

УДК 159.9.

*Практическая психология*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЖЕНЩИН, ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ И СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСА**

**Белышева А.Н., Пономарева Е.Н.**

В статье рассматриваются значимость смысложизненных ориентаций в период возрастного кризиса женщин в возрасте 18-50 лет, осложнённого личными кризисными ситуациями и геополитической обстановкой в мире. Актуальность исследования обеспечивается текущей социальной, экономической, эпидемиологической и политической ситуацией. В данной статье предложена к рассмотрению проблема возрастного и личного кризиса на фоне общего кризисного состояния в макросоциальном пространстве. Осложненный кризис затрагивает всю жизнь человека в целом, приводя женщину к потере смысложизненных ориентаций, что негативно влияет на ее психическое состояние, деятельность, социальные отношения. Основная цель статьи: актуализация исследования личностных ресурсов, осознанности ценностно-смысловой сферы при выборе стратегий преодоления возрастного кризиса. В работе раскрываются такие личностные ресурсы преодоления осложненного возрастного кризиса у женщин в возрасте 18-50 лет как самоэффективность и экзистенциальная исполненность. Исследование данной тематики важно для осуществления качественной психологической помощи данной категории населения.

**Ключевые слова:** возрастной кризис, смысложизненные ориентации, ресурсы, преодоление, самоэффективность и экзистенциальная исполненность, психологическая помощь женщинам.

## **INTERRELATION OF WOMEN'S LIFE ORIENTATIONS, PERSONAL RESOURCES AND STRATEGIES FOR OVERCOMING THE CRISIS**

**Belysheva A.N., Ponomareva E.N.**

The article examines the significance of life orientations during the age crisis of women aged 18-50 years, complicated by personal crisis situations and the geopolitical situation in the world. The relevance of the study is provided by the current social, economic, epidemiological and political situation. In this article, the problem of age and personal crisis against the background of the general crisis state in the macro-social space is proposed for consideration. A complicated crisis affects the whole life of a person as a whole, leading a woman to lose her life orientations, which negatively affects her mental state, activity, and social relations. The main purpose of the article: actualization of the study of personal resources, awareness of the value-semantic sphere when choosing strategies to overcome the age crisis. The paper reveals such personal resources for overcoming the complicated age crisis in women aged 18-50 years as self-efficacy and existential fulfillment. The study of this topic is important for the implementation of high-quality psychological assistance to this category of the population.

**Keywords:** age crisis, life orientations, resources, overcoming, self-efficacy and existential fulfillment, psychological assistance to women.

### **Введение**

Современный мир полон социально-экономических, экологических и иных вызовов, при этом на фоне общего геополитического кризиса мы продолжаем заниматься текущей деятельностью, строим отношения и решаем повседневные задачи. В кризисный период на первое место выходят качества, способствующие развитию человека, укреплению его устойчивости в жизни. Особенно актуален этот вопрос для тех, в чьей личной истории происходит возрастной или личностный кризис, протекающий на фоне осложненной геополитическим конфликтом мировой ситуации.

Кризисом принято называть состояние, при котором в определенный период развития личности у человека блокируется его целенаправленная жизнедеятельность. Это время, когда человек особенно нуждается в психологической поддержке и помощи, так как затяжной кризис может приобрести хронический характер и привести к риску десоциализации, социальной дезадаптации, нервно-психического страдания, психосоматическим проблемам и повысить суицидальную опасность. Анализ научной психологической литературы позволяет выделить разнообразные ситуации, которые относятся к кризисным. Так Ф.Е. Василюк рассматривает кризисные ситуации, К. Левин исследует ситуации физической опасности и ситуации неизвестности как наиболее трудные с точки зрения преодоления, Ф.В. Бассин выделяет аффектогенные жизненные ситуации, А.Г. Амбрумова упоминает о конфликтных ситуациях, ведущих к психологическому кризису [1, 4]. Кризисная ситуация отличается от стрессовой тем, что при попытке преодолеть возникшие проблемы и негативное состояние, человек сталкивается с недостаточностью личных ресурсов, невозможностью решить внутренние трудности с помощью привычных средств и стратегий. Кризисы, с которыми сталкивается человек весьма разнообразны, среди кризисных ситуаций мы можем назвать:

- возрастные кризисы (кризисы развития),
- кризисы утраты и разлуки,
- травматические кризисы,
- кризисы отношений,
- экзистенциальные кризисы,
- морально-этические кризисы.

