

Тенн О.Р. Изучение копинг-стратегий женщин переходного возраста, переживающих экзистенциальный кризис



English version: [Tenn O.R. Coping strategies in women of transition age suffering an existential crisis](#)

Психологический институт Российской академии образования, Москва, Россия

[Сведения об авторе](#)

[Литература](#)

[Ссылка для цитирования](#)

Исследуются особенности копинг-стратегий женщин переходного возраста (30-35 лет), переживающих экзистенциальный кризис (объем выборки 100 человек). Показана связь копинг-стратегий женщин с показателями социально-психологической адаптированности и смысложизненных ориентаций. Представлена программа психологической помощи женщинам в разрешении экзистенциального кризиса посредством коррекции личностных особенностей и обучения продуктивным способам совладания со стрессом и трудными жизненными ситуациями.

Ключевые слова: совладающее поведение, стратегии совладания, копинг, переходный возраст, экзистенциальный кризис, психологическая помощь

В настоящее время в психологии и акмеологии идет интенсивный поиск конструктов, характеризующих способность личности быть устойчивой к многочисленным жизненным проблемам и трудностям, сохранять психологическое здоровье и успешно развиваться, адаптируясь как к социальным, так и к личностным трансформациям и кризисам. Одним из таких конструктов является понятие «совладающее поведение».

Оно относится к малоизученным жизнотворческим дарованиям личности [Анцыферова, 1994] или ее конструктивным силам [Абульханова-Славская, 1991], инициирующим направленную на мир и самого себя преобразующую активность человека. Совладающее со стрессом или трудной жизненной ситуацией поведение (копинг) связано с системой целеполагающих действий, прогнозированием результата, творческим порождением новых выходов и решений проблемной ситуации [Крюкова, 2004]. Однако совладающее поведение далеко не всегда трактуется так однозначно. Несмотря на большое число исследований, проведенных в области совладания, дискуссионным и наиболее сложным остается вопрос о его различных стратегиях.

При преодолении сложных жизненных ситуаций человек использует большой арсенал активных (копинг-стратегии), а также пассивных (защитные механизмы) стратегий, которые представляют собой важнейшие формы адаптационных процессов. От индивидуального предпочтения стратегий совладания зависит психологическое благополучие как отдельного человека, так и общества в целом. Эффективность совладания человека с жизненными задачами обеспечивает удовлетворенность собой, достигнутыми результатами, успешное освоение мира и гармоничное развитие личности. Поэтому изучение совладающих стратегий человека является актуальнейшей жизненной и научной проблемой.

Феноменология совладающего поведения и психологической защиты широко представлена в зарубежных теориях личности (З.Фрейд, А.Фрейд, К.Хорни, Э.Фромм и др.), транзактного анализа

(Э.Берн), гуманистической психологии (К.Роджерс, К.Коул), социального научения (Дж.Роттер, Д.Эфран), учения об общем адаптационном синдроме (Г.Селье), в когнитивно-феноменологической теории (Р.Лазарус, С.Фолкман) и др.

В отечественной психологии активное изучение проблематики совладающего поведения началось сравнительно недавно, с 90-х годов XX столетия. Тем не менее существует достаточно обширный ряд исследований на эту тему [Василюк, 1984; Анцыферова, 1994; Дикая, Махнач, 1996; Нартова-Бочавер, 1997; Муздыбаев, 1998; Крюкова, 2004; Белорукова, 2005; Либина, 2008; и др.].

Большинство отечественных исследователей [Сирота, Ялтонский, 1994; Крюкова, 2005; Сергиенко, 2007; и др.] под совладающим поведением понимают особый вид социального поведения человека, обеспечивающего или разрушающего его здоровье и благополучие. Оно позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий и направлено на активное взаимодействие с ситуацией – ее изменение (когда она поддается контролю) или приспособление к ней (в случае, когда ситуация не поддается контролю).

Такое понимание основывается на идеях субъектно-деятельностного подхода, подчеркивающих способность личности удерживать себя в качестве субъекта своей жизни [Абульханова, 1991]. В таких характеристиках личности, как инициатива и ответственность, проявляются мотивы, смыслы, способы разрешения жизненных трудностей, противоречий, конфликтов, связанные с интерпретацией себя как ответственного субъекта. Становление полноценного стиля совладающего поведения не может произойти при пассивной позиции индивида и включает не только (и не столько) приспособительную активность, но активность, преобразующую окружающий мир (ситуацию), и себя как субъекта этой активности.

Специалистами выделяются конструктивные и неконструктивные стратегии совладающего поведения. К первым относятся достижение цели, обращение за помощью к другим людям, тщательное обдумывание проблемы и путей ее решения, изменение своего отношения к ситуации, изменения в себе самом, в системе собственных установок и стереотипов. Неконструктивные – это пассивность, избегание, агрессивные реакции, импульсивное поведение, эмоциональные срывы и др. [Крюкова, 2005].

В кризисные периоды развития, когда человек испытывает особое напряжение и стрессуется ситуацией несоответствия новых потребностей старым условиям их удовлетворения, он особенно нуждается в том, чтобы в его поведении использовались конструктивные способы совладания.

