

9. Сафуанов Ф. С. Судебно-психологическая экспертиза в уголовном процессе: Научно-практическое пособие. – М.: Смысл, Гардарика, 1998. – 192 с.
10. Сафуанов Ф. С., Харитоновна Н. К., Русаковская О. А. Зарубежная практика участия специалистов-психологов и психиатров в судебных спорах о детях // Юридическая психология. 2009. №1. – С. 38-47.

**Александрова О. В.**

**СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ ВЗРОСЛЫХ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ОСМЫСЛЕННОСТИ ЖИЗНИ (на примере родственников детей с тяжелыми хроническими заболеваниями Медицинского учреждения «Детский хоспис» г. Санкт-Петербурга)**

Совладание с трудными жизненными ситуациями включает когнитивную оценку, предполагающую определенные интеллектуальные действия: рассуждения о проблеме, осмысление и переосмысление ситуации, анализ и обдумывание способов её решения, поиск путей выхода из сложившейся трудной ситуации, что позволяет человеку предугадать возможные трудности, проанализировать события, максимизировать собственные ресурсы и шансы на эффективное совладание. Конструктивные стратегии поведения способствуют лучшей адаптации к трудной жизненной ситуации, способствуют нормализации эмоционального состояния при стрессе, поддерживают веру в благополучный исход. В случае же невозможности повлиять на ситуацию они способствуют выходу из нее за счет нахождения и обретения новых жизненных смыслов.

Процесс когнитивной оценки и поиска выхода из сложившейся ситуации тесно связан с осознанием и рефлексией. Т. е. высокий уровень осмысленности жизни может являться одним из факторов, позволяющим эффективно справляться с трудными жизненными ситуациями, и выбор стратегии поведения личности в трудной жизненной ситуации будет зависеть от уровня осмысленности жизни [1].

Актуальность данной работы обусловлена тем, что исследуя «осмысленность жизни» как фактор, определяющий совладающее поведение и отношение к будущему, мы обнаруживаем новые способы, позволяющие родственникам справляться с собственным страданием,

вызванным болезнью ребенка или его смертью, «следовать дорогой своей жизни и надеяться, и быть открытым будущему» [3].

Мы предположили, что поведенческие стратегии и отношение к будущему связаны с мотивационной тенденцией к поиску смысла жизни и общей осмысленностью жизни членов семьи в ситуации тяжелой хронической болезни ребенка.

В нашем исследовании приняли участие 65 человек (близкие родственники ребенка с диагнозом онкология и множественные нарушения в развитии) в возрасте от 20 до 60 лет. Средний возраст респондентов составил 39,5 лет. Исследование проводилось на базе Медицинского учреждения «Детский хоспис» г. Санкт-Петербурга.

В исследовании использовались следующие методики: для оценки мотивационной тенденции к поиску смысла жизни – тест «Смыслжизненных ориентаций» («СЖО»), в адаптации Д. А. Леонтьева; для оценки стратегий совладания с жизненными трудностями – методика копинг-стратегий Лазаруса в адаптации Л. И. Вассермана, Е. А. Трифионовой; для определения особенностей субъективного восприятия будущего времени – методика «Семантический дифференциал времени» под редакцией Л. И. Вассермана.

Мы разделили наших испытуемых на две группы. В первую группу вошли 15 респондентов с низким показателем осмысленности жизни (ОЖ), имеющие в сумме по общему показателю (ОЖ) от 48 до 82 баллов (среднее значение 68,66 балла). Вторую группу со средним и высоким показателем осмысленности жизни (ОЖ) составили 50 родственников, имеющие в сумме по общему показателю (ОЖ) от 82 до 133 баллов (среднее значение 101,72 балла). По степени родства с болеющим ребенком в первую группу вошли 73,3 % матерей; 13,3 % отцов; 6,7 % дедушек; 6,7 % бабушек – средний возраст респондентов данной группы составил 36,5 лет. Во вторую группу вошли 74 % матерей; 4 % приемных матерей; 1 % тетей; 12 % отцов; 10 % бабушек – средний возраст респондентов данной группы составил 40,2 лет. Таким образом значимых различий в группах по степени родства с болеющим ребенком, половому и возрастному составу не обнаружено.

По отдельным шкалам методики СЖО эти группы демонстрируют следующие различия (таблица 1).