В данной работе мы рассматриваем особенности проживания возрастного кризиса, осложнённого личностными кризисными ситуациями на фоне нестабильной геополитической обстановки в мире. Возрастные кризисы – это переходные периоды между возрастными этапами, которые наиболее интенсивно присутствуют в жизни ребенка (кризис одного года, кризис трёх и семи лет, подростковый кризис). Однако и во взрослой жизни человека существуют важные переходные периоды, при которых сдвиг в развитии сопровождается различными, порой болезненными, перестройками системы жизни и личных ориентиров. Особенность протекания такого кризиса во многом будет зависеть от биологических, индивидуальных и личностных особенностей человека и системы его социальных отношений. Возрастные кризисы взрослых людей – наименее изученная тема в данном контекстуальном поле. Исследователи выделяют кризис поздней юности (18-23 года), кризис тридцатилетия (30-35 лет), сороколетия (40-45 лет) и кризис, связанный с выходом на пенсию, приходящимся

на возраст (60-65 лет). Основная целевая аудитория нашего исследования – женщины от 18 до 50 лет.

Кризис – это период калибровки и уточнения ценностей, смыслов и жизненных ориентиров, период повышения значимости ресурсов личности, связанных с осознанностью и саморегуляцией. Специалистами-практиками замечено, что ситуация кризиса проживается наиболее продуктивно, когда человек умеет заботиться о себе и своём здоровье как о ценности, осознает свои краткосрочные и долгосрочные цели, придаёт ценностный смысл отношениям, профессиональной и творческой деятельности, имеет устойчивую, адекватную самооценку. Следует также отметить, что преодоление любого кризиса наиболее успешно, если человек осознает свои жизненные позиции и ценности, обладает необходимыми личностными ресурсами и осознанно применяет различные стратегии преодоления. Феномены копинг-стратегии, преодоления кризиса, совладающего поведения и роль психологических защит в процессе проживания кризиса активно исследовались 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 [1,12, 16].

Возрастной кризис, осложненный личностными кризисными переживаниями на фоне нестабильной социально-политической обстановки в мире нередко приводит к кризису ценностно-смысловой сферы. Заметную роль в исследовании личностного (экзистенциального) кризиса сыграли работы И. Ялома, Дж. Холлиса, М. Стайна, Э. Эриксона, В. Франкла и др [1, 8, 14, 16]. Личностный кризис, сопряженный с переосмыслением ценностно-смысловой сферы, сопровождается болезненными переживаниями и потерей ориентиров, субъективным чувством утраты перспектив будущего, что негативно влияет на эмоционально-волевую сферу жизни человека, продуктивность деятельности, самоотношение и систему отношений. Практическая помощь в период возрастных кризисов, осложненных личностными кризисными ситуациями, а также исследования нормативных и ненормативных личностных кризисов напрямую связаны с изучением эмоционального выгорания, депрессивных и стенических состояний, чувства несправедливости, критического снижения самооценки и чувства личной неценности. Острое переживание возрастного кризиса происходит на фоне личных и макро процессов, связанных с ощущением потери будущего, снижения качества внутренней и внешней жизни, потери чувства силы и молодости, снижения уровня здоровья и пр. Клиенты, в ситуации осложненного социальной нестабильностью возрастного кризиса, при запросе о психологической помощи, сообщают о том, что видят мир несправедливым, ощущают бессилие и невозможность ничего изменить, что в целом приводит

к ощущению бессмысленности жизни и затрудняет самореализацию на фоне происходящих в личной жизни и в мире в целом, событий [6, 8, 11, 17]. Всё это создаёт актуальную потребность в практико-ориентированных исследованиях, направленных на оказание психологической помощи в конструктивном разрешении возрастного кризиса, и решении личностных ценностно-смысловых конфликтов на фоне мировых изменений.