Изучение совладающего поведения личности ведется в большом возрастном диапазоне – от дошкольного детства до старости [Виленская, 2007; Гущина 2005, Никольская, Грановская 2000; Сапоровская, 2002; и др.]. Также в некоторых исследованиях представлен гендерный анализ совладающих стратегий [Белорукова, 2005; Подобина, 2005; и др.]. При решении актуальных акмеологических задач, предполагающих комплексное изучение человека на ступени взрослости, достаточно остро стоит вопрос о способах совладания человека, находящегося в переходном периоде (от 30 до 35 лет). Этот период занимает особое место в структуре жизненного цикла личности, так как именно в это время происходит системная переоценка и переосмысление жизни, переживание экзистенциального кризиса. Основное содержание данного кризиса состоит в критическом пересмотре собственной личности и поиске смысла существования, в рефлексивном взгляде на собственную жизнь, в переживании отставания от своих сверстников в значимой области жизнедеятельности, в проявлении нового чувства времени в масштабе картины жизненного пути.

Переживание этого кризиса по-разному проходит у мужчин и женщин. Женщины более тонко и глубоко осознают негативное развитие жизненного плана и отсутствие реализации основных возрастных и профессиональных программ переходного периода развития. Это осознание может привести женщину к кухонному бунту (активные действия по изменению своей жизни) или ввергнуть ее в экзистенциальный кризис [Абрамова, 2002]. Он проявляется в неудовлетворенности

жизнью, или отдельными ее аспектами, в переживании личностного застоя (особенно при отсутствии значимых достижений), в ощущении ненужности и неудовлетворенности, в слабом видении перспектив дальнейшей жизни. При экзистенциальном кризисе происходит прерывание потока жизни, восстановление которого в прежнем или новом виде требует напряженной работы личности. Тяжесть кризиса является следствием недостаточной подготовки личности к жизни и деятельности или недостаточно благополучно прошедшей эпохи самоопределения.

Для эффективного выхода из экзистенциального кризиса необходимо включение механизмов психической саморегуляции и психической адаптации с выбором конструктивных, преобразующих стратегий совладания с трудностями при переосмыслении ценностей жизни и ее смыслов. В случае если женщина не находит конструктивных способов совладания, она нуждается в профессиональной помощи.

Основной целью эмпирической части данного исследования явилось изучение стратегий совладающего поведения женщин переходного возраста, переживающих экзистенциальный кризис и условно удовлетворенных жизнью. Также в числе целей находится разработка программы психологической помощи, направленной на формирование продуктивного копинга, способствующего конструктивному выходу женщины из экзистенциального кризиса.

Организация и методы исследования

Для выявления стратегий, особенностей и детерминант совладающего поведения женщин переходного возраста и проверки гипотез данного исследования нами проведен эксперимент, включающий констатирующую, формирующую и контрольную серии.

На первом, констатирующем, этапе экспериментального исследования на основе теоретических положений, с помощью ряда методик выявлены стратегии совладающего поведения, индивидуально-психологические характеристики личности и эмоциональные переживания, свойственные женщине в период переживания экзистенциального кризиса. На основании полученных данных разработаны содержательные аспекты и определены направления психологической помощи, способствующие успешному преодолению кризисной ситуации.

На втором, формирующем, этапе эксперимента проведена апробация программы психологической помощи женщинам переходного возраста, обеспечивающей конструктивный выход женщины из экзистенциального кризиса и освоение эффективных способов совладания с жизненными трудностями.

На контрольном этапе эксперимента проведено повторное психодиагностическое обследование участников контрольной и экспериментальной групп с целью проверки эффективности предложенной программы.

Выборка исследования

Экспериментальное исследование проводилось на базе медико-психологического центра г. Ставрополя в период с 2006 по 2009 гг. В исследовании приняли участие 100 женщин в возрасте 30–35 лет.

На начальном (констатирующем) этапе эксперимента в соответствии с поставленными исследовательскими задачами были сформированы две выборки женщин. Первую выборку составили женщины переходного возраста, обратившиеся за психологической помощью в связи с переживанием экзистенциального кризиса. Во вторую выборку вошли женщины переходного возраста, которые не обращались за помощью к психологу и высказали общую удовлетворенность жизнью. Всего в исследовании приняли участие 100 человек (50 человек – первая выборка и 50

человек – вторая выборка).

В формирующем эксперименте приняли участие женщины (50 чел.), обратившиеся за помощью в медико-психологический центр г. Ставрополя в период с 2006 по 2009 гг. Мы разделили их на экспериментальную (20 чел.) и контрольную группы (30 чел.). С представительницами экспериментальной группы проводилось индивидуальное психологическое консультирование и групповая работа. В контрольную группу вошли женщины, которые отказались от дальнейшей продолжительной работы с психологом.

Методы исследования

В исследовании были использованы следующие методики.

1. Методика диагностики копинг-поведения в стрессовых ситуациях – КПСС (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.АДжеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой) [Крюкова, 2005]. С помощью теста определяется три основных копинг-стратегии – решение задачи, эмоции, избегание, и две дополнительных стратегии совладания – отвлечение, социальное отвлечение.

