

Личностные ресурсы как фактор совладания с кризисными ситуациями
И.П.Шкуратова, Е.А.Анненкова

Опубликовано: Психология кризиса и кризисных состояний. Междисциплинарный ежегодник. 2007. Вып.4, с. 17-23.

Проблема совладания с кризисными ситуациями является одной из наиболее актуальных для современной науки, поскольку наступивший век ознаменовался возникновением новых глобальных кризисов, охвативших все страны. Для жизни современного человека характерна неустойчивость его общественного, имущественного и межличностного положения, что не может не сказаться на его психическом состоянии. В этой связи первоочередной задачей психологов является изучение внутриличностных ресурсов человека, которые он может мобилизовать для адаптации к быстро меняющимся условиям его жизнедеятельности. Выявление личностных особенностей, вносящих вклад в успешное противостояние трудностям, встающим на пути к достижению жизненных целей, может помочь психологам в разработке психотерапевтических программ по повышению жизнестойкости людей.

Кризисные ситуации различаются по масштабу изменений жизни человека, по скорости возникновения, по длительности существования, по остроте эмоционального переживания субъектом, по объему последствий. Существует несколько классификаций кризисов. Одна из самых распространенных – возрастная. Считается, что переход из одной возрастной категории в другую сопровождается кризисом. В связи с этим выделяют кризисы выхода из детского возраста, подростковый, юношеский, середины жизни, старения. Вторая классификация связана с динамикой межличностных отношений (любовных, дружеских, супружеских, детско-родительских). Третья классификация основана на вариантах экстремальных ситуаций и бедствий, в процессе которых человек лишается близких ему людей, имущества, места жительства.

Самыми тяжелыми кризисными ситуациями являются такие, которые связаны с утратой привычного образа жизни и, как следствие, смысла жизни.

Как ни парадоксально, но такая ситуация может наступить во внешне спокойных обстоятельствах, и не сопровождаться внешними катаклизмами. Например, человек может оказаться в ситуации такого типа, будучи лишенным возможности заниматься любимой работой. Истории жизни многих творческих личностей в нашей стране изобилуют примерами такого рода кризисов.

Что же объединяет столь разные события, чтобы назвать их кризисными ситуациями? Невозможность для человека жить дальше так, как жил до этого. Человек оказывается перед необходимостью найти новые стратегии жизни, потому что старые привычные формы поведения не применимы к новым условиям. В кризисной ситуации каждый человек оказывается перед необходимостью переосмыслить свою жизнь, поэтому он воспаряет над повседневным опытом, расширяет горизонт видения мира и себя в нем.

Эта идея очень точно была сформулирована С.Л.Рубинштейном, который писал: «существуют два основных способа существования человека и, соответственно, два отношения к жизни. Первый – жизнь, не выходящая за пределы непосредственных связей, в которых живет человек... Здесь человек весь внутри жизни, всякое его отношение – это отношение к отдельным явлениям, но не к жизни в целом. ...Второй способ существования связан с появлением рефлексии. Она как бы приостанавливает, прерывает этот непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за ее пределы. Человек как бы занимает позицию вне ее» [12, с.351].

Кризисная ситуация выводит человека на уровень рефлексивного отношения к своей жизни. С появлением такой рефлексии, по С.Л. Рубинштейну, связано ценностно-смысловое определение жизни. «С этого момента каждый поступок человека приобретает характер философского суждения о жизни, связанного с ним общего отношения к жизни» [12, с.352].

Л.С.Выготский подчеркивал, что через переживание происходит связь человека с окружающим миром. Переживая, человек усваивает, переводит во внутрь себя, интериоризует окружающий мир и изменяет себя относительно усвоенного. В этом выражается регулятивная функция переживания, которая

осуществляется благодаря его рефлексивности. А именно, «переживая, субъект усваивает или отвергает, изменяет или перестраивает что-то данное извне, но уже в своем внутреннем мире, т.е. осуществляет дифференциацию и интеграцию, простраивание границ своего внутреннего мира» [4, с. 138].

Ф.Е.Василюком переживание также рассматривается как особая деятельность по преодолению некоторого «разрыва» жизни, как некая восстановительная работа [3]. Переживание направлено на поиск осмысленности жизни, благодаря чему человек постоянно обращается к своему ценностно-смысловому ядру с целью его изменения.