Ценностные ориентации являются важными ориентирами и регуляторами жизнедеятельности человека, они представляют собой отношение человека ко всем ключевым сферам жизни и влияют на формирование отношения к себе, к другим людям и миру. На базе ценностной иерархии, определяемой человеком, выделяются основные жизненные цели и задачи, а также осуществляется выбор способа их реализации [3].

В работах философов и психологов исследуется роль общественного идеала в формировании личностных ценностей, изучается социальная активность личности на фоне общественно значимых задач, анализируется влияние ценностей общества на становление нравственных и профессиональных качеств. В таких исследованиях большинство авторов используют понятия «личностные ценности» и «ценностные ориентации» как синонимы. Ценности личности и смысложизненные ориентации рассматриваются в психологических исследованиях зарубежных психологов-гуманистов и экзистенциалистов (А. Маслоу, В. Франкл) и отечественных авторов (Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев М. Рокич, С.С. Бубнова и др.). Ценности чаще всего определяются как жизненные цели, смыслы и идеалы, задающие общую направленность ведущей деятельности и общению, а ценностные ориентации - как система индивидуальных установок, убеждений, предпочтений, наполненных личностными смыслами и выраженных в поведении (М.С. Яницкий, А.В. Серый) [2, 3, 6, 9, 15].

Исследования показывают, что динамичная и устойчивая система ценностей человека, формирующаяся в процессе жизнедеятельности, играет ключевую роль в ситуации принятия значимых решений, помогает в расстановке приоритетов в тот или иной период жизни, и способствует социальной и личностной реализации в жизни. Изучение ценностей и смысложизненных ориентаций в период осложненных возрастных кризисов позволяет уточнить ресурсы, обеспечивающие эффективность и качество жизни, устойчивость к неблагоприятным факторам жизни, гибкость эмоционального состояния и стрессоустойчивость современного человека в период кризиса [3, 17].

В настоящий момент отсутствует общепризнанная ценностная идеология, а представления о социально одобряемом поведении весьма размыты. В связи с этим, выбор стратегии поведения в кризисных ситуациях детерминируется индивидуальной иерархией ценностей и личной системой смысложизненных ориентаций каждого человека.

Геополитическая ситуация в мире, фоном сопровождающая возрастной и личностный кризис современного человека, значительно влияет на изменения в системе ценностей больших групп людей, в связи с чем современный период жизни можно назвать «социальным кризисом ценностей», что сказывается на выборе стратегий поведения каждого человека.

В рамках исследования смысложизненных ориентаций в ситуации кризиса субъективные критерии успешности и качества жизни становятся наиболее важным фокусом внимания человека и объектом работы в процессе оказания психологической помощи. Исследования ресурсов и стратегий преодоления кризиса привели к выделению наиболее ценностно значимых ресурсов и факторов, обеспечивающих личностный рост в трудной жизненной ситуации и эффективное проживание кризиса. В частности к таким ценностным ресурсам можно отнести самоэффективность личности и экзистенциальную исполненность, исследуемую в рамках различных направлений психологической науки и практики: поведенческой, гуманистической и экзистенциальной психологии. Понятие самоэффективности введено Альбертом Бандурой во второй половине прошлого столетия. Позже самоэффективность была описана отечественными и зарубежными исследователями как личные представления человека о своих возможностях и компетенциях, способность мобилизовать усилия и целенаправленно распорядиться этими ресурсами, внешний локус контроля, вера в свою силу и умение сохранять качество системы отношений с другими людьми, способность справиться с ценностнозначимой и повседневной обыденной деятельностью, быть продуктивным. С этим феноменом тесно связана экзистенциальная исполненность - термин, введенный В. Франклом. Экзистенциальная исполненность - это субъективные переживания человеком качества своей жизни, внутренняя осознанность и глубокая включенность в то, что происходит в жизни, переживание соответствия своей сущности в текущих обстоятельствах [2, 6, 9, 16, 17, 18].