Как видно из таблицы 1, испытуемые первой группы по всем шкалам данной методики имеют низкие показатели, значимо отличающие их от испытуемых второй группы. Результаты свидетельствуют о низкой мотивационной тенденции к поиску смысла жизни, и низкой удовлетворенности жизнью, которую они проживают. Для них характерно отсутствие в жизни целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность, временную перспективу; неудовлетворенность прожитой частью жизни; неверие в свои силы

контролировать события собственной жизни; фатализм, убежденность в том, что жизнь неподвластна сознательному контролю.

Таблица 1. Осмысленность жизни

Шкалы	1 группа (низкий показатель осмысленности жизни СЖО); N=15		2 группа (средний и высокий показатели осмысленности жизни СЖО); N=50		Р (значимость различий) по t-крит. Стьюдента
	Среднее	Стандартное отклонение	Среднее	Стандартное отклонение	
Цели	22,53	6,14	32,72	5,38	5,8*
Процесс	18,47	3,13	29,94	4,69	8,9*
Результат	17,73	3,75	22,56	3,83	4,3*
Локус контроля Я	13,53	3,97	19,92	3,47	6*
Локус контроля Жизни	18,8	4,09	29,04	5,90	6,3*
Общий показатель (ОЖ)	68,66	10,52	101,72	12,53	9,2*

Примеч.: \*значимые различия

Респонденты второй группы имеют средние и высокие показатели по всем шкалам методики, что свидетельствует о достаточно высокой мотивационной тенденции к поиску смысла жизни, и достаточной удовлетворенностью проживаемой жизнью. Для них характерно наличие целей в будущем, что придает жизни осмысленность, направленность и временную перспективу; восприятие самого процесса жизни, как эмоционально насыщенного и наполненного смыслом; восприятие прожитой части жизни как продуктивной и осмысленной; восприятие себя сильной личностью, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле; убеждение, что возможно контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Исследуя стили защитно-совладающего поведения респондентов (таблица 2), мы обнаружили, что у испытуемых первой группы преобладает копинг-стратегия «Бегство – избегание» (среднее значение 56,93 балла), что предполагает мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к избеганию проблемы по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и тому подобное. На втором месте стоит стратегия «Дистанцирование», предполагающая попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее (характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т. д.). Копинг-стратегии «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка» занимают последние места. Значимые различия со второй группой

получены по стратегиям «Дистанцирование» и «Положительная переоценка».

Таблица 2. Копинг-стратегии

Шкала	1 группа (низкий показатель осмысленности жизни СЖО); N=15		2 группа (средний и высокий показатели осмысленности жизни СЖО); N=50		P (значимость различий) по t-крит. Стьюдента
	Среднее	Стандартное отклонение	Среднее	Стандартное отклонение	
Конфронтационный копинг	50,47	8,23	47,36	8,64	1,2
Дистанцирование	54,07	9,07	46,74	11,49	2,3
Самоконтроль	46,8	8,08	49,1	10,17	0,8
Поиск социальной поддержки	48,47	10,68	50,8	9,41	0,8
Принятие ответственности	49,4	13,54	46,86	8,93	0,9
Бегство-избегание	56,93	10,08	51,56	9,47	1,9
Планирование решения проблемы	45,27	9,14	51,42	10,43	2,1
Положительная переоценка	44,53	10,60	53,58	9,12	3,2*

Примеч.: \*значимые различия

Это говорит о том, что испытуемые первой группы менее активно прикладывают усилия по созданию положительного значения ситуации с фокусированием на росте собственной личности (данная стратегия включает также религиозное измерение), а респонденты второй группы значимо чаще прибегают к копинг-стратегии «Положительная переоценка» (среднее значение 53,58 балла), и несколько реже к стратегиям «Бегство – избегание» и «Планирование решения проблемы». И, как уже отмечалось, значимо реже опираются на копинг-стратегию «Дистанцирование» (среднее значение 46,74 балла).

Что касается оценок восприятия будущего времени, то здесь значимые различия получены по всем измеряемым параметрам (таблица 3).

