

СУБЪЕКТИВНАЯ КАРТИНА ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ ВЗРОСЛЫХ

О.В.Александрова, И.Б. Дерманова

При поддержке гранта РГНФ № 16-06-00-307

Россия, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский

государственный университет

al-ov@bk.ru; dermanova@mail.ru

Цель - выявить взаимосвязи между смысловыми единицами восприятия трудной жизненной ситуации (на примере близких родственников тяжело больных детей) и их копинг-стратегиями. Методики - авторский опросник «Семантический дифференциал жизненной ситуации» и «Стратегии совладающего поведения Р. Лазаруса». Было обнаружено, что только: Дистанцирование, Положительная переоценка и Планирование решения детерминированы субъективным образом ситуации. С остальными стратегиями связи отсутствовали. Библ.7.

Ключевые слова: копинг-стратегии, смысловые единицы, субъективный образ ситуации, трудная жизненная ситуация

DIFFICULT LIFE SITUATION SUBJECTIVE PICTURE AND COPING BEHAVIOR OF ADULTS

O. V. Aleksandrova, I. B. Dermanova

Saint-Petersburg State University

The goal - to reveal the interlinks between the perception of the difficult situation semantic units (for instance, relatives of seriously ill children) and their coping strategies. Methodology - the author's questionnaire "Semantic differential life situation" and "Strategies for coping R. Lazarus". It was found that only such strategies as distancing, positive reappraisal and planning

solutions are determined by subjective situation image. Interlinks with other coping strategies were not found.

Keywords: coping strategies, semantic units, subjective situation image, difficult life situation.

Одним из возможных путей изучения и классификации различных ситуаций является их систематизация по характеристикам индивидуального восприятия - смысловым единицам. Такие попытки предпринимались рядом исследователей в отношении оценки повседневных жизненных ситуаций и социальных эпизодов, но не получили широкого признания среди сторонников ситуационного подхода (Гришина Н.В., 2001). Однако этот подход оказался полезным для понимания трудной жизненной ситуации (ТЖС) человека, прогнозирования векторов его поведения, особенностей его реагирования. В частности, он доказал свою продуктивность и активно востребован при исследовании копинг-поведения, которое изначально рассматривалось как способ разрешения трудных жизненных ситуаций. В концепции Р. Лазаруса и С. Фолкмана копинг-поведение человека напрямую связано с субъективной оценкой ситуации. Авторы рассматривают совладание как преодоление человеком некоторой угрозы его психологическому благополучию. Ключевую роль в возникновении и развитии психологического стресса играет, с их точки зрения, когнитивная оценка данной угрозы. А уже основываясь на этой оценке, субъект осуществляет действия по совладанию с ситуацией. Вслед за ними и другие исследователи отмечают определяющую роль оценки ситуации в поведении человека. Ф. Ротбаумом, например, подчеркивает роль стадии «предикативного» контроля, заключающуюся в предвосхищении человеком негативных ситуаций и выражающуюся в форме «ухода» и «замыкания». С его точки зрения, наличие или отсутствие этой стадии

определяет все дальнейшее поведение человека во взаимодействии с трудной ситуацией (цит. По Анцыферова, 1994).

Исследователи подчеркивают также, что систематизация или таксономия характеристик стрессовых ситуаций и копинг-стратегий в их оптимальных соотношениях может использоваться для оценки и формирования навыков стресс-преодолевающего поведения. Основанием для такой таксономии и могут стать объективные или субъективные характеристики ситуации. На их основании можно выдвигать гипотезы и преобразовывать их в правила и рекомендации как действовать, чтобы достичь определенных целей при определенных условиях. Например, если ситуация представляется субъекту как «контролируема, малоизменчива (то есть маловероятно, что она по собственной динамике преобразуется к лучшему) и имеет отчетливую негативную значимость, то действенной реакцией будет активное влияние на стрессор для его устранения и восстановления гомеостаза. И наоборот, в ситуациях с высокой степенью переменчивости действенной является пассивность» (Вассерман, Абабков, Трифонова, 2010, С. 21). Если же «стрессор не является ни контролируемым, ни переменчивым, если он обладает высокой негативной значимостью», то в качестве действенного средства может быть реакция бегства (там же). Но, несмотря на всю значимость восприятия ситуации при выборе копинг-поведения, исследований в этом направлении крайне мало. «Трудные жизненные ситуации, – пишет Е.А. Сергиенко, – в применяемых тестах классифицируются усреднено, предполагается, что именно они должны вызвать напряжение адаптивных возможностей человека, без учета их личностной ценности» (Сергиенко, 2008, С. 68).

В литературе представлены попытки найти общие критерии для дифференциации ситуаций, или универсальные характеристики, которые можно было бы рассматривать в качестве определяющих для всех ситуаций подобного типа. Так, в работе Парфеновой в качестве

«сквозных» характеристик всех сложных жизненных ситуаций называются: проблемность, трудность и неопределенность, которые определяют ее формирующийся образ (Парфенова, 2009). Е.В. Битюцкая (2007) на основании факторного анализа 20 утверждений о ситуациях, представляемых испытуемым как трудные, выделила уже 7 признаков: Общие признаки ТЖС, Неподконтрольность ситуации, Неопределенность ситуации, Необходимость быстрого реагирования, Прогнозируемость ситуации, Затруднения в принятии решения и Оценивание собственных ресурсов.

