

ВЫБОР ПОВЕДЕНЧЕСКИХ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ С ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИЕЙ

Н.А. Сорокоумова, О.В. Голубь

Кафедра психологии и педагогики
Волгоградский государственный университет
проспект Университетский, 100, Волгоград, Россия, 400062

В статье анализируются поведенческие стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией, раскрываются психологические особенности, влияющие на выбор той или иной стратегии совладания.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, совладающее поведение, психологические защитные механизмы, субъектно ориентированные совладающие стратегии, проблемно ориентированные совладающие стратегии, индивидуально-психологические особенности.

Для современной социально-психологической ситуации, сложившейся в посткризисный период, характерны общественно-исторические потрясения, ломка прежнего уклада жизни и переоценка ценностей. Все это приводит к возрастанию сложности и тяжести жизненных ситуаций, преодоление которых требует выбора оптимальных стратегий поведения в быстро меняющейся реальности. Центральное место при этом занимает вопрос о психологических особенностях, от которых зависит благоприятность/неблагоприятность исхода совладающего поведения.

В отечественной психологии вопросы поведения и переживания людей в экстремальных ситуациях изучались в основном в рамках психологии труда [4; 8; 1]. Исключение составляют немногочисленные работы, посвященные изучению личности и жизненного пути [2; 3; 7; 5].

В зарубежной психологии изучение поведения в трудных ситуациях осуществлялось в нескольких направлениях. Р. Лазарус и С. Фолькман [6] подчеркивают роль когнитивных конструктов, обуславливающих способы реагирования на жизненные трудности. Я. Стреляу делает акцент на влиянии личностных переменных, определяющих предпочтение индивидом тех или иных стратегий поведения в сложных обстоятельствах. Немецкие психологи У. Леер и Г. Томэ [12] уделяют большое внимание анализу самих трудных ситуаций, справедливо предполагая сильное влияние контекста на выбор стиля реагирования.

В результате проведенного теоретического анализа по проблеме исследования нами были выделены типичные стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях (табл.).

Таблица

Поведенческие стратегии в трудных жизненных ситуациях

Способ реагирования	Направление активности	
	на себя	на проблему
Совладание	Мобилизация и концентрация Отдых и восстановление сил	Действия по разрешению проблемы Надежда на благополучный исход
Защита	Телесно-ориентированные Отрицание Отстранение Подавление	Замещение Вытеснение Избегание

Для выявления зависимости выбора той или иной поведенческой стратегии в трудной жизненной ситуации от индивидуально-психологических особенностей, относящихся к разным уровням жизнедеятельности (темпераментальными характеристиками, представляющими психофизиологический уровень, и обобщенно-личностными характеристиками, психо-социального уровня — локусом контроля и направленностью личности), нами было проведено эмпирическое исследование с тремя группами студентов технических и гуманитарных вузов (всего 109 человек в возрасте от 18 до 22 лет, 52 юноши и 57 девушек). В качестве модели трудной жизненной ситуации была взята ситуация экзамена. Для изучения индивидуально-психологических особенностей использовались следующие методики: опросник индивидуально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ) В.М. Русалова [9]; методика УСК (уровень субъективного контроля); методика определения личностной (социальной) направленности (опросник «СН»), представляющий собой измененный и адаптированный вариант методики В. Басса, В. Смекала, И. Кучеры. Для изучения поведенческих стратегий в трудной жизненной ситуации (на примере ситуации экзамена) был использован модифицированный нами опросник незаконченных предложений Дж. Сакса и М. Леви.

Исследование проводилось в два этапа: до начала сессии (чтобы предотвратить искажение данных в состоянии нервного напряжения) измерялись психологические характеристики — формально-динамические, локус контроля, направленность, а затем, непосредственно в ситуации экзамена, предлагался опросник незаконченных предложений «Экзамен» (предварительно стандартизированный на выборке из 300 студентов технических и гуманитарных вузов). Окончания предложений, данные респондентами, исследовались при помощи контент-анализа по разработанной нами концептуальной схеме (с учетом динамики ситуации: подготовка к экзамену — потенциальная угроза; непосредственная сдача экзамена — реальная угроза; результаты и последствия — реализовавшаяся угроза).