Таблица 3. Семантический дифференциал будущего времени

Показатели	1 группа (низкий показатель осмысленности жизни СЖО); N=15		2 группа (средний и высокий показатели осмысленности жизни СЖО); N=50		Р (значимость различий) по t-крит. Стьюдента
	Среднее	Стандартное отклонение	Среднее	Стандартное отклонение	
Величина времени	6,4	5,27	9,48	4,61	2,2
Активность времени	2,53	6,50	7,96	3,95	4*
Ощущаемость времени	-0,93	4,09	4,04	4,94	3,5*
Эмоциональная окраска времени	0,73	8,02	8,12	5,17	4,2*
Структура времени	2,07	4,95	6,8	5,13	3,2*
Общий показатель, среднее	2,19	4,72	7,08	3,14	4,7*

Примеч.: \*значимые различия

Респонденты с низким уровнем осмысленности жизни, имеют нарушенную психологическую связь с ожидаемым будущим, что сопряжено с недостатком интеллектуальной и эмоциональной вовлеченностью в события этого времени (шкала «Ощущаемость времени»). Они воспринимают будущее в свете негативных эмоциональных состояний (беспокойства, раздражения, тревоги, печали, гнева, и др.). С превалированием ярко выраженного депрессивного компонента безнадежности, беспомощности, безысходности, бесперспективности (шкала «Эмоциональная окраска времени»).

Для респондентов с более высокими показателями осмысленности жизни характерно наличие тесной связи с соответствующим периодом времени, проявляющейся в интеллектуальной и эмоциональной вовлеченностью в ожидаемое будущее (шкала «Ощущаемость времени»). Они воспринимают себя активными участниками будущих событий, что свидетельствует об их достаточно оптимистическом предчувствии будущего, преобладании в структуре переживаний по большей части положительных эмоций и чувств (шкала «Эмоциональная окраска времени»).

На основе полученных данных, мы можем сделать заключение, что доминирующая представленность в поведении копинг-стратегии «Положительная переоценка» при отказе от копинг-стратегии «Дистанцирование» соотносится с более позитивным взглядом на свою жизнь и оптимистическим предчувствием будущего, а также с преобладанием в структуре переживаний более положительных эмоций и чувств. Этим людям свойственно наличие высокой мотивационной

тенденции к поиску смысла жизни и уверенность в возможность их найти, а также восприятие себя активными участниками будущих событий.

Использование же копинг-стратегии «Бегство-избегание» в качестве ведущей и отказ от стратегии «Положительная переоценка», связано со снижением ощущения полноты и качества собственной жизни. Этим людям свойственна низкая мотивационная тенденция к поиску смысла и неверие в собственные силы; нарушение психологической связи с ожидаемым будущим, недостаточная вовлеченность в события будущего. Ожидаемое будущее представляется в свете негативных аспектов – безнадёжности, беспомощности, безысходности, бесперспективности.

Таким образом, наше предположение о том, что поведенческие стратегии и отношение к будущему связаны с мотивационной тенденцией к поиску смысла жизни и общей осмысленностью жизни, оправдалось.

### *Литература:*

1. Амирова Б. А., Плеханова Е. А. Взаимосвязь преодоления трудных жизненных ситуаций с осмысленностью жизни личности. [Электронный ресурс]. URL: <http://articlekz.com/article/5947> (дата обращения: 24.05.2015).
2. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.
3. Лэнгле С., Кривцова С. С собой и без себя. Практика экзистенциально-аналитической психотерапии. – М.: Генезис, 2014. – 288 с.
4. Магомед-Эминов М. Ш. Экстремальная психология. Том 2. От психической травмы к психотрансформации. – М.: Психоаналитическая Ассоциация, 2006. – 576 с.
5. Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и мед. психологов / Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев, Е. Р. Исаева, Е. А. Трифонова, О. Ю. Щелкова, М. Ю. Новожилова, А. Я. Вукс. – СПб.: Изд-во НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2009. – 38 с.
6. Паллиативная помощь детям – СПб.: Типография Михаила Фурсова, 2014. – 52 с.
7. Семантический дифференциал времени: экспертная психодиагностическая система в медицинской психологии / Л. И. Вассерман. – СПб.: Изд-во НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2009. – 42 с.
8. Чепик Ю. И. Особенности психологического сопровождения родителей неизлечимо больных детей // Семейная психология и семейная психотерапия: ежеквартальный научно-практический журнал. – М., 2006. – № 2 – С. 70–77.