Знание структуры ментальной картины ситуации и ее смысловых единиц позволяет исследователям сделать следующий шаг – эмпирически выявить взаимосвязь между оценкой ситуации и теми способами реагирования, которые выбирает человек. Например, моделируя структуру переживания родителями критической ситуации заболевания ребенка сахарным диабетом, М.Л. Сабунаева (2007) напрямую соотносит особенности осмысления и отношения к данной ситуации с характеристиками реагирования и поведения. Полученные ею типы реагирования включают когнитивно-поведенческие и эмоциональные стратегии переживания. В результате их сочетания она получает четыре типа реагирования: «Конструктивный оптимизм», «Конструктивный пессимизм», «Пассивный оптимизм», «Пассивный пессимизм».

Выделение смысловых единиц оценки ситуации с общезначимой объективной детерминантой позволяет индивидуализировать ситуационный подход, выявить влияние и других объективных и индивидуально-личностных характеристик на восприятие этой ситуации.

В данном исследовании нами была предпринята попытка выделить основные смысловые единицы ментальной репрезентации трудной жизненной ситуации (на примере близких родственников тяжело болеющих людей) и установить их взаимосвязи с копинг-стратегиями.

Для выявления смысловых единиц был разработан опросник «Семантический дифференциал жизненной ситуации». Выборка составила 81 человек: 82% - матери, и 18% – другие близкие родственники (от 20 до 60 лет) детей с тяжелыми заболеваниями, угрожающими их жизни.

В качестве переменных в опроснике использовались отобранные на основании литературного анализа 34 пары противоположных по смыслу прилагательных, описывающие когнитивную оценку и отношение к сложившейся ситуации. При помощи метода главных компонентов, было выделено 6 компонентов с суммарной объясненной дисперсией более 65%, представляющих, в соответствии с психосемантическим подходом, основные смысловые единицы. Эти смысловые детерминанты отражали: уровень стрессогенности ситуации, оценку собственных психологических ресурсов, восприятие ситуации как обнадеживающей, оптимистичное видение, ощущение разрешимости (преодолимости) ситуации и чувство включенности (причастности) к ней.

Для измерения копинг-стратегий использовался опросник Лазаруса в адаптации (в адаптации Л.И. Вассермана и др.). При соотнесении полученных факторов с особенностями копинг-поведения было обнаружено, что только три копинг-стратегии соотносятся со смысловыми единицами оценки ситуации. Это - Дистанцирование, Положительная переоценка и Планирование решения проблемы. Копинг Дистанцирование актуализировался при высоком уровне стрессогенности ситуации ($r=0,193$ при 5% ур. знач.), а также при ощущении истощенности психологических ресурсов ($r=0,226$ при 5% ур. знач.). Копинг Положительная переоценка обнаружил тесные связи с представлением о ситуации как разрешимой и преодолимой ($r=0,206$ при 5% ур. знач.), с ощущением причастности, значимости ситуации ($r=0,230$ при 5% ур. знач.) и при оценке ситуации как обнадеживающей ($r=0,294$ при 1% ур. знач.). Копинг Планирование решения актуализируется у тех, кто оценивал ситуацию как разрешимую и

преодолимую ($r= 0,229$ при 5% ур. знач.) и при оценке ситуации как обнадеживающей ($r= 0,328$ при 1% ур. знач.).

Остальные стратегии совладания, измеряемые в рамках данного опросника не обнаружили связей со смысловыми единицами оценки ситуации. Либо данные стратегии в большей степени личностно детерминированы, либо в этой ситуации активно актуализируются какие-то специфические ситуативные реакции, не вошедшие в перечень данного теста.

Подводя общий итог исследованию, можно подчеркнуть, что выявление искомых связей важно в психотерапевтической работе, оно помогает обнаружению психотерапевтических «мишеней» и может сориентировать психолога в направлении консультационной работы. Эти данные могут быть использованы также в дифференциальной и клинической психологии, в процедурах профессионального отбора и профессионального консультирования и т.д. Ведь человек реагирует на ту ситуацию, которая складывается в его сознании, и так, как он ее себе интерпретирует.

Литература:

1. *Анцыферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. N 1. С. 3–18.
2. *Битюцкая Е.В.* Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания // Психологическое консультирование. 2007. №4. С.87-93.
3. *Вассерман Л.И. В.А. Абабков, Трифонова Е.А.* Совлание со стрессом: теория и психодиагностика /под ред. Л.И. Вассерманана. СПб, 2010.
4. *Гришина Н.В.* Психология социальных ситуаций // Психология социальных ситуаций: хрестоматия. СПб, 2001. С. 8–27.
5. *Парфенова Н.Б.* О подходах к классификации и диагностике жизненных ситуаций // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные и психолого-педагогические науки. 2009. №9 С.109-117
6. *Сабунаева М.Л.* Переживание родителями критической ситуации заболевания ребенка сахарным диабетом : дисс.... канд. психол. наук : 19.00.01. Санкт-Петербург, 2006.166 с.
7. *Сергиенко Е.А.* Субъектная регуляция и совладающее поведение // Совладающего поведения: современное состояние и перспективы/ под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М., 2008, С. 67-84.