

## ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЖЕНЩИН ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА (30–35 ЛЕТ), ПЕРЕЖИВАЮЩИХ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ КРИЗИС

О.Р. Тенн

Приведены результаты исследования, посвященного выявлению особенностей совладающего поведения женщин переходного возраста, переживающих экзистенциальный кризис. Показана связь стратегий совладающего поведения женщин с показателями социально-психологической адаптированности и смысложизненных ориентаций. На основании полученных данных представлена программа психологической помощи женщине в разрешении экзистенциального кризиса посредством коррекции личностных особенностей и обучения женщины применять продуктивные способы совладания со стрессом и трудными жизненными ситуациями.

*Ключевые слова:* стратегии совладающего поведения, копинг, переходный период, экзистенциальный кризис, психологическая помощь.

Изучение совладающих стратегий человека является актуальнейшей жизненной и научной проблемой, поскольку эффективность совладания человека с жизненными задачами обеспечивает удовлетворенность собой, достигнутыми результатами, успешное освоение мира и гармоничное развитие личности.

Наш интерес к изучению переходного возраста от 30 до 35 лет обусловлен тем, что данный период онтогенеза занимает особое место в структуре жизненного пути женщины, так как именно в это время происходит переосмысление и переоценка жизни, изменяется система отношений и образ-Я, появляется новое чувство времени [2]. Определяющим для развития женщины в переходном возрасте является стремление к наиболее полной самореализации в различных сферах жизни – профессиональной, семейной, творческой. Продуктивная самореализация женщины сопровождается интегральным чувством удовлетворенности, ощущением полноты жизни.

Неспособность успешно включиться в жизнь общества, обрести свое место приводит к тягостным переживаниям личностного застоя. При осознании наличия каких-либо ошибок в своей жизни, либо отсутствия значительных достижений, может возникнуть ощущение неудовлетворенности жизнью или отдельными ее аспектами, ощущение ненужности и неуверенности в себе. Одним из жизненно сложных кризисов считается кризис переходного возраста. Его называют первым

взрослым кризисом [5]. Основное содержание данного кризиса состоит в переоценке ценностей, 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 кулонному бунту (активные действия по изменению своей жизни) или ввергнуть ее в экзистенциальный кризис. 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.

Отличительной особенностью совладающего поведения является то, что это целенаправленное сознательное поведение, адекватное личностным особенностям и ситуациям. Оно выступает через осознанные стратегии действий, рассматривающиеся как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которого человек справляется с жизненными трудностями [4].

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

Экспериментальное исследование совладающего поведения женщин проводилось на базе медико-психологического центра г. Ставрополя. В исследовании нами были использованы методики диагностики копинг-поведения в стрессовых ситуациях, социально-психологической адаптации, самооценки психических состояний, смысло-жизненных ориентаций и субъективной оценки удовлетворенности жизнью.

Первый констатирующий этап позволил выявить особенности совладающего поведения женщин переходного возраста и их детерминанты.

Они состоят в следующем: женщины, переживающие экзистенциальный кризис, чаще используют «эмоционально-ориентированный копинг» ( $t=2,59$ ;  $p=0,01$ ), «избегание» ( $t=3,85$ ;  $p<0,001$ ) и «отвлечение» ( $t=8,39$ ;  $p=0,001$ ), тогда как проблемно-ориентированные стратегии совладания и социальное отвлечение используются значительно реже. Эмоционально-ориентированные стратегии с одной стороны помогают женщине уберечь свою психику от неблагоприятного воздействия стресса, с другой – не позволяют гибко осуществлять преобразующее совладание, направленное на разрешение проблемы, что ве-

дет к психосоматическим расстройствам и деструктивному поведению.

Для женщин, условно удовлетворенных жизнью, в трудных, стрессовых жизненных ситуациях характерно гибкое и вариативное применение всех копинг-стратегий с доминированием проблемно-ориентированных. Так они проявляют высокий самоконтроль ( $t=4,65$ ;  $p<0,001$ ), принимают ответственность ( $t=2,55$ ;  $p=0,01$ ), планируют решение ( $t=5,56$ ;  $p<0,001$ ), позитивно переоценивают ситуацию ( $t=4,45$ ;  $p<0,001$ ).

Женщины, переживающие экзистенциальный кризис испытывают трудности в адаптации. Социальная пассивность и малая ответственность проявляется в низких показателях интернальности, сопровождается состоянием эмоционального дискомфорта, неумением и нежеланием решать жизненные трудности. Для них характерны слабый самоконтроль, отсутствие стремления к достижению целей, неадекватное принятие себя и других, а также высокий экскапизм, свидетельствующий о тенденции к избеганию и уходу от решения проблем.

В выборке женщин, переживающих экзистенциальный кризис, осмысленность жизни в целом и ее составляющие значительно снижены. 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 ( $t=8,1$ ;  $p<0,001$ ). Локус-контроль «Я» снижен на 6,7 баллов ( $t=9,30$ ;  $p<0,001$ ), локус-контроль «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, лишённой смысла. Тенденция к фатализму свидетельствует о неверии в возможность своими силами изменить жизнь к лучшему.