В результате корреляционного анализа шкал опросника «Экзамен» с показателями других методик, используемых в исследовании, был выявлен ряд статистически достоверных связей между поведенческими стратегиями, субъективной оценкой степени трудности ситуации и индивидуально-психологическими особенностями, относящимися к разным уровням жизнедеятельности (Н.А. Сорокумова [11]):

Негативные эмоции и аффективные реакции в ситуации экзамена в меньшей мере свойственны молодым людям с выраженной направленностью на взаимодействие с другими. Интенсивные и продолжительные аффективные реакции более характерны для студентов со следующими признаками темперамента: низкая психомоторная, интеллектуальная и коммуникативная эргичность, низкая активность в предметной, интеллектуальной и коммуникативной сферах, медленная вербализация, речевая заторможенность и высокая эмоциональность, понимаемая как чувствительность к несовпадению ожидаемого и полученного результата, а также низкая общая адаптивность.

Общими для совладающих и защитных стратегий оказались: обратная связь с эмоциональностью в интеллектуальной сфере и прямая — с общей адаптив-

ностью. Другими словами, подтверждается представление об адаптивной роли защитных и совладающих механизмов, общей задачей которых является снижение эмоциональной напряженности, интенсивности и продолжительности негативных эмоций, испытываемых человеком в трудных жизненных ситуациях. Однако способы достижения этой общей цели различны для проблемно ориентированных и субъектно ориентированных стратегий защиты и совладания.

Субъектно ориентированные совладающие стратегии связаны с уменьшением чувствительности к несовпадению ожидаемого и полученного результата в предметной, интеллектуальной и коммуникативной сферах. Обнаружено также, что в ситуации экзамена люди со средней и низкой скоростью интеллектуальных операций чаще нуждаются в сознательной регуляции своего состояния.

Проблемно ориентированные совладающие стратегии предпочитают молодые люди со следующими показателями темперамента (по Русалову): высокая психомоторная и интеллектуальная эргичность (т.е. потребность в напряженной работе, высокий мышечный тонус, включенность в деятельность, стремление к умственному напряжению); высокая психомоторная пластичность (т.е. гибкость при переключении с одних форм активности на другие), стремление к разнообразным формам деятельности, высокий темп психомоторного поведения, высокая скорость умственных процессов при осуществлении интеллектуальной деятельности, высокая активность, а также высокая общая адаптивность. Для этих людей также характерна ориентация на взаимодействие с другими.

Выявлены также взаимосвязи между оценкой степени трудности ситуации и способами реагирования на нее: студенты с деловой направленностью оценивают ситуацию экзамена как более трудную для себя. Менее трудной представляется ситуация экзамена для молодых людей с выраженной интернальностью в области достижений. Они в большей мере рассчитывают на себя и свои знания, а не надеются на удачное стечение обстоятельств. Эти молодые люди также оказываются более стойкими: они считают себя ответственными за исход ситуации и готовы предпринимать повторные попытки разрешения ситуации в случае неудачи.

Таким образом, полученные в эмпирическом исследовании результаты позволили выявить взаимосвязи психологических особенностей и поведенческих стратегий в трудной жизненной ситуации экзамена, сравнить эти стратегии между собой, определить параметры ситуации, требующие наибольших эмоциональных и интеллектуальных затрат участников, что, в свою очередь, дало возможность определить основные направления работы психолога по организации психологической поддержки молодых людей в ситуации экзамена.

Для студентов, предпочитающих проблемно ориентированные поведенческие стратегии, наибольший эффект дает совершенствование навыков работы с предметным материалом (ориентировочные схемы действий, эффективные способы запоминания информации; компоновка вопросов в смысловые группы; структурирование ответа), а также тренинг конструктивного поведения (разрушение поведенческих стереотипов, сдерживающих освоение позитивного опыта; поиск и за-

крепление позитивного, успешного поведения; расширение репертуара поведенческих паттернов совладающего типа).

