

НАУЧНЫЕ ТРУДЫ

Республиканского
института высшей школы

*Исторические и психолого-педагогические
науки*

Сборник научных статей

Основан в 2000 году

Выпуск 17

В трех частях

Часть 3

Минск
РИВШ
2017

О. В. Леганькова, М. Ф. Бакунович

Белорусский государственный педагогический университет
имени М. Танка, Минск

O. V. Legankova, M. F. Bakunovich

Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank

Н. Г. Новак

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
Гомель

N. G. Novak

Gomel state University named after F. Skorina

УДК 159.99

**РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ СТРАТЕГИЙ
ПРЕОДОЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ
ЛИЧНОСТЬЮ КРИЗИСНОГО СОБЫТИЯ**

**RETROSPECTIVE ANALYSIS OF THE STRATEGIES
OF OVERCOMING IN THE PROCESS OF EXPERIENCING
THE PERSONALITY CRISIS EVENT**

В статье представлены результаты исследования опыта преодоления личности, пережившей кризисное событие. Выделены стратегии совладающего поведения, образующие соответствующие стили преодоления (эмоционально-ориентированный, проблемно-ориентированный, социально-ориентированный, эго-ориентированный). Описаны особенности преодоления развода родителей, смерти члена семьи, алкоголизма родителя.

Ключевые слова: преодоление, переживание, совладающее поведение, кризисное событие.

The results of the research of experience of coping by a personality who went through a crisis event are presented in the article. The strategies of coping behavior, forming appropriate styles of coping (emotionally-focused, problem-oriented, socially-oriented, ego-oriented) are emphasized in it. The features of coping of parents' divorce, death of a member of the family, parents' alcoholism are described here.

Key words: coping, experience, coping behavior, crisis event.

В современном мобильном и изменчивом мире все более актуальным становится изучение совладающего поведения личности, способствующего не только адаптации в сложных жизненных ситуациях, но и самосохранению, самосовершенствованию и повышению ее жизнестойкости.

В психологической литературе под понятием «преодоление» в широком смысле подразумевается адаптивное «совладающее поведение» или «психологическое преодоление». По мнению Л. И. Анцыферовой, к данной категории следует относить сознательное, регулируемое намерением дей-

ствие личности, составляющее лишь небольшую часть ответов человека на тяготы жизни. В то же время уход от проблем в состоянии подавленности, прием транквилизаторов в сложных ситуациях не могут считаться стратегиями преодоления трудностей, поскольку, наоборот, способствуют сохранению прежней ситуации [1]. В последнем случае речь идет о защитном поведении.

Главная задача преодоления – это удержание человека в состоянии психического равновесия. Совладающее поведение реализуется через средства, способы, пути преодоления. «Устойчивая совокупность средств и способов, реализующих целенаправленную активность преодоления», ведет к формированию стратегий преодоления [2, с. 7]. При выборе определенной стратегии преодоления личностью оцениваются: требования социальной среды – их сила, степень враждебности, степень ограничения потребностей личности, степень дестабилизирующего влияния и т. п.; потенциал личности в плане изменения, приспособления среды к себе, наличия ресурсов преодоления и возможности ими воспользоваться; цена усилий (физические и психологические затраты), необходимых для изменения среды или себя [3, с. 71].

В настоящее время раскрыты сущность и закономерности совладающего поведения, выделены факторы выбора способов совладания человеком (Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова, Е. В. Куфтяк, О. Б. Подобина, Н. О. Белорукова, Т. В. Гушина, М. С. Голубева, Е. А. Петрова и др.). Вместе с тем остаются актуальными для изучения и требуют эмпирического подтверждения такие аспекты проблемы, как многоальтернативный выбор способа действий, непрерывность при одновременном использовании разнообразных способов, невозможность заранее предсказать их конструктивность, дифференцированность и сходство с механизмами психологической защиты [4, с. 185]. Важно также подчеркнуть, что опыт переживания, приобретенный на ранних этапах становления личности, в последующем существенно влияет на построение моделей поведения и реагирования в стрессовой ситуации, однако до сего времени данная сфера остается наименее изученной.

Данная работа посвящена описанию результатов ретроспективного анализа совладающего поведения личности в кризисной ситуации, проведенного методом полуструктурированного интервью. В выборку вошли жизненные истории 120 юношей и девушек, переживших одно и более кризисных событий, среди которых доминирующими стали совместное проживание с пьющим родителем (61 %), смерть члена семьи (47,5 %), развод родителей (44 %).

В результате категоризации материалов интервью были выделены стратегии преодоления кризисной ситуацией, в совокупности определяющие соответствующие стили. Под «стратегией» мы понимаем «план поведения или действия, сознательно составленный набор операций для решения не-

которой проблемы или достижения некоторой цели» [5, с. 321]. В основу типологии стилей преодоления были положены следующие основания: способ реагирования на ситуацию; степень активности при преодолении кризисной ситуации; направление (вектор) активности при решении кризисной ситуации (ориентация на собственные силы или ориентация на помощь других). Ниже представлена характеристика каждого из эмпирически выделенных стилей поведения личности в кризисной ситуации, а также соответствующие им стратегии преодоления.

Эмоционально-ориентированный стиль: в процессе переживания кризисного события преобладает эмоциональный способ реагирования на ситуацию экстрапунитивного (гнев, обвинение) или интропунитивного (депрессия, самобичевание) характера; эмоциональная разрядка позволяет человеку снизить напряжение и избежать реальных действий по преодолению кризисной ситуации; поиск виновных в сложившейся ситуации приводит к обезцениванию ресурсов социальной сети поддержки.