Эти рассуждения позволяют увидеть, что ценность критической ситуации состоит в том, что человек расширяет границы своего сознания и обращается к своему внутреннему миру, приводя его в соответствие с изменившимися условиями среды.

Кризисная ситуация оказывается очень похожей на ситуацию творческого мышления, и сопоставление этапов выхода из кризиса по Р.Моссу и Д.Шефферу [7] и стадий творческого мышления по А.Я. Пономареву [10] удивительно похожи между собой.

На первой стадии происходит установление смысла ситуации, и наблюдаются попытки решить проблему привычными способами. Это очень эмоционально тяжелый период, так как человек обнаруживает невозможность применения старого опыта к решению новой проблемы.

Вторая стадия в экспериментах на творческое мышление получила название «созревание». Она характеризуется постоянным мысленным обращением человека к проблеме и попытками найти новый ход. В ситуации кризиса человек также по принципу доминанты не может отвлечься от своей главной проблемы и стремится сгладить остроту своих переживаний путем разных способов совладания. Люди очень различаются по техникам выхода из душевного кризиса, но все стремятся с ним справиться.

Третья стадия в творческом мышлении – это стадия инсайта, на которой человек находит идею или принцип, на основе которого может быть решена

поставленная задача. В процессе выхода из кризисной ситуации некоторые клиенты также сообщали своим психотерапевтам о переживаниях озарения или инсайта, связанных с нахождением нового смысла жизни. Это могло быть связано с переосмыслением ситуации, с постановкой новых целей, с обращением к религии и пр. Но даже, если человек не мог зафиксировать конкретного момента в своей душе, после которого ему открылась новая жизненная перспектива, все равно на каком-то этапе человек чувствует возможность продолжать жизнь по-новому.

Четвертая стадия творческого мышления состоит в проверке найденной идеи и в применении ее на практике. Даже в лабораторных условиях между выдвижением идеи и ее воплощением существует большой период тяжелой работы. В ситуации преодоления жизненного кризиса между выработкой новых жизненных принципов и их воплощением в повседневную практику проходит еще более длительный период адаптации.

Таким образом, можно сделать вывод, что кризисная ситуация требует от человека развития креативности в реальных жизненных условиях. Мы привыкли связывать термин кризис с чем-то крайне негативным, чего надо всеми силами избегать. На самом деле, кризисные ситуации разного масштаба сопровождают нас на каждом шагу, поскольку они являются естественным этапом перехода всякого объекта или явления из одного качества в другое. В этой связи задача каждого человека состоит в том, чтобы готовиться к изменениям и искать возможности жить продуктивно в новых условиях.

Что же помогает человеку справляться с кризисными ситуациями?

Для ответа на этот вопрос надо обратиться к личностным ресурсам, как факторам, определяющим легкость совладания с трудными жизненными ситуациями. К.Муздыбаев считает, что ресурсами считаются возможности людей, средства существования людей и общества [7]. Они могут быть материальными и виртуальными. Они могут служить предметом обмена между людьми. К ним относятся деньги, влияние, любовь, имущество, способности и прочие ценности и жизненные блага.

Ресурсы делят на два класса: личностные и средовые или, иначе говоря, психологические и социальные. По мнению К. Муздыбаева, «личностные ресурсы включают навыки и способности индивида, а средовые - отражают доступность инструментальной, моральной и эмоциональной помощи со стороны социальной сетки» [7, с.103].

Нам представляется целесообразным выделить следующие группы личностных ресурсов.

1. Мировоззрение и верования человека, сила духа.
2. Интеллект, креативность, интерес к миру.
3. Системы навыков, умений и знаний.
4. Энергетический ресурс, включающий физическое и психическое здоровье, выносливость человека, его темпераментальные характеристики.
5. Свойства личности, направленные на противостояние разрушительным воздействиям (жизнестойкость, целеустремленность, оптимизм, локус контроля и т.п.).

Мы ставим мировоззрение на первое место, потому что наличие устойчивой позитивной картины мира помогает человеку справляться с изменениями, происходящими в его судьбе. Чем более позитивной является эта картина, и чем более адекватно она отражает реальную действительность, тем более эффективным будет работа по адаптации человека. Особую роль в этом играет вера человека в Бога, которая укрепляет силу его духа.

