m683tmlchn206274928> (дата обращения: 07.07.2025).

3. Куликов Л.В. Психология настроения. СПб.: Санкт-Петербургский университет; 1997. 225 с.
4. Субботина Н.А. Естественные основания различий в характере и социальном поведении мужчины и женщины. Гуманитарный вектор. 2022;2(17):35–46. <http://doi.org/10.21209/1996-7853-2022-17-2-35-46>
5. Хоч Н.С., Шмена Н.А. Молодое поколение России: особенности гендерных трансформаций личности мужчин и женщин. Вестник Томского государственного педагогического университета. Серия: Психология. 2005;1(45):131–133.
6. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер; 2009. 336 с.
7. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер; 2011. 701 с.
8. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер; 2005. 412 с.
9. Givon E., Berkovich R., Oz-Cohen E., Rubinstein K., Singer-Landau E., Udelsman-Danieli G et al. Are women truly “more emotional” than men? Sex differences in an indirect model-based measure of emotional feelings. Current Psychology. 2023;36(42):32469–32482.
10. Муд М. Мужское и женское. Исследование полового вопроса в меняющемся мире. Пер. с англ. М. Ошуркова, Л. Михайловой, Д. Кутузовой. М.: Росспэн; 2004. 412 с.
11. Weigard A., Loviska A.M., Beltz A.M. Little evidence for sex or ovarian hormone influences on affective variability. Scientific Reports. 2021;1(11). <http://doi.org/10.1038/s41598-021-00143-7>
12. Симонова О.А. Социология эмоций и социология морали: моральные эмоции в современном обществе. Социологический ежегодник. 2014;1:148–187.
13. Эллис А. Гуманистическая психотерапия. Рационально-эмоциональный подход. Пер. с англ. Р. Балыбердина, М. Даниленко, И. Фирсовой. СПб.: Сова; 2002. 272 с.
14. Орлов Ю.М. Обида. Вина. 5^е изд. М.: Слайдинг; 2004. 87 с.
15. Бреслав Г.М. Обида как предмет психологического изучения: от прощения к его отсутствию. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2020;1(17):27–42. <http://doi.org/10.17323/1813-8918-2020-1-27-42>
16. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. Пер. с англ. А.М. Татыбаевой. СПб.: Питер; 2003. 304 с.
17. Chrysidis S., Turner M.J., Wood A.G. The effects of REBT on irrational beliefs, self-determined motivation, and self-efficacy in American football. Journal of Sports Sciences. 2020;19(38):2215–2224. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1776924>
18. Davis H., Turner M.J. The use of rational emotive behavior therapy (REBT) to increase the self-determined motivation and psychological well-being of triathletes. Sport, Exercise, and Performance Psychology. 2020;4(9):489–505. <https://doi.org/10.1037/spy0000191>
19. Michel-Kröhler A., Turner M.J. Link between irrational beliefs and important markers of mental health in a German sample of athletes: differences between gender, sport-type, and performance level. Frontiers in Psychology. 2022;13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.918329>
20. Доцков А.П., Стефаненко Т.Г. Социальные стереотипы: вчера, сегодня, завтра. В кн: Социальная психология: хрестоматия. М.: Аспект Пресс; 2008. С. 170–187.
21. Карпилович М.М., Казаренков В.И. Мужские и женские авто- и гетеростереотипы российской и белорусской молодежи. Вестник университета. 2022;3:192–200. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2022-3-192-200>
22. Исаева М.А. Поколения кризиса и подъема в теории В. Штрауса и Н. Хоува. Знание. Понимание. Умение. 2011;3:290–295.
23. Mahmoud A.B., Fuxman L., Mohr I., Reisel W.D., Grigoriouet N. “We aren’t your reincarnation!” workplace motivation across X, Y and Z generations. International Journal of Manpower. 2021;1(42):193–209. <https://doi.org/10.1108/IJM-09-2019-0448>
24. Sagituly G., Guo J. Job satisfaction and organizational commitment: comparing generations X and Y. Innovation: The European Journal of Social Science Research. 2023;2(37). <https://doi.org/10.1080/13511610.2022.2163622>
25. Wang Z., Luo Yi., Cao X., Jiang J. The twisted path to sacredness: a grounded theory study of irrational religious orientation and its psycho-sociological implications BMC Psychology. 2024;1(12). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01858-8>
26. Nguyen N.T.H. Are millennials different? A time-lag study of federal millennial and generation X employees’ affective commitment, Public Personnel Management. 2023;2(52):143–169. <https://doi.org/10.1177/00910260221129840>
27. Ядов В.А. Социологическое исследование: методология, программа, методы. Самара: Самарский университет; 1995. 328 с.
28. Лобанова Ю.И. Интерактивные технологии формирования профессиональной психологической устойчивости. Вестник Ленинградского государственного университета имени А.С. Пушкина. 2014;1(5):27–39.
29. Осипова Л.В., Артемьева В.А., Бодня А.И., Годлиник О.Б., Лобанова Ю.И., Соловьева Е.А. и др. Социально-психологические методы исследования личности и малых групп: учебное пособие. СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет; 2013. 112 с.
30. Геодакян В.А. Половой диморфизм и «отцовский эффект». Журнал общей биологии. 1981;5(42):657–668.