2. Опросник способов совладания – OCC (Ways of Coping Questionnaire – WCQ; Folkman, Lazarus, 1988). В адаптированном на русскоязычной выборке варианте Т.Л.Крюковой [Крюкова, 2005] выделены следующие ситуативно-специфические стратегии: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, положительная переоценка, планирование решения проблемы.

3. Методика диагностики социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда [Практическая психодиагностика ... , 1999] позволяет измерить индивидуальные характеристики личности женщины, такие как эмоциональный комфорт, самопринятие, принятие других, доминирование, интернальность.

4. Методика диагностики самооценки психических состояний по Г.Айзенку [Практическая психодиагностика ... , 1999] позволяет диагностировать четыре группы состояний: тревожность, фрустрацию, агрессивность, ригидность.

5. Тест смысло-жизненных ориентаций – СЖО [Леонтьев, 1993]. Показатели теста включают в себя общий показатель осмысленности жизни (ОЖ) и пять субшкал, отражающих три конкретные смысло-жизненные ориентации и два аспекта локуса контроля.

6. Шкала субъективной оценки удовлетворенности жизнью (Subjective Life Satisfaction Skale – SLS) А.В.Либиной [Либина, 2008]. Данная методика включает ряд объективных сведений о семейном положении, содержании полученного образования и особенностях профессиональной карьеры. Наряду с объективными данными о жизненном пути испытуемых выявляется девять параметров удовлетворенности человека различными сторонами жизни. В нашем экспериментальном исследовании оценивалась удовлетворенность развитием событий в жизни, намеченными целями, жизнью в целом, собой, профессиональными отношениями, с родителями, с друзьями, с противоположным полом и отношениями в семейной сфере.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью пакета Statistica 6.0.

Результаты и их обсуждение

Различия средних

Для сравнения средних показателей в двух группах испытуемых вычислялся статистический критерий t-Стьюдента.

Полученные в исследовании результаты демонстрируют, что структура совладающего поведения (т.е. соотношение стилей совладающего поведения) женщин, переживающих экзистенциальный кризис, и женщин, удовлетворенных жизнью, отличается. Так, женщинам, высказавшим удовлетворенность жизнью, свойственно использовать «проблемно-ориентированный копинг» (различия между группами статистически значимы; $t = 6,10$; $p < 0,001$). Они значительно реже уходят от проблем, предпочитая отнестись к возникшей трудной ситуации как к задаче и сосредоточиться на ее решении. «Избегание» и «отвлечение» от проблемы как способы совладания с трудностями из исследуемых групп женщин менее всего присущи женщинам, удовлетворенным жизнью. Женщины, переживающие экзистенциальный кризис, чаще используют «эмоционально-ориентированный копинг» ($t = 2,59$; $p < 0,01$) и «избегание» ($t = 3,85$; $p < 0,001$).

В ситуации экзистенциального кризиса эмоционально-ориентированный стиль совладания, с одной стороны, помогает женщине уберечь свою психику от неблагоприятного воздействия стресса, поскольку продуктивной составляющей данного стиля выступает возможность эмоциональной разрядки, интраперсональной атрибуции ответственности за происходящее и контроля за будущим (беспокойство о последствиях), что повышает ресурс психологического преодоления. С другой стороны, эмоциональная фиксация не позволяет женщине гибко осуществлять преобразующее совладание, направленное на разрешение проблемы. Вместе с тем эмоциональное напряжение ведет к психосоматическим расстройствам и деструктивному поведению. Наибольшие различия между группами наблюдаются в использовании копинг-стратегии «отвлечение» ($t = 8,39$; $p < 0,001$).

Далее, изучая стратегии совладающего поведения, мы установили, что для женщин, высказавших удовлетворенность жизнью, в трудных, стрессовых жизненных ситуациях характерно проявлять более высокий самоконтроль ($t = 4,65$; $p < 0,001$), принимать ответственность ($t = 2,55$; $p < 0,01$), планировать решение ($t = 5,56$; $p < 0,001$), позитивно переоценивать ситуацию ($t = 4,45$; $p < 0,001$). Женщины, переживающие экзистенциальный кризис, более склонны к избеганию проблемы ($t = -5,52$; $p < 0,001$).

Анализируя результаты исследования социально-психологической адаптации, мы установили, что в группе женщин, удовлетворенных жизнью, отмечаются высокие значения таких показателей, как «адаптация», «самопринятие», «эмоциональная комфортность», «интернальность», «принятие других», «стремление к доминированию». Это указывает на успешность социально-психологической адаптации в целом женщин, удовлетворенных жизнью. Вместе с этим низкие значения показателя «эскапизм» указывают на способность и готовность представительниц этой группы решать проблемы, не уходя от них. Эти женщины характеризуются состоянием эмоциональной комфортности, общим позитивным отношением к себе и людям; самоконтролем и чувством власти над своей жизнью, способностью принимать решения и настойчиво продвигаться к цели, независимостью от внешних оценок вместе с принятием правил и требований общества.