Если рассматривать кризисную ситуацию как проблемную, можно сказать, что ядром ресурсов человека является его интеллект. Жан Пиаже в своих работах подчеркивал мысль о том, что интеллект является механизмом глобальной адаптации человека к изменениям в среде, поскольку он основан на универсальных словесно-логических операциях. Связь между интеллектом и способностью к преодолению жизненных трудностей сложно понять, если рассматривать только предметный интеллект. Но наряду с ним существует социальный интеллект, который дает человеку возможность быть компетентным в сфере межличностных отношений, и эмоциональный

интеллект, позволяющий осуществлять регуляцию своей эмоциональной сферы, а также опознавать эмоциональное состояние окружающих. Именно эти способности оказываются наиболее востребованными в ситуации переосмысления жизни. Креативность в социальном контексте помогает правильно выстроить линию поведения в новых межличностных отношениях.

Система навыков, умений и знаний обеспечивает репертуар поведенческих возможностей человека, поэтому любой навык или знание добавляет помехоустойчивости человеку, оказавшемуся в трудной ситуации. В этой связи следует также упомянуть и о роли разных видов искусства, приобщение к которым повышает шансы человека на восстановление своего внутреннего мира после психической травмы. Произведения искусства, особенно относящиеся к литературе, театру, кино, поставляют модели поведения в ситуации кризиса, следуя которым, человек может преодолеть подобную жизненную ситуацию в своей жизни.

Никто не будет спорить с тем, что хорошее физическое и психическое здоровье способствует успешному выходу из кризиса. Однако приоритет здесь принадлежит именно психическому здоровью, под которым понимается наличие гармоничных отношений человека с окружающим миром.

Из личностных особенностей главными для преодоления кризисных ситуаций, на наш взгляд, являются стойкость, оптимизм и уверенность в своих силах. Стойкость как личностная характеристика была осмыслена С.Мадди, который разработал теорию жизнестойкости («hardiness»), выделив в ней три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска [1; 6].

Вовлеченность подразумевает, что человек заинтересован в том, что он делает, и потому получает удовольствие от выполняемой им деятельности. При ее отсутствии человек испытывает чувство отвергнутости, чуждости той ситуации, в которой он находится.

Контроль представляет собой убежденность человека в том, что от его активных усилий будет зависеть результат происходящего.

Противоположностью ему является ощущение собственной беспомощности и незащитности.

Принятие риска не сводится только к рискованным поступкам, оно предполагает также убежденность в том, что всякий опыт (в том числе и негативный) полезен и дает прирост знаний. Противоположностью этой установке является стремление к комфорту и безопасности, выбор старых привычных моделей поведения.

Жизнестойкость в большой степени связана с выбором одной из альтернатив поведения человека в проблемной ситуации: придерживаться прошлого опыта, стремиться ничего не менять в своей жизни и, наоборот, пробовать новые подходы к решению проблемы, рисковать, развиваться. По мнению С.Мадди и других психологов, жизнестойкость является результатом социализации человека, и ее уровень может меняться в любом возрасте, а также под влиянием специального тренинга [1; 6; 9].

В зарубежной психологии накоплен эмпирический материал о позитивном влиянии жизнестойкости на выбор эффективных стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями [1]. В нашей стране также появились первые публикации, посвященные этой проблеме [1; 9; 11].

Понятие локуса контроля, разработанного Дж. Роттером в рамках его теории субъективной локализации контроля, очень часто рассматривается в психологических исследованиях в качестве предиктора эффективных форм поведения человека [5]. В последние годы появились работы, в которых прослеживается его связь со стратегиями совладания людей с жизненными кризисами. В работе К.Муздыбаева было обнаружено, что лица, относящиеся к категории бедных, являются более экстернальными на статистически значимом уровне и по сравнению со средней величиной по всей выборке испытуемых ($P < 0,01$) [8]. Это означает, что бедные люди склонны считать, что обстоятельствами жизни управляют внешние силы и, следовательно, ответственность и за успехи, и за неудачи следует возлагать на внешние факторы. Обеспеченная группа, напротив, проявляет большую интернальность

по сравнению со средней величиной всех опрошенных ($P < 0,001$), Следовательно, они верят, что обстоятельствами своей жизни управляют они сами. Однако в данном случае сложно определить причинно-следственные отношения между бедностью и локусом контроля. Остается неясным, внешний локус контроля, лишая человека инициативности, приводит к бедности, или отсутствие средств у бедных людей снижает их веру в способность управлять своей судьбой.