Для студентов, предпочитающих субъектно ориентированные стратегии поведения, более действенными оказываются выработка навыков саморегуляции (поддержание включенности в ситуацию; формирование навыков произвольной концентрации внимания и мобилизации ресурсов; научение расслаблению и снятию нервного напряжения) и оказание эмоциональной поддержки (обсуждение переживаний; возможность отреагирования отрицательных эмоций, расширение спектра видения и отношения к ситуации экзамена; обсуждение способов совладания с негативным эмоциональным состоянием (юмор, максимальная предсказуемость ситуации)).

На основе результатов, полученных в теоретико-эмпирическом исследовании, нами была разработана комплексная программа психологической поддержки молодежи [10], сочетающая в себе преимущество индивидуальной и групповой форм работы. Основная цель программы — содействие молодым людям в осознании и развитии личностных ресурсов, с помощью которых можно делать эффективный и осмысленный поведенческий выбор, способствующий совладанию с ситуациями повышенной социально-интеллектуальной ответственности.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Анцупов А.Я., Шитлов А.И.* Трудные ситуации в жизнедеятельности человека // Психология конфликта / Сост. и общ. ред. Н.В. Гришиной. — СПб.: Питер, 2001. — С. 269—274.
- [2] *Анцыферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. — 1994. — Т. 15. — № 1. — С. 3—18.
- [3] *Василюк Ф.Е.* Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. — 1995. — Т. 16. — № 3. — С. 90—101.
- [4] *Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. — М.: Наука, 1983.
- [5] *Коржова Е.Ю.* Развитие личности в контексте жизненной ситуации // Психология социальных ситуаций / Сост. и общ. ред. Н.В. Гришиной. — СПб.: Питер, 2001. — С. 279—285.
- [6] *Лазарус Р.* Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс: Тр. Междунар. симп. / Пер. с англ. — Л., 1970.
- [7] *Либин А.В.* Дифференциальная психология: На пересечении европейских, российских и американских традиций. — М.: Смысл: Per Se, 2000.
- [8] *Мерлин В.С.* Психологические конфликты // Психология конфликта / Сост. и общ. ред. Н.В. Гришиной. — СПб.: Питер, 2001. — С. 224—252.
- [9] *Русалов В.М.* Биологические основы индивидуально-психологических различий. — М.: Наука, 1979.
- [10] *Сорокоумова Н.А., Голубь О.В.* Основные направления работы психолога по организации психологической поддержки молодых людей в ситуации экзамена // Психопрофилактика, психогигиена и психотерапия в становлении психологической службы России: Материалы всероссийской научно-практической конференции. — Ч. II. — Воронеж, 2003. — С. 141—145.
- [11] *Сорокоумова Н.А.* Взаимосвязь поведенческих стратегий и индивидуально-психологических особенностей студентов в ситуации экзамена // Медико-биологические и пси-

холого-педагогические аспекты адаптации и социализации человека: Материалы II научно-практической конференции. — Волгоград: Изд-во ВИЭСП, 2003.

- [12] Психология социальных ситуаций / Сост. и общ. ред. Н.В. Гришиной. — СПб.: Питер, 2001. — С. 29—34.

CHOICE BEHAVIORAL COPING STRATEGIES IN DIFFICULT SITUATIONS

N.A. Sorokoumova, O.V. Golub

Chair of Psychology and Pedagogics
Volgograd State University
University ave., 100, Volgograd, Russia, 400062

The article analyzes the behavioral strategies for coping with difficult situations, reveal the psychological characteristics that influence the choice of a coping strategy.

Key words: difficult situation, coping behavior, psychological defense mechanisms, subject-oriented coping strategies, problem-oriented coping strategies, individual psychological characteristics.