

Шкуратова И.П. Влияние оценки личностью трудной жизненной ситуации на выбор способов совладания с ней // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 2007. С.126-128.

Проблема совладания с трудными жизненными ситуациями приобретает все большую популярность в отечественной психологии. Этому в немалой степени способствует большая подверженность жизни современного человека различным опасностям, а также высокая мобильность социальных отношений, приводящая его к неординарным ситуациям.

Россия, как никакая страна в мире, накопила огромный опыт выживания в нечеловеческих условиях сталинских лагерей, вынужденной эмиграции, всевозможных гонений и притеснений. То, что наш народ все это с честью преодолел, сохранил свою самобытность, мировой престиж в сфере науки и искусства, свидетельствует о том, что он располагает подспудными знаниями мудрости выживания и сохранения своей души. Задача психологов состоит в том, чтобы эти знания извлечь из огромной мемуарной литературы, систематизировать, создать собственные, непередаваемые методики для изучения способов совладания с разными типами жизненных ситуаций, в которых может оказаться человек.

Стиль совладания с трудной ситуацией, на наш взгляд, должен изучаться в непосредственной связи с восприятием личностью этой ситуации, поскольку от ее оценки напрямую будут зависеть ее действия. Здесь вполне применима трехсоставная формула, которая была предложена В.Н.Мясищевым: отражение – отношение – обращение. Ее суть состоит в том, что вначале человек должен отразить некую реальность (событие, другого человека, предмет), затем отнестись к нему, занять определенную позицию, после чего разворачивается действие, реализующее это отношение. После действия происходит оценка его эффективности, и если оно было адекватным намерениям личности, то оно закрепляется, образуя после многократных повторений стиль реагирования.

В данной работе предпринята попытка соотнести оценку трудной жизненной ситуации личностью с выбором способов совладания с ней и с оценкой эффективности этих способов.

Цель нашего исследования заключалась в исследовании стилей совладания мужчин и женщин с трудными жизненными ситуациями, относящимися к разным сферам их жизни. В соответствии с этой целью нами были сформулированы следующие задачи.

1. Исследовать представления мужчин и женщин о степени тяжести жизненных ситуаций, относящихся к разным сферам их жизни.
2. Исследовать взаимосвязь между оценками трудных жизненных ситуаций мужчинами и женщинами и их стилями совладания.
3. Проанализировать субъективные оценки испытуемых эффективности применяемых ими приемов совладания в трудных ситуациях разного типа.

4. Исследовать связь склонности личности к пессимизму с оценкой степени тяжести жизненных событий и предпочитаемым стилем совладания.

В качестве испытуемых в исследовании приняло участие 30 мужчин и 35 женщин в возрасте от 23 до 43 лет, студенты и служащие госучреждений г. Ростова-на-Дону. Данные были собраны и обработаны студенткой С.В. Черниковой под моим руководством в процессе выполнения дипломной работы.

Для решения поставленных задач в работе использовались три методики. Для выявления субъективной степени тяжести жизненных ситуаций, мной была разработана методика «Трудные жизненные ситуации». Она представляла собой список из 30 жизненных ситуаций разной степени тяжести (от провала на экзамене до смерти близких людей). Испытуемые должны были оценить каждое событие по степени тяжести для себя, пользуясь семибалльной шкалой. Кроме того, они должны были указать, какие из событий имели место в их жизни.

Диагностика стилей совладающего поведения осуществлялась с помощью методики «Копинг–поведение в стрессовых ситуациях» Н.Эндлера и Д.Паркера в переводе Т.П.Крюковой. Помимо заполнения бланка опросника в нашем исследовании каждого испытуемого просили выбрать пять наиболее тяжелых случившихся с ним жизненных событий, указать для каждого из них те приемы совладания, которые он применял для того, чтобы справиться со сложившейся ситуацией, а затем среди этих приемов отметить те, которые были наиболее эффективными.

Для выявления склонности к пессимизму использовалась методика СМЛЛ, разработанная Л.Н. Собчик, из которой была взята шкала «Пессимистичности», включающая 60 утверждений.

Обсуждение результатов

Нами было произведено разделение ситуаций на четыре сферы: межличностные отношения, деловая сфера, экстремальные и криминальные ситуации и смерть близких людей. Под экстремальными мы понимаем ситуации связанные с попаданием в необычные положения, выходящие за рамки обыденной жизни. В эту категорию вошли такие ситуации, как оказаться в чужом городе без денег, заболеть тяжелой болезнью. Сюда же мы отнесли развод родителей и переезд на новое место жительства, поскольку оба эти события приводят к существенным переменам в жизни человека.

Кроме того, все ситуации нами были разделены на две категории, в зависимости от степени их обратимости. Под обратимыми ситуациями мы понимаем такие, при которых возможно восстановление исходного состояния человека и позитивное разрешение возникшей проблемы. Необратимыми ситуациями мы считаем такие, которые приводят к необратимым изменениям личности человека и его жизни, и которые имеют более существенные последствия.