В эмпирическом исследовании, проведенном Т.Л.Крюковой на большой выборке испытуемых, состоящей из студентов и старшеклассников, были получены данные о характере связей между стратегиями совладания молодежи и их локусом контроля в разных сферах их жизни [5]. Наиболее сильные связи были обнаружены между интернальностью в области неудач и проблемно-ориентированным копингом. Интернальность в области межличностных отношений слабее связана с проблемно-ориентированным копингом, но зато отрицательно связана с эмоциональным копингом. Т.Л.Крюкова считает, что показатели интернальности недостаточно тесно связаны между собой, поэтому их корреляции со стратегиями совладания могут носить противоречивый характер.

Анализ литературы привел нас к заключению о недостаточной изученности влияния жизнестойкости и локуса контроля на выбор предпочитаемых стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями.

Цель нашего исследования состояла в изучении связи жизнестойкости и локуса контроля юношей и девушек с предпочитаемыми ими стратегиями совладания. На основе анализа литературы по данному вопросу нами были выдвинуты две гипотезы.

1. Жизнестойкость личности способствует выбору стратегии совладания, ориентированной на разрешение проблемы как наиболее эффективного.
2. Лица с внутренним локусом контроля более склонны к выбору проблемно-ориентированной стратегии совладания, а лица с внешним

локусом контроля чаще предпочитают копинг, ориентированный на эмоциональное переживание.

В исследовании приняли участие студенты Южно-Российского технического университета г. Новочеркаска (51 юноша и 51 девушка в возрасте 19-20 лет).

Для диагностики стилей совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями были использованы методика «Копинг–поведение в стрессовых ситуациях» Н. Эндлера и Д.Паркера и методика «Способы преодоления критических ситуаций» Э. Хейма.

Для исследования личностных особенностей студентов использовались «Тест жизнестойкости» С.Мадди в переводе и адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой [6] и Опросник уровня субъективного контроля Е.Ф.Бажина, Е.А.Голынкиной и А.М.Эткинда [2]. Для выявления взаимосвязи между личностными особенностями и частотой использования стратегий совладания нами был проведен корреляционный анализ по Спирмену.

Результаты и их обсуждение

Корреляционный анализ стратегий совладания и показателей жизнестойкости показал наличие множественных значимых связей между ними (см. таблицу 1).

Таблица 1.

Связь стратегий совладания и показателей жизнестойкости

Стратегии совладания	Вовлечен..	Контроль	Принятие риска	Жизнестойк.
Предметно-ориентированные.	0,309**	0,338**	0,017	0,250*
Эмоциональные	-0,494**	-0,606**	-0,518**	-0,610**
Избегание	0,183	0,007	0,014	0,106
Отвлечение	-0,002	-0,154	-0,145	-0,086
Социальное отвлечение	0,282**	0,101	0,117	0,207*
Когнитивные	-0,026	-0,038	-0,084	-0,045
Эмоциональные	-0,174	-0,206*	-0,249*	-0,236*
Поведенческие	0,059	0,052	-0,176	0,002

В частности эмоциональные стратегии совладания дали отрицательные связи со всеми параметрами жизнестойкости. Это означает, что студенты, с высокими показателями жизнестойкости, менее склонны к эмоциональному реагированию на ситуацию в виде погружения в собственные переживания. Показатели жизнестойкости обнаружили отрицательные связи с эмоциональным стилем совладания также и по методике Хейма, что повышает надежность полученных результатов.

Положительные связи показателей жизнестойкости обнаружились с предметно-ориентированными стратегиями совладания, что подтверждает нашу гипотезу о том, что жизнестойкость способствует активному совладанию с трудностями. С предпочтением проблемно-ориентированного копинга значимо связана вовлеченность. Получение удовольствия от собственной деятельности, характерная для лиц с высоким уровнем вовлеченности, способствует рациональному анализу проблемы, созданию и выполнению плана разрешения трудной ситуации, характерному для проблемно-ориентированного стиля.

Неожиданной является положительная связь вовлеченности и социального отвлечения. Для понимания данной связи следует обратиться к пониманию отрицательного полюса вовлеченности. Отсутствие вовлеченности порождает чувство отвергнутости, «ощущение себя вне жизни». Переживание чувства отвергнутости приводит к снижению контактов с окружающими, следовательно, снижается частота использования стратегий социального отвлечения – обращения за поддержкой к окружающим.

