

**ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ,
ПЕРЕЖИВАЮЩЕЙ КРИЗИС СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ****Аннотация**

В статье необходимость изучения проблематики совладания соотносится с современным социокультурным фоном, отличительной чертой которого является высокий динамизм социальных процессов. Представлены результаты эмпирического исследования, посвященного изучению стратегий совладания с кризисом середины жизни. Данный кризис рассматривается как нормативный, возрастной период онтогенеза, как необходимый и закономерный этап развития взрослого человека, обуславливающий непрерывность процессов развития и самоактуализации личности и сохранение тождественности себя в условиях изменений социальной ситуации развития. Отмечается дихотомичность кризиса, которая проявляется в одновременном присутствии в кризисе опасности регресса и личностного выбора, связанного с потенциалом прогресса. Анализируются различия в стилях и стратегиях совладающего поведения личности, находящейся в пике кризиса середины жизни, и респондента, удовлетворенного жизнью; констатируются гендерные различия в профиле совладающего поведения.

The summary

In the article the need to study the problems of coping is related to modern social and cultural background, the hallmark of which is high dynamism of social processes. There are results of empirical study on the strategies of coping with a midlife crisis. This crisis is seen as a normative age of the ontogeny, as a necessary and natural stage of an adult development, that influences the continuity of development and self-actualization of the identity. The dichotomy of the crisis is marked, which manifests itself in the simultaneous presence of the crisis hazard regression and personal choice associated with potential progress. The differences in the styles and strategies of coping behavior of a person being in the peak of midlife crisis and a satisfied with life respondent. Gender differences in the profile of coping are stated.

ВВЕДЕНИЕ

Современное состояние общества характеризуется интенсивной динамикой изменений, в том числе и в онтогенетическом развитии человека. Происходящие социально-экономические трансформации изменяют требования к отдельным возрастным периодам, что влечет за собой пересмотр задач и границ периодов онтогенеза. Социальная конкурентность и социальное расслоение изменяют требования человека к самому себе. Постоянный анализ и саморефлексия приводят к возникновению противоречия между стремлением соответствовать социальным ожиданиям, в том числе и возрастным, и мотивацией к сохранению собственной индивидуальности. Все это обуславливает высокий уровень психической напряженности и тревожности, ведет к внутренним конфликтам и, как следствие, к кризисам развития личности [7].

При попытке справиться с кризисом включаются механизмы психической саморегуляции и психической адаптации – психологическая защита и совладающее поведение. Неспособность или неумение выбирать эффективные способы снятия напряжения, которые давали бы возможность сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и эффективный стиль жизни, безопасную жизнедеятельность личности, приводят к дезадаптивному и саморазрушающему поведению.

Таким образом, актуальность изучения совладающего поведения как механизма адаптации человека к изменившимся социальным условиям, которые требуют мобилизации всех имеющихся ресурсов, не подлежит сомнению.

Понятие «копинг» происходит от английского «to cope» – успешно справиться, преодолевать [4]. В зарубежной психологии совладающее поведение – достаточно знакомый и узнаваемый предмет как научного, так и инаучного интереса; в западной психологии последних лет получен большой эмпирический материал о детерминантах и эффективности разных способов преодоления стрессовых ситуаций (R.S. Lazarus, S. Folkman, R.H. Moos, N.S. Endler, J.D.A. Parker, M. Perrez, M. Reicherfs и др.) [2].

Характерно, что в отечественной психологической литературе до сих пор нет терминологического единообразия при обозначении как данной области исследований, так и самой ее феноменологии. Психологи и психотерапевты говорят о «защите» (Н.А. Русина, Э.Г. Эйдемиллер и др.), «купировании стресса» (Л.А. Китаев – Смык), «преодолении» (В.А. Бодров), «совладании» (Л.И. Анцыферова, А. Либин, Т.Л. Крюкова) – иными словами, данный термин отражает достаточно широкую психологическую реальность.