В группе женщин, переживающих экзистенциальный кризис, показатель «адаптация» ниже на 6 баллов, чем во второй группе ($t = 2,12$, $p < 0,05$). Это указывает на то, что женщины, переживающие экзистенциальный кризис, испытывают трудности в адаптации. Одним из ведущих личностных новообразований, предопределяющих степень успешности совладания с трудной жизненной ситуацией, является концепт локуса контроля личности, который отражает характер убеждений в своей способности контролировать и изменять окружающий мир, влиять на происходящие события и справляться с трудными жизненными ситуациями. Так, низкие значения показателя «интернальность» показывают, что женщины, переживающие экзистенциальный кризис, чувствуют себя пассивным объектом действия других людей и внешних обстоятельств. Они полагают, что происходящие с ними события являются результатом действия внешних сил (случая, других людей и т.д.). Не считают ответственными за свои действия, которые интерпретируются как навязанные извне, они не уверены в своей способности справиться с проблемами. У них плохо

развито самосознание, низкий уровень саморегуляции, когнитивного оценивания и контроля окружающего мира. Они предпочитают уходить от тяжелых ситуаций или покорно переносить их, не пытаясь изменить.

По результатам методики самооценки психических состояний можно констатировать, что для женщин, переживающих экзистенциальный кризис, характерны высокий уровень тревожности и фрустрации. В данном случае высокий уровень тревожности, по нашему мнению, является показателем субъективной трудности ситуации экзистенциального кризиса, а высокий уровень фрустрации – признаком несовладания с этим кризисом. Фрустрация является основой для закрепления негативных реакций женщин на трудной ситуации, поскольку проявляется в виде фиксации на препятствии, «застревании» на проблеме, ее эмоционально-негативной оценке без должной когнитивной проработки и последующего разрешения.

В свою очередь, высокий уровень ригидности женщин на уровне поведения принимает форму компульсивных, саморазрушительных тенденций в отношениях – проявления конформизма и соперничества, использования манипуляций и наигранного поведения, а также не относящейся к делу активности, замещающей актуальную деятельность неактуальной. Вероятно, ригидность, дающая о себе знать в сложности установления социальных контактов, в вязкости общения и узости репертуара коммуникативных средств, способствует выбору женщинами, переживающими экзистенциальный кризис, неадекватных способов общения с окружающими, служащих препятствием на пути к разрешению актуального переживания кризиса и усугубляющих его тягостный характер.

Осмысленность жизни в целом и ее составляющие (тест смысложизненных ориентаций) по отдельности значительно снижены в выборке женщин, переживающих экзистенциальный кризис. В частности, осмысленность цели жизни ниже на 8,7 балла ($t = 8,76$; $p < 0,001$). Удовлетворенность процессом жизни меньше на 8 баллов ($t = 10,94$; $p < 0,001$), результатом – на 5 баллов ($t = 8,1$; $p < 0,001$). Сравнительно с другой группой показатель «локус контроля – Я» ниже на 6,7 балла ($t = 9,30$; $p < 0,001$), показатель «локус контроля – жизнь» ниже на 7,4 балла ($t = 9,30$; $p < 0,001$). Общая удовлетворенность жизнью у женщин с экзистенциальными проблемами ниже на 17,2 балла ($t = 8,41$; $p < 0,001$). Данные результаты указывают на актуальное переживание жизни как скучной, неинтересной, лишенной смысла. Большинству женщин, переживающих экзистенциальный кризис, свойственен фатализм, неверие в собственные силы изменить жизнь к лучшему.

Анализируя результаты исследования общей удовлетворенности жизнью по двум группам испытуемых, мы учитывали анкетные данные женщин: семейное положение, наличие детей, занятость в общественном производстве, профессиональный статус. Количественный и качественный анализ ответов на вопросы позволил нам разделить испытуемых на несколько подгрупп.

Первая подгруппа: работающие женщины, имеющие семью (муж и дети), удовлетворенные своим семейным, социальным и профессиональным статусом (занимаемой должностью, местом работы, выбранной профессией и т.п.). Вторая подгруппа: женщины работающие, но не удовлетворенные отношениями в семейной сфере (не были замужем или в разводе, матери-одиночки, плохие взаимоотношения в семье и т.п.). Третья подгруппа: женщины-домохозяйки, имеющие семью, но не работающие по специальности длительный период, у которых потеряны навыки основной профессии. Возможность работы вызывает живой интерес, так как служит «мостиком» для вхождения в социальную среду после замкнутого семейного круга. Четвертая подгруппа: одинокие (отсутствие мужа и детей), длительно не работающие по разным причинам женщины, в том числе пребывающие в статусе безработных.

Количественное соотношение подгрупп: 1-я подгруппа – 29% общего числа испытуемых, 2-я подгруппа – 41%, 3-я – 21%, 4-я – 9%.

Работающие замужние женщины удовлетворены своей личной жизнью в такой же степени (разрыв в 0,5 балла), как домохозяйки, и в большей степени, чем одинокие и безработные (разрыв в 2 балла). Однако они в меньшей степени (на 1 балл) по сравнению с работающими женщинами удовлетворены отношениями с детьми. Более счастливыми ощущают себя женщины, имеющие семью, детей, удовлетворенные своим социальным и профессиональным статусом, разрыв в оценках составляет 2 балла.

