

## Социальная поддержка как копинг-ресурсв ситуации внутриличностного конфликта

В психологии копинг-поведения все большее значение в последнее время приобретает проблема изучения ресурсов, позволяющих личности осознанно и целенаправленно совладать, действовать, прогнозировать жизненные события и результаты своих поступков. Проблема копинг-ресурсов активно разрабатывается как в зарубежной, так и в отечественной психологии (S. Hobfoll, R. Moos, A. Hammer, M. Zeinder, S. Folkman, К.А. Абульханова, В.А. Бодров, Т.Л. Крюкова, Н.А. Сирота, Л.И. Дементий и др.). Так, S. Hobfoll рассматривает копинг-ресурсы через поведенческую активность, ресурсы-состояния, личностные характеристики и энергетические показатели (Hobfoll, 1988).

Описывая ресурсный подход к регуляции стресса, В.А. Бодров отмечает, что развитие и реализация ресурсов преодоления служат основным фактором противодействия стрессу. Под ресурсами, автор понимает функциональный потенциал, который обеспечивает высокий уровень реализации его активности, выполнения трудовых задач, достижения заданных показателей в течение определенного времени. Исходя из концепции ресурсов, человек способен использовать все возможности для правильного распределения своих ограниченных ресурсов. Как отмечает В.А. Бодров, эффективность использования этих ресурсов зависит от параметров, характеризующих как саму задачу (величина нагрузки) или ситуацию (степень угрозы, ответственности и т.д.), так и возможности человека (Бодров, 2006).

В настоящее время приобретает особую актуальность вопрос, касающийся классификации копинг-ресурсов. S. Folkman к копинг-ресурсам относит физические ресурсы (здоровье, выносливость и пр.), психологические (убеждения, самооценка, локус контроля, и т.д.), социальные (социальные связи человека и другие виды социальной поддержки человека). Данные ресурсы автор подразделяет на две большие группы: личностные и средовые копинг-ресурсы. С точки зрения S. Folkman, личностные копинг-ресурсы включают ресурсы когнитивной сферы, Я-концепцию, интернальный локус контроля, аффилиацию и др. Ресурсы социальной среды представлены системой социальной поддержки (окружение, в котором живет человек) и социально поддерживающим процессом (умение находить, принимать и оказывать социальную поддержку) (Folkman, 1984). Рассматривая социальную поддержку, принято выделять следующие ее типы:

- ✓ эмоциональная или интимная – забота о другом человеке, доверие и сопереживание ему;
- ✓ инструментальная или материальная – помощь коллег по работе, финансовая помощь, обеспечение ресурсами;
- ✓ обратная связь или поддержка в форме оценки – оценка исполнения после разрешения проблем.

Таким образом, копинг-ресурсы принято рассматривать как систему, состоящую из личностных и средовых средств, которые имеются в наличии в потенциальном состоянии и которые человек может осознанно использовать при необходимости в совладании с трудной жизненной ситуацией (Петрова, 2008).

Копинг-ресурс восприятие социальной поддержки является наиболее мощным ресурсом. Социальная поддержка, смягчая влияние стрессоров на организм, тем самым сохраняет здоровье и благополучие человека. Восприятие социальной поддержки рассматривается с позиции защиты человека от возможных кризисных, стрессогенных событий. Она позволяет субъекту приходить к мнению, что его любят, ценят, заботятся о нем, и что он является членом социальной сети.

Исследование восприятия социальной поддержки, как копинг-ресурса в ситуации внутриличностного конфликта у студентов педагогического вуза, показало, что большинство респондентов получают социальную поддержку от значимых других. При этом обнаружены статистически значимые различия в восприятии социальной поддержки в зависимости от половозрастных характеристик. Так, в ситуации внутриличностного конфликта девушки склонны искать и получать социальную поддержку от значимых других ( $p > 0,05$ ). Юноши, в свою очередь, в ситуации внутриличностного конфликта склонны искать и получать социальную поддержку от друзей ( $p > 0,05$ ). Полученные данные свидетельствуют, что для респондентов характерна склонность к идентификации со значимыми лицами, а также о большом значении, которое приобретает референтная группа в процессе совладания с трудными ситуациями.

Таким образом, исследования в рамках ресурсного подхода в психологии совладающего поведения продиктованы необходимостью определения спектра возможных ресурсов, механизма их действия и специфики использования в разнообразных трудных ситуациях.