Согласно словарю В.И. Даля, «совладание» происходит от старорусского «лад», «ладить» и означает «справиться, привести в порядок, подчинить себе» [1]. Образно говоря, совладать с ситуацией – значит подчинить себе обстоятельства, сладить с ними. Следует отметить, что в последние годы в связи с увеличением числа работ в области психологии совладания отечественные психологи для того, чтобы поддержать научный диалог, часто используют и термин «копинг», понимая его как адаптивное, совладающее поведение. Мы также используем оба термина как синонимы.

Несмотря на значительное количество работ, посвященных изучению совладающего поведения личности, нами не обнаружено исследований, в которых был бы представлен конкретный психологический анализ стратегий совладающего поведения мужчин и женщин, переживающих кризис середины жизни.

Основная часть

Для преодоления дефицита данных по обозначенной проблеме мы провели исследование, целью которого было выявление различий в профиле совладающего поведения личности, переживающей кризис середины жизни и высказавшей удовлетворенность жизнью, т. е. не пребывающей в пиковой фазе кризиса.

В исследовании приняло участие 446 человек, из них 221 женщина и 225 мужчин в возрасте от 35 до 45 лет. В качестве диагностического инструментария были использованы следующие методики: «Симптомы нормативного кризиса» (Н.В. Сиврикова) [5]; «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой) [3]; Опросник способов совладания (ОСС) (Методика WCO Р. Лазарус и С. Фолкман, адаптация Т.Л. Крюковой и Е.В. Куфтяк) [3]. Математико-статистическая обработка данных проводилась с помощью статистического пакета STATISTIKA, версия 6,0.

Первоначально респондентам был предложен опросник «Симптомы нормативного кризиса» (Н.В. Сиврикова). Данная методика предназначена для выявления людей, переживающих кризисное состояние. Участникам предлагалось оценить выраженность признаков по пятибалльной шкале. На основе факторного анализа авторы выделили 2 подшкалы, которые условно были названы так: внутренние и внешние признаки кризиса. В первую подшкалу «внутренние признаки кризиса» вошли такие показатели, как «потеря равновесия» в жизни; болезненные и мучительные внутренние переживания и конфликты; состояние опустошенности; снижение эффективности деятельности, отсутствие успехов на работе, ощущение того, что «все валится из рук»; раздражительность, недовольство собой.

Во вторую подшкалу «внешние признаки кризиса» попали такие конструкты, как раздражительность без видимых причин, недовольство близкими и окружающими людьми; потеря интереса ко всему; частая смена настроения; эмоциональная усталость; конфликты, ощущение того, что Вас перестали понимать окружающие; сниженное настроение, когда не радует даже хорошее.

В результате проведенного исследования были выявлены 69 % респондентов с явными признаками неудовлетворенности собой, сниженным эмоциональным состоянием, сомнением в правильности собственных жизненных планов и приоритетов, потерей смысла деятельности и жизни. Эти данные позволяли отнести данных испытуемых к переживающим острую фазу кризиса середины жизни, осознающим свое состояние как кризисное (были исключены респонденты, в жизни которых недавно произошли кризисы потери). Таким образом было сформировано 2 группы: экспериментальная – испытуемые, переживающие кризис середины жизни; контрольная – испытуемые без признаков острой фазы кризиса. Было выявлено, что средний возраст переживания кризиса середины жизни для женщин приходится на 39,4 года, для мужчин – на 38,9.

Далее обратимся к результатам, полученным в ходе диагностики совладающего поведения.

В группе переживающих кризис середины жизни наблюдаем, что 59 % респондентов редко используют «проблемно-ориентированный копинг»,

41 % показали средний уровень, а высокий уровень использования данной стратегии не представлен вообще. Схожее распределение баллов получаем при анализе субстиля «социальное отвлечение»: 27 % испытуемых редко прибегают к этому виду копинга, 71 % имеют средние значения, 2 % – высокие ($\chi^2 = 36,8$; $p < 0,001$). Доминирующими в данной группе стали «эмоционально-ориентированный копинг» и стиль «избегание». Высокие и средние показатели данных переменных имеют статистически значимый перевес над низкими: 53 % – высокий уровень, 45 % – средний уровень; у 2 % респондентов низкий уровень. Субстиль «отвлечение» имеет преобладание средних баллов в 87 % случаев.