Таким образом, по результатам можно заключить, что процесс совладания с трудными жизненными ситуациями работающих и имеющих семью женщин развивается более гармонично, чем у безработных или одиноких, то есть факт наличия семьи и стабильной работы играет существенную роль в освоении нового этапа и условий жизни.

Корреляционный анализ

Одной из гипотез нашего исследования являлось предположение о том, что выбор копинг-стратегий и в целом специфика совладающего поведения женщин переходного возраста будет определяться такими личностными особенностями, как адаптивность и локус контроля, а также качеством осознанности смысложизненных целей и ориентиров.

Для проверки данной гипотезы был осуществлен корреляционный анализ (вычислялись коэффициенты корреляции r -Пирсона). Выявлялись связи между способами совладания, показателями адаптированности и смысложизненных ориентаций.

Корреляционный анализ показал наличие статистической связи между адаптированностью и проблемно-ориентированным копингом ($r = 0,613$; $p < 0,05$), адаптированностью и самоконтролем ($r = 0,519$; $p < 0,05$), адаптированностью и планированием решения проблемы ($r = 0,46$; $p < 0,05$). Отрицательные корреляционные зависимости выявлены между показателями адаптированности и избеганием ($r = -0,581$; $p < 0,05$); между интернальностью и избеганием ($r = -0,584$; $p < 0,05$), интернальностью и эмоциональным отвлечением ($r = -0,464$; $p < 0,05$).

Анализ корреляционных зависимостей между показателями осмысленности жизни и совладающими стратегиями показал, что положительная связь имеется между интегральным значением осмысленности жизни и проблемно-ориентированным копингом ($r = 0,734$; $p < 0,05$), самоконтролем в стрессовой ситуации ($r = 0,463$; $p < 0,05$), планированием решения проблемы ($r = 0,672$; $p < 0,05$). Наиболее сильная связь обнаружена между осознанностью жизненной цели и принятием ответственности ($r = 0,843$; $p < 0,05$).

Эти данные подтвердили проверявшуюся гипотезу и явились основанием для разработки и апробации программы психологической помощи. Программа направлена на помощь женщине в разрешении экзистенциального кризиса посредством коррекции личностных особенностей и обучения женщины применять продуктивные способы совладания со стрессом и трудными жизненными ситуациями.

Программа психологической помощи женщинам переходного возраста

Программа психологической помощи женщинам переходного возраста включает: индивидуальную психологическую помощь, психодиагностическое обеспечение и групповую психологическую помощь.

Индивидуальная психологическая помощь оказывается в процессе консультирования, призванного выявлять психологические запросы клиенток, на основании которых выдвигается рабочая гипотеза, планируется психологическое воздействие; проводятся коррекционные мероприятия.

Психодиагностическое обеспечение включает тестирование, анкетирование и собеседование. На

основании полученных данных производится отбор конкретных методов и содержания взаимодействия с клиенткой. Групповая психологическая помощь представлена циклом семинаров, имеющих целью предоставление психологических знаний женщинам, которые служат основой профилактики и коррекции дезадаптивного поведения. Другой формой групповой работы являются тренинги, ориентированные на развитие совладания и обучение копинг-навыкам с целью повышения эмоциональной устойчивости и стрессоустойчивости женщины, ее психологического благополучия, осознание личностного потенциала, возможности сознательной саморегуляции, формирования адекватной самооценки и уровня притязаний.

Научно-методическую основу для разработки программы оказания психологической поддержки и помощи женщинам составляют современные исследования в области индивидуального консультирования и социально-психологического тренинга.

Суть экзистенциального кризиса такова, что заставляет женщину усомниться в возможности его преодоления. У нее появляется чувство, что это никогда не кончится и ей не удастся выйти из этого состояния. Поэтому для клиентки, переживающей экзистенциальный кризис, характерна загруженность неразрешенными проблемами, чувство безнадежности, беспомощности, переживание жизни как «тупика».

В этот период женщина остро чувствует отсутствие внутренней опоры, теряются связи с миром и с другими людьми, прежние жизненные цели разрушаются, смыслы теряют свою ценность. Непонимание происходящего с ней рождает тревожность, переживание своей одинокости, актуализируются страхи, связанные со смертью, появляется повышенная чувствительность к словам, поступкам и даже внутренним состояниям других людей. Женщина заново переоценивает свою жизнь, в результате чего ей овладевают чувства вины, раскаяния, скорби, злости и др. Экзистенциальный кризис, внезапно изменяя жизненный контекст личности, приводит к крушению перспектив, планов и надежд женщины, обесцениванию ее прошлого и настоящего, потере смысла жизни.

Поэтому в качестве ключевых моментов индивидуального консультирования можно рассматривать помощь клиентке в поиске смысла жизни и смысла переживаемого кризиса, где важнейшим элементом является «эскиз будущего»; в осознании и принятии ответственности за свою жизнь, чувства и действия; в интеграции духовного и телесного аспектов своей личности; в понимании постоянной изменчивости жизни и терпимости к ней; в соприкосновении с «внутренним ребенком»; в высвобождении психологических травм и страхов; стремлении к личностному росту, а также в осознании рациональных и эмоциональных компонентов отношения к смерти как к символу неизбежности изменений. В то время как клиентка полностью дезорганизована, не знает, что делать, как и зачем, работа с ней должна включать структурирование или переструктурирование жизненных целей.

