

*Москвина Ольга Владимировна*

магистрант

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет

им. К.Д. Ушинского»

г. Ярославль, Ярославская область

## **СВЯЗЬ ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСА СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ЖЕНЩИН**

*Аннотация: в статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на выявление взаимосвязей между особенностями переживания кризиса середины жизни и избираемыми копинг-стратегиями у женщин в возрасте 35–45 лет. Теоретической основой выступили подход С.В. Духновского к пониманию психологического кризиса и модель копинг-стратегий Р. Лазаруса и С. Фолкман. В результате корреляционного анализа установлены значимые связи, показывающие, что характер переживания кризиса определяет выбор женщинами специфических стратегий совладания, среди которых доминируют конфронтация и бегство-избегание.*

*Ключевые слова:* кризис середины жизни, женщины, копинг-стратегии, совладающее поведение, психологический кризис, переживание кризиса.

### *Введение*

Актуальность исследования кризиса середины жизни у женщин обусловлена его влиянием на психологическое благополучие и необходимостью поиска эффективных путей его преодоления. В период средней взрослости женщины сталкиваются с комплексом проблем, связанных с переоценкой жизненных достижений, изменением семейных ролей (например, синдром «опустевшего гнезда»), профессиональной реализацией и физиологическими изменениями. Одним из ключевых факторов, определяющих успешность прохождения данного кризиса, является совладающее поведение (копинг).

В качестве рабочего *определения психологического кризиса* в данном исследовании используется подход С.В. Духновского, который понимает кризис как неизбежное явление в жизни каждого человека, находящее свое отражение в ситуационных реакциях личности. Кризис переживается через такие реакции, как эмоциональный дисбаланс, пессимистическая реакция, демобилизация и др. Успешность преодоления кризиса во многом зависит от психологической устойчивости личности [5; 6].

*Копинг-стратегии*, вслед за Р. Лазарусом и С. Фолкман, определяются как осознанные когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на управление внешними и внутренними требованиями, оцениваемыми как напрягающие или превышающие ресурсы человека [12]. Авторы выделяют восемь основных стратегий:

1. Конфронтация (активные, иногда агрессивные действия).
2. Дистанцирование (снижение значимости проблемы).
3. Самоконтроль (сдерживание эмоций и контроль поведения).
4. Поиск социальной поддержки.
5. Принятие ответственности.
6. Бегство-избегание (уклонение от проблемы).
7. Планирование решения проблемы.
8. Положительная переоценка (переосмысление проблемы как возможности для роста).

*Целью* данного исследования выступает выявление специфики связи между особенностями переживания кризиса середины жизни и копинг-стратегиями у женщин.

#### *Методы и организация исследования*

Выборку составили 36 женщин в возрасте от 35 до 45 лет (средний возраст – 40 лет). Для диагностики использовались:

- опросник «Переживание кризиса личностью» (ППК) С.В. Духновского, измеряющий индекс ситуационного реагирования (ИСР) и шесть типов ситуационных реакций на кризис.

- методика «Опросник способов совладания» (ОСС) Р. Лазаруса и С. Фолкман.

- корреляционный анализ с применением коэффициента корреляции Спирмена для установления значимых связей ( $p \leq 0,05$ ).

### *Результаты и их обсуждение*

Анализ данных выявил, что наиболее выраженными копинг-стратегиями у женщин в период кризиса середины жизни являются *бегство-избегание* ( $M_x=60,31$ ), *положительная переоценка* ( $M_x=58,03$ ) и *дистанцирование* ( $M_x=57,92$ ). Наименее выраженными оказались *конfrontация* ( $M_x=51,69$ ) и *планирование решения* ( $M_x=52,83$ ).

Корреляционный анализ позволил установить ряд значимых связей между показателями переживания кризиса и копинг-стратегиями:

- *индекс ситуационного реагирования (ИСР)*, отражающий общую кризисную нагрузку, положительно коррелирует со стратегиями *конfrontации* ( $r=0,386$ ;  $p=0,020$ ) и *бегства-избегания* ( $r=0,406$ ;  $p=0,014$ ). Это означает, что чем острее женщина переживает кризис, тем в большей степени она склонна либо к активным, но не всегда целенаправленным действиям, либо к уклонению от решения проблем. При этом ИСР отрицательно связан с *положительной переоценкой* ( $r= -0,335$ ;  $p=0,046$ ), то есть в разгаре кризиса женщины редко видят в ситуации возможности для роста.