Во второй группе испытуемых, высказавших удовлетворенность жизнью и не переживающих пиковую фазу кризиса (НКСЖ), все стили копинга, за исключением «отвлечения», наиболее выражены на среднем уровне, «проблемно-ориентированный копинг» находится на среднем уровне у 72 % испытуемых ($\chi^2 = 31,0$; $p < 0,001$); «эмоционально-ориентированный» и «избегание» выражены на среднем уровне у 86 % и 92 % респондентов соответственно; «социальное отвлечение» находится в интервале средних баллов у 78 % испытуемых ($\chi^2 = 45,6$; $p < 0,001$). Субстиль «отвлечение» не свойственен испытуемым, высказавшим удовлетворенность жизнью: 60 % результатов находятся в интервале низких баллов, 40 % – средних, 0 % – высоких ($\chi^2 = 27$; $p < 0,001$).

Для сравнения средних величин, принадлежащих двум группам испытуемых, и для решения вопроса о том, отличаются ли средние значения статистически достоверно друг от друга, мы использовали *t*-критерий Стьюдента [6]. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели стилей совладающего поведения испытуемых, переживающих (ПКСЖ) и не переживающих (НКСЖ) кризис середины жизни

Стили совладающего поведения	Первая группа (ПКСЖ)	Вторая группа (НКСЖ)	t	p-level
	Среднее	Среднее		
Проблемно-ориентированный	46,3	61,2	6,10	0,001
Эмоционально-ориентированный	47,3	30,8	2,59	0,01
Избегание	45,7	32,8	3,85	0,001
Отвлечение	16,7	12,4	8,39	0,001
Социальное отвлечение	14,7	15,3	1,14	0,26

Результаты нашего исследования показывают, что структура совладающего поведения (т. е. соотношение стилей совладающего поведения) испытуемых первой и второй групп различна. Лицам, обладающим характеристиками удовлетворенностью жизнью, более свойственно использовать «проблемно-ориентированный копинг» ($t = 6,10$; $p < 0,001$). Следова-

тельно, представители данной группы 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 респондентам второй группы свойственны в меньшей степени.

Испытуемые, переживающие экзистенциальный кризис середины жизни, чаще используют «эмоционально-ориентированный копинг» ($t = 2,59$; $p = 0,01$) и «избегание» ($t = 3,85$; $p < 0,001$).

Полученные в нашем исследовании данные свидетельствуют о том, что восстановление эмоционального баланса при помощи пассивных стратегий (не через решение проблемы) используется более интенсивно, если источник стресса неясен и у человека нет знаний, умений или реальных возможностей уменьшить его.

В ситуации экзистенциального кризиса эмоционально-ориентированный стиль совладания, с одной стороны, помогает личности 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 гибко осуществлять преобразующее совладание, направленное на разрешение проблемы. Вместе с тем, эмоциональное напряжение ведет к психосоматическим расстройствам и деструктивному поведению [3].

Наибольшее статистические различия в двух группах наблюдаются в использовании копинг-стратегии «отвлечение» ($t = 8,39$; $p < 0,001$). Следовательно, пребывая в кризисе, человек чаще использует такие непродуктивные способы совладания с трудной ситуацией, как «Стараюсь больше спать», «Балую себя любимой едой», «Смотрю кинофильм», «Смотрю телевизор».

По шкале «социальное отвлечение» достоверных, статистически значимых различий выявлено не было.

С целью уточнения полученных данных приведем результаты исследования копинг-стратегий, полученные с помощью методики «Опросник способов совладания (ОСС)». Анализ данных, полученных с ее помощью, дает еще более точную картину стратегий совладания, используемых представителями первой (ПКСЖ) и второй групп (НКСЖ).