Как и ожидалось, наиболее тяжелыми жизненными ситуациями все считают смерть близких людей (родителей, брата или сестры, близкого друга). По этим пунктам значения степени тяжести колеблются в диапазоне от 6 до 7 бал-

лов. В диапазон от пяти до шести баллов у женщин (в среднем по группе) попадают следующие ситуации: оказаться жертвой физического насилия (5,8 балла), оказаться жертвой сексуального домогательства (5,5), предательство со стороны друзей (5,5), заболеть тяжелой болезнью (5,4), разрыв отношений с любимым человеком (5,2), оказаться несправедливо обвиненной во лжи (5 баллов).

У мужчин этот диапазон менее заполнен, к нему относятся только два события: предательство со стороны друзей (5,2 балла) и ссора с другом (5,1 балла).

Анализ событий по категориям показал, что женщины наиболее тяжело воспринимают смерть близких, затем необратимые межличностные события (разрыв отношений, измена), далее необратимые криминальные события, обратимые криминальные и межличностные, и наименее тяжело ими воспринимаются трудные события из деловой сферы (неудачи в учебе, увольнения и пр.).

У мужчин последовательность в оценке степени тяжести типов событий та же, но они оценивают их в среднем на один балл меньше. Особенно бросается в глаза легкое отношение мужчин к криминальным событиям по сравнению с женщинами, что, видимо, объясняется их большей уверенностью в своих силах и большим опытом совладания с такими ситуациями.

Все события оцениваются женщинами выше, чем мужчинами, за исключением двух: ссора с другом и ссора с любимым человеком, что говорит о худшей переносимости мужчинами ситуаций нарушения взаимопонимания с близкими людьми.

Анализ применяемых стилей совладания не выявил половых различий: у всех первое место занял проблемно-ориентированный стиль, эмоционально-ориентированный стиль и избегание оказались представленными в равной мере. Для выявления связей между оценками трудных жизненных ситуаций мужчинами и женщинами и их стилями совладания был проведен корреляционный анализ на всей выборке испытуемых. Он обнаружил значимые связи между субъективной оценкой тяжести всех типов событий и эмоционально-ориентированным копингом. Это говорит о том, что те люди, которые склонны оценивать трудные события как очень тяжелые, чаще прибегают к эмоциональным формам реагирования на них: расстраиваются, обвиняют себя, испытывают эмоциональный шок.

Склонность к пессимизму не обнаружила прямой связи с эмоциональным копингом, но зато дала значимую отрицательную связь с применением проблемно-ориентированной стратегии совладания. Это свидетельствует о том, что люди, склонные к недооценке своих сил и возможностей, реже используют приемы совладания, направленные на конструктивное исправление сложившейся ситуации. Также обнаружилось, что люди, склонные к пессимизму, более тяжело оценили деловые необратимые ситуации (провал на вступительных экзаменах, увольнение с работы, переход на другое место работы). Это очень показательная закономерность, ведь все эти ситуации требуют от человека не отчаиваться и применять конструктивные стратегии выхода из них. Однако для

пессимистов они иногда кажутся безысходными. К сожалению, некоторые люди в этих ситуациях могут впасть в депрессивное состояние.

Как уже говорилось выше, нам захотелось выяснить, какие приемы совладания используют люди в зависимости от содержания самой ситуации. С этой целью с каждым испытуемым было проведено дополнительное собеседование, в ходе которого ему предлагалось назвать пять трудных ситуаций, пережитых им в прошлом. Затем из списка способов совладания, содержавшегося в методике Н.Эндлера и Д.Паркера, он должен был выбрать для каждой ситуации те, которые им применялись. В конце опроса испытуемый называл те, которые ему более всего помогли, т.е. оказались самыми эффективными приемами совладания.

Анализ полученных данных показал, что во всех типах ситуаций испытуемыми используются способы совладания из всех трех стратегий почти с равной вероятностью. Исключение составляет ситуация смерти близкого человека, в которой у всех преобладают эмоциональные способы совладания. Однако, оценка эффективности показала, что несмотря на большую представленность эмоциональных реакций, испытуемые отдают себе отчет в их малой эффективности. Процент эффективных приемов из числа эмоциональных реакций колебался от 7 до 16 для разных типов ситуаций, в то время как эффективность конструктивных приемов варьировала от 32 до 40 % у женщин, а у мужчин от 33 до 65 %.

Эффективность избегания в форме отвлечения оценивается женщинами от 7% (в случае экстремальных ситуаций) до 42% (в случаях смерти близких, измен и разрывов отношений). Мужчины выше оценивают разные формы отвлечения в качестве средства преодоления тяжелых ситуаций: от 15% в необратимых криминальных ситуациях (оказаться жертвой грабежа, насилия) до 56 % в ситуациях разрыва отношений с близкими людьми. Эти данные вполне соответствуют житейскому опыту, говорящему о том, что мужчины часто уходят с головой в работу, в Интернет, выпивают, чтобы пережить ссоры с близкими людьми.

Подводя итоги полученным данным, можно сказать, что выбор способов совладания человеком значительно зависит от оценки степени тяжести возникшей ситуации, а также от содержания ситуации. В связи с этим изучение стилей совладания должно строиться более детально на разных типах событий, с учетом оценки эффективности применяемых человеком приемов выхода из них.