Безусловно, самоэффективность и экзистенциальная исполненность имеют как индивидуальную, так и гендерную специфику, а смысложизненные ориентации по-разному представлены среди мужчин и женщин. В свете понятия самоэффективности следует отметить, что за последние десятилетия произошли изменения в восприятии социальной роли женщины в современном мире. В результате этих изменений значительно уменьшилась доля женщин, которые выбирают в качестве приоритетной роль домохозяйки, при этом растет количество женщин, не стремящихся рано вступить в брак, стать матерью, а отдают предпочтение трудовой деятельности и карьере. В современном мире всё больше женщин чувствуют экзистенциальную исполненность в процессе построения субъективной успешной карьеры в сочетании с самореализацией в личной и семейной жизни, а в качестве смысложизненных ориентаций они выбирают целостный охват всех возможных сфер для

эффективной самореализации. Однако, следует отметить, что меняющиеся ценности женщины проходят «проверку» в период современного геополитического кризиса, в связи с тем, что женщины, в силу гендерных и психологических особенностей, чаще склонны к повышенной эмоциональности, тревожности, для них особенно важны чувство безопасности и определенности условий повседневной жизни. В большинстве случаев взрослые женщины осознают свою повышенную эмоциональность и чувствительность и воспринимают ее как естественное состояние, однако в критических состояниях повышенный уровень тревоги влияет на принятие решений и смысложизненные ориентации, которые могут характеризоваться инертностью и ригидностью [7, 15, 16, 17].

Самозффективность и экзистенциальная исполненность женщины касается прежде всего стремления реализоваться во многих областях и осознанностью того, где именно она может быть реализована наилучшим образом. И, напротив, неопределенность собственного выбора, конфликт ценностей карьеры и отношений, в которых в ситуации кризиса человек нуждается особенно, порождает чувство тревожности. Всё это стимулирует научный и практический интерес к исследованию смысложизненных ориентаций современных женщин, а также их ресурсов в процессе преодоления возрастных кризисов, осложненных личными и социальными ситуациями. Для построения баланса между личными отношениями и карьерой в период кризиса на фоне повышенной тревожности, значимую роль будут играть ценностные ориентации женщины и другие ресурсы, которые становятся предметом данного научного исследований [10].

Таким образом, осознание своей экзистенциальной ценности, опора на ценность самозффективности, направленная на социальную активность, стремление к самосовершенствованию и самоактуализации способствует эффективному проживанию женщинами осложненного возрастного кризиса. Несмотря на наличие исследований ценностных ориентаций, ценностные ориентации женщин и их взаимосвязь с проживанием возрастного кризиса исследована недостаточно. В настоящее время, с учетом условий геополитического кризиса отмечается увеличение количества обращений к психологам за помощью в проживании личностного и социального кризисов. Основное количество обращений приходится на женщин в возрасте от 18 до 50 лет. Исследование личностных ресурсов, стратегий преодоления кризиса и их связи со смысложизненными ориентациями женщин важно для осуществления качественной психологической помощи данной категории населения. Подобные исследования вносят вклад в разработку программ краткосрочного психологического сопровождения женщины в осложнённой геополитической обстановкой кризисной ситуации. Ориентация на самозффективность личности и экзистенциальную исполненность в системе смысложизненных ориентаций женщины является ключевым

ресурсом проживания кризиса и обеспечивает выбор осознанных стратегий преодоления в рамках программы психологического сопровождения женщин в период кризиса.