Предпочтение проблемно-ориентированной стратегии совладания связано также с высоким уровнем контроля, за которым стоит убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего. Люди с сильно развитым компонентом контроля ощущают, что сами выбирают собственную деятельность, собственный путь. Соответственно для них характерна уверенность в собственном влиянии на результат происходящего и активное использование преобразующих стратегий совладания. Полученные данные

подтвердили наше предположение о положительном влиянии жизнестойкости на выбор проблемно-ориентированного стиля совладания.

Второй задачей нашего исследования был анализ связи локуса контроля и предпочитаемых стратегий совладания. Как отмечалось выше, данные Т.Л. Крюковой показали, что различные структурные компоненты локуса контроля имеют разное направление связи с избираемыми копинг-стратегиями. Полученные нами данные также показывают неоднозначную картину связей между стратегиями совладания и локусом контроля в разных сферах (см. таблицу 2).

Таблица 2.

Связь стратегий совладания и показателей локуса контроля

Стратегии совладания	Общий	Успех	Неудача	Деловая сфера	Семья	Межличн.	Здоровье
Предметно-ориентиров.	0,267**	0,327**	0,170	0,106	0,166	0,328**	0,217*
Эмоционалн..	-0,258**	-0,202*	-0,103	-0,065	-0,284**	-0,210*	-0,095
Избегание	0,067	0,215*	0,030	0,156	0,007	0,050	0,112
Отвлечение	-0,081	0,024	-0,031	0,101	-0,087	-0,048	-0,022
Социальное отвлечение	0,223*	0,394**	0,103	0,208*	0,152	0,114	0,223*
Когнитивные	0,054	0,055	0,083	0,003	0,065	0,044	0,202*
Эмоциональн.	-0,196*	-0,191	-0,081	0,013	-0,218*	-0,184	-0,021
Поведенчesk.	-0,073	0,065	-0,154	-0,049	-0,044	-0,069	0,112

Проблемно-ориентированная стратегия совладания оказалась положительно связанной с показателем общей интернальности, с интернальностью достижений, межличностных отношений и здоровья. Это может быть проинтерпретировано так, что люди, склонные считать, что они контролируют события в сфере межличностных отношений, здоровья,

рассматривают успех, как результат собственных усилий, чаще всего используют проблемно-ориентированную стратегию совладания.

Стратегия социального отвлечения оказалась связанной положительно с показателями интернальности общей, достижений, интернальностью в деловой сфере и в сфере здоровья. Это позволяет сделать вывод о том, что интернальность способствует большему социальному отвлечению, как способу борьбы с трудностями.

Эмоциональная стратегия совладания, измеряемая с помощью двух методик, имеет отрицательные связи со многими показателями интернальности. Это позволяет нам сделать вывод о том, что экстерналы используют эмоционально-ориентированный стиль совладания с событиями различных сфер жизнедеятельности.

Обращает на себя внимание тот факт, что жизнестойкость и локус контроля влияют на выбор стратегий совладания в одинаковом направлении. Лица с высокой жизнестойкостью и интернальным локусом контроля более склонны к выбору проблемно-ориентированной стратегии и стратегии социального отвлечения, тогда как лица с низкими показателями жизнестойкости и внешним локусом контроля чаще прибегают к эмоциональным стратегиям совладания.

Список литературы

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня.: Сб. научн. трудов. Вып. 2. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82-90.
2. Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М. Опросник уровня субъективного контроля (УСК). М., 1993.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций).— М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.— 200с.
4. Выготский Л.С. Кризис семи лет // Собр.соч.: В 5 т. Т.1, с. 376–385.

5. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: Монография. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. – 344с.
6. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Изд-во Смысл, 2006.
7. Муздыбаев К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии 1998. Т.1. № 2, с. 37-47.
8. Муздыбаев К. Переживание бедности как социальной неудачи: атрибуция ответственности, стратегии совладания и индикаторы депривации // Социологический журнал, 2001, № 1, с.4-25.
9. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности. Автореф. ...канд. дис. Ярославль. 2006. 23. с.
10. Пономарев Я.А. Психология творчества и педагогика. М.: Педагогика, 1976.
11. Рассказова Е.И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации // Гуманитарные проблемы современной психологии. Известия ТГРУ, 2005, № 7. – С. 124-126.
12. Рубинштейн С.Л. Человек и мир // Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1973. С. 255-385.