Личностные установки психолога в процессе психологического консультирования женщины, переживающей экзистенциальный кризис, должны основываться на принятии, внутренней уверенности в возможностях и способностях клиентки и своих собственных, способности открыто транслировать свои мысли в общении, эмпатическом понимании, способности увидеть ее внутренний мир с внутренних позиций.

Отличительной чертой данного вида психологической помощи является опора психолога на резервные, адаптивные возможности психики самой клиентки. Для увеличения эффективности оказания психологической помощи модель интегрирует различные подходы в консультативной практике.

Основными задачами индивидуального консультирования в условиях кризиса выступают: создание психологических условий, располагающих женщину к осознанию своего ментального опыта, решению возрастных задач; перераспределение напряжений, превращение деструктивных

внутренних конфликтов и переживаний в конструктивные; помощь в «сближении» реального и идеального образа «Я», в обретении своего истинного, духовного «Я»; готовности принять на себя социальную ответственность; помощь в активизации творческих, интеллектуальных, личностных, духовных и физических ресурсов клиентки для выхода из кризисного состояния; укрепление самоуважения клиентки и ее уверенности в себе; смягчение воздействия стрессового события путем оказания непосредственной эмоциональной помощи и мобилизации усилий клиентки на преодоление кризиса; содействие к расширению у клиентки диапазона социально и личностно приемлемых средств для самостоятельного решения возникающих проблем и преодоления имеющихся трудностей.

Главным принципом проведения консультаций является не навязывание позиции психолога и определенных образцов и стереотипов поведения, а формирование атмосферы взаимопонимания, способствующей выработке самостоятельных решений на основании полученной информации, что в целом соответствует методологии недирективного психологического консультирования.

Стратегия профессионального взаимодействия с клиенткой, проявляющей признаки экзистенциального кризиса, должны учитывать следующие моменты: консультирование женщин, находящихся в кризисе, должно строиться на моделях, учитывающих духовные изменения психики и ее потенциальную способность к самоисцелению и самообновлению; учет интегративных возможностей и энергетических ресурсов личности; учет того, что длительно протекающий кризис истощает потенциал личности и уменьшает возможность конструктивного преодоления стресса [Козлов, 2007].

В качестве базовой технологической модели используется пятишаговая модель психологического консультирования [Абрамова, 2002] и модифицированная применительно к специфике проблем женщин в переходном возрасте. Модель предполагает осуществление пяти стадий, на которых психологом-консультантом последовательно решаются определенные задачи. Психолог, используя психологические приемы в отношении вербального и невербального материала, определяет вместе с консультируемой круг проблем, выявляет их глубинную структуру и доводит до сознания женщины причины, лежащие в основе этих трудностей. После актуализации негативных переживаний, достижения понимания первопричины проблемы требуется способствовать осуществлению консультируемой самостоятельного выбора наиболее оптимальных, зрелых, успешных вариантов ее разрешения.

Наряду с индивидуальным консультированием нами использовались групповые формы работы – семинары и тренинги. Потенциальное преимущество условий группы – это возможность получения обратной связи и поддержки от людей, имеющих общие проблемы или переживания с конкретным участником группы. В процессе группового взаимодействия женщина получает представление о ценностях и потребностях своих сверстниц. В группе женщина чувствует себя принятой и принимающей, получающей доверие и доверяющей, окруженной заботой и заботящейся, получающей помощь и помогающей. Реакции участниц друг на друга могут способствовать разрешению межличностных конфликтов. В поддерживающей и контролируемой обстановке женщина обучается новым умениям, экспериментирует с различными стилями поведения. Психологические знания, полученные на семинарах, инициируют поиск эффективных методов самовыражения и новых источников удовлетворения.

Еще одной формой групповой работы, которая входила в нашу программу, было проведение тренингов. Структура тренинга копинг-навыков включает обязательные содержательные блоки.

- Блок, ориентированный на развитие ассертивности, или уверенности в себе.
- Блок, ориентированный на развитие антистрессового поведения.
- Блок, ориентированный на развитие саморегуляции.

В числе задач тренинга копинг-навыков следующие: формирование потребности и способности к

саморазвитию и самореализации; углубление и развитие процессов самосознания и самопознания; формирование собственной позиции по отношению к происходящим переменам; формирование чувства личной ответственности за поступки и действия; формирование уверенности в себе; формирование персональной устойчивости к стрессу; развитие навыков саморегуляции.