- *пессимистическая реакция* демонстрирует сходный паттерн связей: положительные корреляции с *конfrontацией* ( $r=0,359$ ;  $p=0,031$ ) и *бегством-избеганием* ( $r=0,421$ ;  $p=0,011$ ) и отрицательную – с *положительной переоценкой* ( $r= -0,356$ ;  $p=0,033$ ). Женщины, мрачно оценивающие свои перспективы, не склонны к переосмыслению ситуации и колеблются между агрессивным противостоянием и пассивным избеганием.

- *реакция оппозиции* (агрессивный протест) тесно связана с *конфронтацией* ( $r=0,504$ ;  $p=0,002$ ) и *бегством-избеганием* ( $r=0,449$ ;  $p=0,006$ ). Это указывает на противоречивость реакций: внешняя резкость и протест могут сочетаться с внутренним стремлением уйти от проблемы.

- *реакция дезорганизации* (повышенная тревожность) также положительно связана с *конфронтацией* ( $r=0,416$ ;  $p=0,012$ ) и *бегством-избеганием* ( $r=0,345$ ;  $p=0,040$ ) и отрицательно – с *положительной переоценкой* ( $r= -0,330$ ;  $p=0,049$ ). Высокая тревога блокирует способность к позитивному переосмыслению и толкает к неконструктивным действиям.

- *психологическая устойчивость* показала значимую отрицательную связь с *бегством-избеганием* ( $r= -0,469$ ;  $p=0,004$ ) и положительную – с *планированием решения проблемы* ( $r=0,377$ ;  $p=0,024$ ). Это подтверждает, что внутренние ресурсы позволяют женщине не избегать трудностей, а анализировать их и выстраивать стратегию преодоления.

### *Выводы*

Проведенное исследование подтвердило наличие тесной связи между переживанием кризиса середины жизни и копинг-стратегиями у женщин. Установлено, что в состоянии кризиса женщины чаще прибегают к таким противоположным по своей сути стратегиям, как *конфронтация* и *бегство-избегание*, что может свидетельствовать о внутренней конфликтности и отсутствии единой адаптивной линии поведения. При этом такие конструктивные стратегии, как *планирование решения проблемы* и *положительная переоценка*, оказываются слабо задействованными, особенно на фоне пессимистичных и дезорганизующих реакций на кризис.

Ключевым ресурсом совладания выступает *психологическая устойчивость*, которая способствует выбору более адаптивных стратегий (планирование) и отказу от деструктивных (избегание). Полученные данные имеют практическую значимость для психологического консультирования женщин, переживающих кризис середины жизни, и могут быть использованы для разработки программ,

направленных на развитие навыков конструктивного совладания и усиление психологической устойчивости.

### ***Список литературы***

1. Амбрумова, А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / А. Г. Амбрумова // Психологический журнал. – 1985. – №6. – С. 107–115.
2. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 350 с. EDN SURQNF
3. Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
4. Василюк, Ф.Е. Типология переживания различных критических ситуаций / Ф.Е. Василюк // Психологический журнал – 1995. – Т. 16. – №5. – С. 104–114. EDN FZVBFN
5. Духновский, С. В. Переживание дисгармонии межличностных отношений: монография. / С. В. Духновский. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2005. – 174 с. EDN QXLMNT
6. Духновский, С. В. Переживание психологического кризиса и ситуационные реакции личности / С. В. Духновский // Вестник Курганского государственного университета. – 2014. – №1 (32). – С. 78–81.
7. Ермолаева, М. В. Психология зрелого и позднего возрастов. / М. В. Ермолаева. – М.: Академия, 2004. – 280 с. EDN QXIYFD
8. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы / Т. Л. Крюкова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2008. – №4. – с. 184–188. EDN MUQJQB
9. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: монография / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 475 с. EDN YNPZMZ

10. Кузнецова, О. С. Особенности переживания кризиса середины жизни лицами зрелого возраста / О. С. Кузнецова // Молодой ученый. – 2017. – №23 (157). – С. 275–277. EDN YRXIAR
11. Лазарус, Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р.С. Лазарус // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 2006. – С. 178–208.
12. Нартова-Бочавер, С.К. Coping behavior в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – №5. – С. 20–30. EDN RCTPBB
13. Хачатурова, М. Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований / М. Р. Хачатурова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, №3. – С. 160–169. EDN SHBGAH
14. Чернобровкина, С. В. Гендерные особенности переживания и преодоления кризиса середины жизни / С. В. Чернобровкина // Изд-во ОмГУ. – 2014. – №2. – URL:(дата обращения: 24.04.2025). EDN TEIAFD
15. Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170.