References

1. Nuber U. Who am I without you? Why women are more likely to suffer from depression and how they find themselves. Trans. from Ger. I. Solntseva. Moscow: Alpina Publisher; 2021. 260 p. (In Russian).
2. Dubovskikh Yu.V., Chiker V.A. Features of family values of representatives of different generations. St. Petersburg Psychological Journal. 2022;39. (In Russian).
3. Kulikov L.V. Psychology of mood. St. Petersburg: St. Petersburg University; 1997. 225 p. (In Russian).
4. Subbotina N.D. Natural reasons for differences in the character of man and woman. Humanitarian Vector. 2022;2(17):35–46. (In Russian). <http://doi.org/10.21209/1996-7853-2022-17-2-35-46>
5. Khoch N.S., Shtepa N.A. The younger generation of Russia: peculiarities of gender transformations of male and female. Tomsk State Pedagogical University Bulletin. Series: Psychology. 2005;1(45):131–133. (In Russian).
6. Vodopyanova N.E. Psychodiagnostics of stress. St. Petersburg: Piter; 2009. 336 p. (In Russian).
7. Il'in E.P. Psychology of individual differences. St. Petersburg: Piter; 2011. 701 p. (In Russian).
8. Il'in E.P. Emotions and feelings. St. Petersburg: Piter; 2005. 412 p. (In Russian).
9. Givon E., Berkovich R., Ozer-Cohen E., Rubinstein K., Singer-Landau E., Udelsman-Danieli G et al. Are women truly “more emotional” than men? Sex differences in an indirect model-based measure of emotional feelings. Current Psychology. 2023;36(42):32469–32482.
10. Mead M. Male and female. Trans. from Eng. M. Oshurkov, L. Mikhailova, D. Kutuzova. Moscow: Rosspen; 2004. 412 p. (In Russian).
11. Weigard A., Loviska A.M., Beltz A.M. Little evidence for sex or ovarian hormone influences on affective variability. Scientific Reports. 2021;1(11). <http://doi.org/10.1038/s41598-021-00143-7>
12. Simonova O.A. Sociology of emotions and sociology of morality: moral emotions in contemporary society. Sociological yearbook. 2014;1:148–187. (In Russian).
13. Ellis A. Humanistic psychotherapy. The rational-emotional approach. Trans. from Eng. R. Balyberdin, M. Danilenko, I. Firsova. St. Petersburg: Sovva; 2002. 272 p. (In Russian).
14. Orlov Yu.M. Resentment. Fault. 5th ed. Moscow: Slajding; 2004. 87 p. (In Russian).
15. Breslav G.M. Resentment as the subject-matter of psychological study: from forgiveness to the lack of forgiveness. Psychology. Journal of the Higher School of Economics. 2020;1(17):27–42. (In Russian). <http://doi.org/10.17323/1813-8918-2020-1-27-42>
16. Beck A., Rush A., Shaw B., Emery G. Cognitive therapy of depression. Trans. from Eng. A.M. Tatlybayeva. St. Petersburg: Piter; 2003. 304 p. (In Russian).
17. Chrysidis S., Turner M.J., Wood A.G. The effects of REBT on irrational beliefs, self-determined motivation, and self-efficacy in American football. Journal of Sports Sciences. 2020;19(38):2215–2224. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1776924>
18. Davis H., Turner M.J. The use of rational emotive behavior therapy (REBT) to increase the self-determined motivation and psychological well-being of triathletes. Sport, Exercise, and Performance Psychology. 2020;4(9):489–505. <https://doi.org/10.1037/spy0000191>
19. Michel-Kröbler A., Turner M.J. Link between irrational beliefs and important markers of mental health in a German sample of athletes: differences between gender, sport-type, and performance level. Frontiers in Psychology. 2022;13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.918329>
20. Dontsov A.I., Stefanenko T.G. Social stereotypes: yesterday, today, tomorrow. In: Social psychology: chrestomathy. Moscow: Aspect-Press; 2008. Pp. 170–187. (In Russian).
21. Karnelovich M.M., Kazarenkov V.I. Male and female auto- and heterostereotypes of Russian and Belarusian youth. Vestnik universiteta. 2022;3:192–200. (In Russian). <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2022-3-192-200>
22. Isaeva M.A. Crisis and rise generations in W. Strauss and N. Howe's theory. Knowledge. Understanding. Skill. 2011;3:290–295. (In Russian).
23. Mahmoud A.B., Fuxman L., Mohr I., Reisel W.D., Grigoriouet N. “We aren't your reincarnation!” workplace motivation across X, Y and Z generations. International Journal of Manpower. 2021;1(42):193–209. <https://doi.org/10.1108/IJM-09-2019-0448>
24. Sagituly G., Guo J. Job satisfaction and organizational commitment: comparing generations X and Y. Innovation: The European Journal of Social Science Research. 2023;2(37). <https://doi.org/10.1080/13511610.2022.2163622>
25. Wang Z., Luo Yi., Cao X., Jiang J. The twisted path to sacredness: a grounded theory study of irrational religious orientation and its psycho-sociological implications BMC Psychology. 2024;1(12). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01858-8>
26. Nguyen N.T.H. Are millennials different? A time-lag study of federal millennial and generation X employees' affective commitment. Public Personnel Management. 2023;2(52):143–169. <https://doi.org/10.1177/00910260221129840>

27. *Yadov V.A.* Sociological research: methodology, programme, methods. Samara: Samara University; 1995. 328 p. (In Russian).
28. *Lobanova J.I.* Interactive technologies for professional stability development. Pushkin Leningrad State University Journal. 2014;1(5):27–39. (In Russian).
29. *Osipova L.V., Artem'eva V.A., Bodnya A.I., Godlinik O.B., Lobanova Yu.I., Solov'eva E. A. et al.* Socio-psychological methods of personality and small group research: textbook. St. Petersburg: Saint Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering; 2013. 112 p. (In Russian).
30. *Geodakian V.A.* Sexual dimorphism and a “paternal effect”. 1981;5(42):657–668. (In Russian).