Анализ полученных данных позволяет говорить о том, что у респондентов, переживающих кризис середины жизни, на высоком уровне выражено «дистанцирование» (63 %), что свидетельствует о том, что большинство респондентов в острую фазу кризиса предпринимают когнитивные усилия, направленные на отделение от ситуации, уменьшение ее значимости. «Самоконтроль» как вид совладающего поведения выражен

слабо у 55 % респондентов, испытывающих экзистенциальные проблемы. Таким образом, необходимо констатировать факт сниженного самоконтроля в ситуации кризиса середины жизни ($\chi^2 = 17,3$; $p < 0,001$). По шкале «поиск социальной поддержки» у испытуемых первой группы высокие и средние показатели имеют статистически значимый перевес над низкими ($\chi^2 = 17,8$; $p < 0,001$). «Принятие ответственности» является характерным только для 6 % данной выборки. Высокие значения по шкале «бегство – избегание» свидетельствуют о том, что большинство людей, находящихся в кризисе (63 % средний уровень и 37 % высокий), используют мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные на уход от проблемы (в том числе – фантазирование, еда, алкоголь, лекарства и т. п.). И как следствие обозначенного ухода отмечаем низкий уровень использования такой конструктивной стратегии, как «планирование решения проблемы» – у 59 % респондентов. Только 6 % испытуемых первой группы склонны применять произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы. Преобладание низких значений доказано статистически ($\chi^2 = 21,5$; $p < 0,001$). «Положительная переоценка» у 45 % испытуемых выражена на низком уровне, 55 % имеют среднюю выраженность данной стратегии совладания. Следовательно, личности в ситуации кризиса не свойственно прилагать большие усилия по созданию личного положительного смысла ситуации, фокусированию на росте собственной личности ($\chi^2 = 26,0$; $p < 0,001$).

Данные, полученные в ходе расчета t -критерий Стьюдента, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели стратегий совладающего поведения испытуемых, переживающих (ПКСЖ) и не переживающих (НКСЖ) кризис середины жизни по методике ОСС

Стратегии совладающего поведения	Первая группа (ПКСЖ)	Вторая группа (НКСЖ)	t	p -level
	Среднее	Среднее		
Конфронтативный копинг	8,4	8,1	0,58	0,56
Дистанцирование	10,3	10,1	0,48	0,63
Самоконтроль	9,8	14,5	4,65	0,001
Поиск социальной поддержки	12,6	13,0	0,53	0,06
Принятие ответственности	6,8	11,7	2,55	0,01
Бегство – избегание	15,9	9,7	5,52	0,001
Планирование решения проблемы	8,4	13,8	5,56	0,001
Положительная переоценка	8,9	13,8	4,45	0,001

Сравнительный анализ средних значений показал, что испытуемым, которые обладают характеристиками удовлетворенностью жизнью, в трудных стрессовых ситуациях свойственно проявлять более высокий уровень самоконтроля ($t = 4,65$; $p < 0,001$), принимать ответственность ($t = 2,55$; $p = 0,01$),

планировать решение проблемы ($t = 5,56$; $p < 0,001$), позитивно переоценивать ситуацию ($t = 4,45$; $p < 0,001$). Респонденты, переживающие кризис, более склонны к избеганию проблемы ($t = 5,52$; $p < 0,001$).

На следующем этапе нашего исследования мы изучили гендерные различия в стратегиях совладающего поведения взрослых, находящихся в пике кризиса середины жизни. Получены значимые различия в выборе стилей совладания между мужчинами и женщинами по методике КПСС.

Как стало очевидно по результатам статистической обработки данных, основные статистические различия касаются приоритетного выбора женщинами следующих способов совладания: субстиля «социальное отвлечение» (совладание с опорой на общение и других людей) ($p < 0,001$); стиля, ориентированного на эмоциональное реагирование ($p < 0,01$), избегание ($p < 0,001$). Интересно, что по проблемно-ориентированному стилю совладания гендерные различия не зафиксированы.