Одной из гипотез нашего исследования явилось 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-контроль, а также качеством осознанности смысло-жизненных целей и ориентиров.

Для доказательства данной гипотезы был осуществлен корреляционный анализ связи между стратегиями совладания с показателями адаптированности и смысло-жизненных ориентаций.

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

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

Основываясь на данных корреляционного анализа, можно констатировать, что выбор неадекватных ситуаций стратегий совладания молодых женщин, переживающих экзистенциальный кризис, определяется такими личностными феноменами как низкие адаптированность и интернальность контроля, а также недостаточно высокая осознанность целей, смыслов и ценностей жизни.

Эти данные подтвердили нашу 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.

На втором, формирующем этапе с экспериментальной группой проводилась психологическая работа по разработанной программе, которая включала:

1) индивидуальную психологическую помощь, которая оказывается в процессе консультирования, призванного выявлять психологические запросы клиенток, на основании которых выдвигается рабочая гипотеза, планируется психологическое воздействие; проводятся коррекционные мероприятия;

2) психодиагностическое обеспечение, включая тестирование, анкетирование и собе-

седование. На основании полученных данных производится отбор конкретных методов и содержания взаимодействия с клиенткой;

3) групповую психологическую помощь представленную 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, её 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 заключается в том, 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 выступает помощь клиентке в: поиске смысла жизни и

смысла переживаемого кризиса, где важнейшим элементом является «эскиз будущего»; осознании и принятии ответственности за свою жизнь, чувства и действия; интеграции духовного и телесного аспекта своей личности; понимании постоянной изменчивости жизни и терпимости к ней; соприкосновении с «внутренним ребенком»; 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 реструктурирование жизненных целей. А также исследование своих возможностей и ограничений, заложенных в условии существования человека и представляющих собой результат действия экзистенциальных факторов: свобода и ее ограничения, ответственность, конечность бытия, экзистенциальная тревога и вина, смысл и бессмысленность, экзистенциальное одиночество.

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 её уверенности в себе;
- смягчение воздействия стрессового события путем оказания непосредственной эмоциональной помощи и мобилизации усилий клиентки на преодоление кризиса;
- содействие в расширении диапазона социально и личностно приемлемых средств у клиентки 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, должна 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 [3].

В качестве базовой технологической модели используется пятишаговая модель психологического консультирования [1] 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 перво-причины 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:

1. Блок, ориентированный на развитие асертивности (уверенное поведение и его отличие от неуверенного, агрессивного; производимый ими эффект, уверенное поведение при манипуляции и конфликтах).

2. Блок, ориентированный на развитие антистрессового поведения.

3. 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 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 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 (прятие себя) и к другим (прятие 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 её 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.

По результатам контрольного этапа экспериментального исследования получены положительные данные. Так, проведенная работа в значительной мере способствовала социально-психологической адаптации женщин, переживающих экзистенциальный кризис. Значительно повысился показатель «общей осмысленности жизни» ( $t=4$ ,  $p \leq 0,001$ ). Снизилась показатели «ригидности» ( $t=27$ ,  $p \leq 0,01$ ), «тревожности» ( $t=12$ ,  $p \leq 0,01$ ), «фрустрации» ( $t=5$ ,  $p \leq 0,001$ ), 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. Можно констатировать уменьшение вероятности использования эмоционально-ориентированного копинга. Необходимо особо отметить, что значимым

изменением является повышение вероятности использования «проблемно-ориентированного копинга» ( $t=20,5$ ,  $p \leq 0,001$ ). Значимо снизилась вероятность «дистанцирования» от проблемы ( $t=16,5$ ,  $p \leq 0,01$ ) и её «избегания» ( $t=41,5$ ,  $p \leq 0,05$ ). Повысился «самоконтроль» ( $t=14$ ,  $p \leq 0,01$ ), «принятие ответственности» ( $t=37,5$ ,  $p \leq 0,05$ ), «планирование решения проблемы» ( $t=42,5$ ,  $p \leq 0,05$ ) и «положительная переоценка» ( $t=22$ ,  $p \leq 0,05$ ). 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.

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

1. *Абрамова, Г.С. Практическая психология: учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Академический проект, 2002. – 496 с.*
2. *Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – Екатеринбург: Деловая книга, 2002. – 704 с.*
3. *Козлов, В.В. Работа с кризисной личностью / В.В. Козлов. – 2-е изд., доп. – М.: Психотерапия, 2007. – 336 с.*
4. *Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008, – 474 с.*
5. *Хухлаева, О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: учебное пособие для студентов учебных заведений / О.В. Хухлаева. – М.: Издат. центр «Академия», 2006. – 208 с.*

*Поступила в редакцию 27 апреля 2010 г.*

**Тенн Ольга Рудольфовна.** Аспирант Психологического института РАО: [tennolga@mail.ru](mailto:tennolga@mail.ru).

**Olga R. Tenn.** Post-graduate student Psychological institute, Russian Academy of Education: [tennolga@mail.ru](mailto:tennolga@mail.ru).