В качестве критериев эффективности программы психологической помощи женщинам переходного возраста, переживающим экзистенциальный кризис, выступают:

- усиление внимания к собственным потребностям, переживаниям и мыслям;
- развитие способности к самопознанию (самоисследованию и обдумыванию перспектив своего развития) и познанию других людей;
- увеличение соответствия между «Я реальным» и «Я идеальным», главным образом за счет изменения «идеального Я»;
- приобретение способности самостоятельно решать свои проблемы, то есть делать осознанный выбор и брать ответственность за принятое решение;
- изменение отношения к себе (принятие себя) и к другим (принятие других); женщина чувствует, что стала более уверенной в себе, лучше понимает себя, может опираться на себя; ощущает себя менее виноватой, менее обидчивой, менее незащищенной и более открытой; улучшаются ее отношения с другими людьми;
- приобретение навыков стрессоустойчивости, способов эффективного преодоления трудностей, толерантности, гибкости, эмпатии и умения вести конструктивный диалог;
- развитие саморегуляции – умения целенаправленно контролировать и изменять негативные психоэмоциональные состояния;
- ориентация на экзистенциальные ценности; духовная активность; стремление к самосовершенствованию и самоактуализации.

Предложенная программа была апробирована и реализована в медико-психологическом центре г. Ставрополя. Опыт консультативной деятельности центра показывает, что, во-первых, предлагаемая нами программа и ее отдельные звенья работают на практике, во-вторых, все они являются живыми, способными к развитию технологиями, в каждую из которых психолог может внести свой личный опыт и свою индивидуальность.

По окончании формирующего эксперимента, на контрольном этапе, проводилось повторное психодиагностическое обследование контрольной и экспериментальной групп женщин. На основе результатов, полученных в ходе повторной диагностики, мы проследили влияние психологического воздействия и сравнили с тем, как происходит изменение отдельных показателей у испытуемых женщин из контрольной группы, которым психологическая помощь и поддержка не оказывались. Таким образом, сравнение и анализ результатов эксперимента позволили оценить эффективность формирующего эксперимента и предложенной программы психологической помощи.

Для сравнения результатов экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента использовался критерий Т-Вилкоксона для зависимых выборок. Выбор данного непараметрического критерия обусловлен малым объемом экспериментальной выборки и, соответственно, отклонениями эмпирических распределений от нормального вида.

По результатам контрольного этапа экспериментального исследования получены следующие данные.

Проведенная работа в значительной мере способствовала социально-психологической адаптации женщин, переживающих экзистенциальный кризис. Значительно повысились показатели «адаптивность» (сравнение до и после формирующего эксперимента; критерий Т-Вилкоксона; $T_{эмп} = 14$, $p < 0,001$), «принятие других» ($T_{эмп} = 40$, $p < 0,05$), «эмоциональная комфортность» ($T_{эмп} = 37$, $p < 0,01$), «интернальность» ($T_{эмп} = 26$, $p < 0,01$), снизился «эскапизм» ($T_{эмп} = 6,5$, $p < 0,001$). Отдельные показатели по методике смысложизненных ориентаций не претерпели значительных

изменений в результате проделанной работы. Однако показатель «общая осмысленность жизни» все же значительно повысился ($T_{\text{эмп}} = 4$, $p < 0,001$). Из этого следует, что незначительное повышение каждой из шкал СЖО в отдельности привело к значительному повышению суммарного результата.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что проделанная работа оказала скорее целостное, интегральное влияние на смысловые ориентации, но не задействовала их отдельные элементы. Снизилась показатели «ригидность» ($T_{\text{эмп}} = 27$, $p < 0,01$), «тревожность» ($T_{\text{эмп}} = 12$, $p < 0,01$), «фрустрация» ($T_{\text{эмп}} = 5$, $p < 0,001$), что позволяет говорить о положительном влиянии на эмоциональную сферу женщин, переживающих экзистенциальный кризис. Психологическая помощь и поддержка в рамках предложенной программы повлияла на мотивацию к активной, осмысленной, продуктивной, творческой, наполненной событиями и планами жизни.

По результатам методики исследования копинг-поведения в стрессовых ситуациях можно констатировать уменьшение вероятности использования эмоционально-ориентированного копинга. Необходимо особо отметить, что значимым изменением является повышение вероятности использования «проблемно-ориентированного копинга» ($T_{\text{эмп}} = 20,5$, $p < 0,001$).

Анализ результатов по методике «Опросник способов совладания» показал, что проведенные психокоррекционные мероприятия в значительной мере повлияли на применение стратегий совладающего поведения в стрессовых ситуациях. В частности, значимо снизилась вероятность «дистанцирования» от проблемы ($T_{\text{эмп}} = 16,5$, $p < 0,01$) и ее «избегания» ($T_{\text{эмп}} = 41,5$, $p < 0,05$). Повысился «самоконтроль» ($T_{\text{эмп}} = 14$, $p < 0,01$), «принятие ответственности» ($T_{\text{эмп}} = 37,5$, $p < 0,05$), «планирование решения проблемы» ($T_{\text{эмп}} = 42,5$, $p < 0,05$) и «положительная переоценка» ($T_{\text{эмп}} = 22$, $p < 0,05$). Копинг-поведение женщин стало носить более рациональный, результативный и плодотворный характер, что проявляется в части личностного благополучия и конструктивного взаимоотношения с окружающими и миром в целом.

Выводы

В целом результаты проведенного исследования позволяют сделать ряд выводов.