На этой же выборке испытуемых изучались гендерные различия в выборе стратегий совладающего поведения (по методике ОСС). В процессе статистического анализа, а именно расчета коэффициента $U_{\text{эмп}}$ Манна-Уитни, были выявлены достоверные различия между исследуемым признаком.

Представленные результаты подтверждают различия, полученные ранее и касающиеся выбора женщинами социально-ориентированных стратегий. Кроме того, с помощью данной методики обнаружены различия в преобладающем выборе женщинами стратегии «положительная самооценка», означающей склонность искать хорошее в плохом, создавая положительный смысл ситуации; концентрироваться на росте собственной личности, включая религиозный опыт, и гибко пересматривать непродуктивные усилия в трудной ситуации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, значимые различия в выборе определенных копинг-стилей и стратегий в первой группе испытуемых (переживающих кризис середины жизни) и второй (высказавших относительную удовлетворенность жизнью) позволяют говорить об особенностях совладающего поведения представителей переходного возраста, переживающих экзистенциальный кризис середины жизни.

Они состоят в следующем:

- эмоционально-ориентированный копинг ($p < 0,01$), копинг, ориентированный на избегание ($p < 0,001$) и отвлечение ($p < 0,001$), наиболее присущи респондентам, переживающим экзистенциальный кризис;
- проблемно-ориентированный копинг значительно менее выражен у испытуемых, переживающих экзистенциальный кризис, чем у респондентов, высказавших относительную удовлетворенность жизнью;
- планирование решения проблемы ($p < 0,01$), положительная переоценка ($p < 0,01$), самоконтроль ($p < 0,01$) – наименее характерные стратегии совладания с трудностями у лиц, переживающих экзистенциальный кризис;

– выявлены также гендерные различия, которые позволяют утверждать, что субъективно-ориентировочный стиль, направленный на эмоциональное реагирование и не сопровождающийся конкретными действиями, характерен скорее для женщин ($p < 0,01$), переживающих кризис середины жизни, чем для мужчин.

Результаты исследования могут иметь значение для кросскультурных исследований, в рамках которых совладающее поведение белорусов практически не исследовалось, а также для индивидуального консультирования взрослых в целях их успешной социально-психологической адаптации и формирования эффективных стратегий поведения, которые будут способствовать конструктивному выходу из кризиса и безопасности личности.

Дата поступления – 02.10.2014.

Список использованных источников

1. Даль, В.И. Толковый словарь русского языка. Современная версия / В.И. Даль. М., 2001.
2. Endler, N.S. Multidimensional assessment of coping / N.S. Endler, J.D. Parker // J. of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 58. № 5. P. 844–854.
3. Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т.Л. Крюкова. Кострома, 2007.
4. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1. № 2. С. 102–112.
5. Сиврикова, Н.В. Опросник симптомов нормативного кризиса / Н.В. Сиврикова // Матер. II Междунар. науч.-практ. конф. «Грани современной науки». Краснодар, 2012. С. 48–55.
6. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. СПб., 2000.
7. Солдатов, Е.Л. Психология нормативных кризисов взрослости / Е.Л. Солдатов. Челябинск, 2005.

Резюме

В работе предпринята попытка анализа особенностей стратегий совладающего поведения взрослого в ситуации нормативного возрастного кризиса. Определены профили копинг-стратегий личности, переживающей кризис и оценивающей свое состояние как удовлетворенность жизнью. Выявлены гендерные различия в копинг-стратегиях. Решение данной проблемы является значимым для теории и практики психологического и акмеологического знания в связи с социальным запросом на здоровую, адаптивную и способную к самореализации в социуме личность. От индивидуального предпочтения стратегий совладания зависит психологическое благополучие как отдельного человека, так и общества в целом.