### Список использованных источников

1. Асмолов А. Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека. Учебник. М.: Смысл, 2019. 448 с.
2. Баксанский О. Е., Скоробогатова А. В. Философский и психологический аспекты изучения смысложизненных ориентаций личности в отечественной и зарубежной литературе [Электронный ресурс] // Коллекция гуманитарных исследований. 2019. №4 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/filosofskiy-i-psihologicheskij-aspekty-izucheniya-smyslozhiznennyh-orientatsiy-lichnosti-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-literature>
3. Бубновская О.В. Исследование взаимосвязи ценностных и смысложизненных ориентаций студентов // Система ценностей современного общества. 2012. № 25. С. 167-173.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
5. Выготский Л. С. Лекции по психологии. М.: Перспектива, 2018. 148с
6. Гаврилова Е. И. Психологическое консультирование в работе со смыслом жизни [Электронный ресурс] // Психологические проблемы смысла жизни и акме. 2020. №XXV. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-konsultirovanie-v-rabote-so-smyslom-zhizni>
7. Галай И. А., Айзман Р. И., Богомаз С. А. Гендерные особенности субъективной оценки значимости базовых ценностей и возможности их реализации у студентов первого курса педагогического вуза // Сибирский психологический журнал. 2015. № 56. С. 167-176.
8. Горбатова Е. А. Психологическое сопровождение клиентов, переживающих кризис среднего возраста // Ученые записки СПГИПиСР. 2020. №1. С. 70-77.
9. Дмитриева, П. Р. (2020). Смысложизненные ориентации у людей с разным уровнем страха смерти. Российский психологический журнал, 17(3), 5–17. <https://doi.org/10.21702/grj.2020.3.1>
10. Долгова В. И., Тимофеева И. В. Исследование Я-концепции женщин в период проживания кризиса среднего возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 96–100.
11. Кузьмин, М. Ю., Миронова, Е. И., Осипенок, О. А. (2021). Особенности идентичности женщин в кризисные и межкризисные возрастные периоды. Российский психологический журнал, 16(3), 72–86.
12. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. С. 642-667 с.

13. Лебедева О.В., Мухрякова Т.Н. Особенности ценностных ориентаций супругов в условиях современной семьи // Нижегородский психологический альманах. – 2021. – № 1, URL: [psykaf417.esrae.ru/26-319](http://psykaf417.esrae.ru/26-319)
14. Мамонова Е.Б., Подтесова С.И. Особенности самоактуализации личности в период кризиса тридцати лет // Нижегородский психологический альманах. – 2021. – №1, URL: [psykaf417.esrae.ru/26-309](http://psykaf417.esrae.ru/26-309)
15. Овсянник О. А., Фоминова А. Н. Особенности жизнестойкости женщин у разных возрастных групп // Вестник МГОУ. 2015. №2. С. 28-33.
16. Поначугин А.В. Синдром эмоционального выгорания профессорско-преподавательского состава высшего учебного заведения / Вестник Мининского университета. - 2017 – № 2(19).
17. Роджерс К., Мэй. Р., Маслоу А. Теория и практика экзистенциальной психологии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018. 336 с.
18. Шабанова Т.Л., Тарабакина Л.В. Исследование эмоциональной зрелости у студентов педагогического вуза // Вестник Мининского университета. 2018. № 1 (22). С. 13.
19. Шмачилина-Цибенко С. В., Ильина В. В. Роль рефлексивных процессов и механизмов в преодолении кризиса личности в экстремальных условиях // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 5 (май). – С. 6–10. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/15130.htm>.
20. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: / Общ. ред. Л.Я. Гозмана. - М.: Прогресс, 1990. - 368 с.

**Бельшева Анастасия Николаевна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры классической и практической психологии, факультета психологии и педагогики, ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К.Минина», e-mail: [nalya73@mail.ru](mailto:nalya73@mail.ru)

**Пономарева Елена Николаевна** – студентка 1 курса магистратуры по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование по профилю подготовки «Кризисная психология детей и взрослых» факультета психологии и педагогики, ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина», e-mail: [e.n.ponomareva@ya.ru](mailto:e.n.ponomareva@ya.ru)

---



***Belysheva Anastasia Nikolaevna***, PHD of Psychologi, docent the Department of Practical Psychology, Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University), Nizhny Novgorod, Russian Federation, email: nalya73@mail.ru

***Ponomareva Elena Nikolaevna*** – 1st year student of the master's degree in the direction of training 44.04.02 Psychological and pedagogical education in the profile of training "Crisis psychology of children and adults" of the Faculty of Psychology and Pedagogy, Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin, e-mail: e.n.ponomareva@ya.ru