1. Совладающее поведение женщин переходного возраста, переживающих экзистенциальный кризис, характеризуется высоким уровнем выраженности эмоционально-ориентированного стиля, ориентированного на избегание и отвлечение.
2. Стратегии совладания с трудностями у женщин, переживающих экзистенциальный кризис, такие как «планирование решения проблемы», «положительная переоценка», «самоконтроль» и «принятие ответственности», – наименее характерные.
3. Женщины переходного возраста, переживающие экзистенциальный кризис, обладают рядом личностных характеристик, отличающих их от сверстниц и затрудняющих эффективность совладания с кризисом. К ним относятся: эмоциональная лабильность, высокий уровень личностной тревожности, выраженная ригидность, пессимизм, неуверенность в себе, отсутствие адекватной самооценки, обеспечивающей реалистичность образа «Я», снижение способности конструктивного анализа и планирования жизни, уход от проблем, неопределенность цели, низкий уровень осмысленности жизни, созерцательно-пассивный характер системы ценностных ориентаций, опора на конформистские ценности, а не на внутренние критерии регуляции поведения, пассивная жизненная позиция.
4. Индивидуально-психологическими факторами, блокирующими выбор адаптивных форм поведения, являются повышенный уровень тревожности, фрустрации, эскапизма, ригидности, низкий уровень осмысленности жизни.

5. Индивидуально-психологическими факторами, способствующими актуализации продуктивного совладания женщины с трудностями, являются интернальность, эмоциональная комфортность, самопринятие, принятие других, высокий уровень осмысленности жизни.

6. Семейное положение, вовлеченность в общественное производство и возможность профессионального развития являются важнейшими социальными факторами, определяющими успешность процесса совладания с трудностями и социально-психологической адаптации женщин в переходном возрасте. Работающие, имеющие благополучную семью женщины выступают активными участниками процесса формирования социальных отношений, ощущают себя более счастливыми и здоровыми.

7. Реализация программы психологической помощи женщинам способствовала эффективному разрешению экзистенциального кризиса и показала высокую степень надежности в активизации личностных, духовных и физических ресурсов женщины. Под влиянием программы у женщин произошло изменение отношения к жизни и ее ценностям, актуализировалась оптимистическая картина мира, сформировалась готовность к самокоррекции и модификации взаимодействий с окружающими людьми. Женщины стали решительнее в постановке и реализации новых жизненных целей и использовании адаптивных совладающих стратегий, адекватных тем или иным жизненным проблемам и трудностям.

Литература

Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: 1991. 299 с.

Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 1994. N 1. С. 3–18.

Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб. для студентов вузов. Екатеринбург: Деловая книга, 2002. 704 с.

Белорукова Н.О. Семейные трудности и совладающее поведение на разных этапах жизненного цикла семьи: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2005.

Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.

Виленская Г.А. Выбор ситуативных стратегий контроля поведения в раннем возрасте: возрастная динамика и механизмы // Ребенок в современном обществе / под ред. Л.Ф.Обуховой, Е.Г.Юдиной. М.: Изд-во МГППУ, 2007. С. 101–113.

Гущина Т.В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2005. 25 с.

Дикая Л.Г., Махнач А.В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования // Психологический журнал. 1996. Т. 17, N 3. С. 137–148.

Куфтяк Е.В. Совладающее поведение в семье, регулярно применяющей физические наказания детей: дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2004. 231 с.

Козлов В.В. Работа с кризисной личностью. 2-е изд., доп. М.: Психотерапия, 2007. 336 с.

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... д-ра психол. наук. Кострома, 2006. 473 с.

Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО): методическое руководство. М.: Смысл, 1993. 16 с.

Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М.: Эксмо, 2008. 400 с.

Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1, вып. 2. С. 3–14.

Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18, N 5. С. 20–30.

Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000. 352 с.

Подобина О.Б. Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2005. 211 с.

Практическая психодиагностика: Методики и тесты / ред.-сост. Д.Я.Райгородский. Самара: Бахрах, 2005. 672 с.

Саноровская М.В. Детско-родительские отношения и совладающее поведение родителей как факторы школьной адаптации первоклассников: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2002. 20 с.

Сергиенко Е.А. Субъектная регуляция и совладающее поведение // Психология совладающего поведения: материалы междунар. науч.-практ. Конференции / отв. ред. Е.А.Сергиенко, Т.Л.Крюкова. Кострома, 2007. С. 64–66.

Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психоциальных расстройств подростков // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. 1994. N 1. С. 63–74.

Поступила в редакцию 4 мая 2010 г. Дата публикации: 29 июня 2010 г.

[Сведения об авторе](#)

Тенн Ольга Рудольфовна. Аспирант 4-го года обучения (заочное отделение), Психологический институт Российской академии образования, ул. Моховая, д. 9, стр. 4, Москва, Россия.

E-mail: tennolga@mail.ru

[Ссылка для цитирования](#)

Тенн О.Р. Изучение копинг-стратегий женщин переходного возраста, переживающих экзистенциальный кризис [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. N 3(11). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.20гг). 0421000116/0028.

[Последние цифры – номер госрегистрации статьи в реестре ФГУП НТЦ "Информрегистр".]

[К началу страницы >>](#)