Стратегии эмоционально-ориентированного стиля: «безусловная любовь» (игнорирование ответственности родителя, безоговорочное эмоциональное принятие, высокая степень привязанности, уважение, терпение, прощение); «застывание» (фиксация на переживаемых отрицательных эмоциях, «пережевывание» кризисного события в мельчайших деталях снова и снова, ригидность смысловых процессов, эмоциональная включенность); «негативные эмоции» (бурное выражение негативных эмоций и чувств, эмоциональная разрядка, не сопровождающаяся какими-либо реальными действиями, ненависть, гнев, обвинения и обезценивание в отношении лица, по его мнению, виновного в произошедшем).

Проблемно-ориентированный стиль: в процессе переживания кризисного события преобладает рациональный способ реагирования на ситуацию; характерен активный поиск возможных вариантов разрешения кризисной ситуации или стоическое принятие случившегося, когда ничего нельзя изменить (например, в случае смерти члена семьи); в процессе преодоления человек выбирает свой вариант совладания с ситуацией, активно использует опыт других людей и ресурсы социальной сети.

Стратегии проблемно-ориентированного стиля: «борьба» (агрессивные усилия человека, направленные на изменение ситуации, которые могут принимать форму протеста, сопротивления, проявляться через физическую борьбу, конфликтное поведение; стремление доказать свою состоятельность или, например, желание сдержать обещание, данное умершему); «забота о других» (переключение на заботу о близких, беспокойство об их психоэмоциональном состоянии, оказание им помощи и поддержки, альтруизм); «оптимизм» (оптимистичный взгляд на жизнь, любовь и интерес к жизни); «переключение» (увлеченность различными видами деятельности (учеба, общение с друзьями, спорт и т. д.), смена круга общения, концентрация на процессе самореализации); «позитивная переоценка» (поиск позитив-

ных аспектов случившегося, интерпретация произошедшего в позитивных терминах, приписывание приемлемых причин поведению другого с целью снижения напряжения, оправдание другого лица, избегание обвинений и негативной оценки его поведения); «решение проблемы» (проблемный анализ ситуации, поиск путей ее преобразования, поиск необходимой информации, конкретные конструктивные действия, ответственность (например, перераспределение функций в семье), использование имеющихся в опыте переживания знаний и стратегий преодоления); «самоконтроль» (контроль психоэмоционального состояния, осознание и конструктивное отреагирование чувств, саморегуляция); «смирение» (философское отношение, принятие события в силу его неизбежности, необратимости, стоицизм).

Социально-ориентированный стиль: в процессе переживания кризисного события может преобладать как эмоциональный (поиск поддержки, тепла, острая потребность в сопереживании), так и рациональный (например, восстановление функционально-ролевой структуры семьи) способы реагирования на ситуацию; преодоление кризисной ситуации осуществляется путем получения помощи и поддержки со стороны близких людей.

Стратегии социально-ориентированного стиля: «поиск поддержки» (использование ресурсов социальной сети – моральной и материальной помощи, одобрения, поддержки, веры со стороны близких, родственников, друзей, других людей); «замещающая фигура» (ориентация на значимого взрослого, частично выполняющего функции ушедшего (умершего) родителя).

Эго-ориентированный стиль: избегание решения проблемы; подавление эмоций и чувств, связанных с ситуацией; дистанцирование от проблемы и отказ от помощи со стороны других людей (родственников, специалистов).

Стратегии эго-ориентированного стиля: «вытеснение» (стремление забыть о случившемся, нежелание вспоминать ничего из того, что было связано с кризисным событием); «дистанцирование» (попытка отстраниться от проблемы, забыть о ней, избегание взаимодействия с человеком, которого респондент считает виновным в возникновении проблемной ситуации); «уход от реальности» в мир музыки, художественной литературы, надежда на чудесное избавление, фантазирование); «игнорирование» (отрицание, нежелание (неготовность) принять во внимание возникшую проблему (либо ее оценка как «нормальной», обычной), вызванное необходимостью поддерживать собственную иллюзию гармонии, сохранить внутреннее равновесие; в отличие от стратегий «дистанцирование» и «секрет», человек даже себе не признается в наличии проблемной ситуации); «уход в себя» (замкнутость, погруженность в себя, одиночество, печаль, депрессивные настроения, изоляция, отказ от помощи со стороны других); «уход от темы, «секрет»» (избегание обсуждения темы, касающейся события, демонстрация позиции «все ОК», нежелание посвящать посторонних в особенности переживания семейной ситуации).

При сопоставлении полученных данных было выявлено, что по частоте встречаемости в опыте переживания респондентов (без учета типа кризисного события) доминируют стратегии поведения проблемно-ориентированного стиля (позитивная переоценка; оптимизм; самоконтроль; смирение; борьба; решение проблемы; активное сотрудничество; переключение; забота о других). Так, в более 50 % описываемых случаев респонденты ориентировались на разрешение кризисной ситуации или на принятие события в том случае, если изменить его невозможно (в среднем по выборке – 73,5 %). Частота применения эго-ориентированного (дистанцирование; игнорирование; вытеснение; уход в себя; «секрет») и эмоционально-ориентированного (негативные эмоции; безусловная любовь; застревание) стилей практически равнозначна (в среднем по выборке – 49,9 % и 48,8 % соответственно). По данным исследования, реже всего в процессе переживания кризисной ситуации респонденты сознательно прибегали к стратегиям социально-ориентированного стиля (поиск поддержки; замещающая фигура) (в среднем – 29 %).

Сравнение выраженности стиля преодоления с учетом типа кризисного события показало, что в процессе переживания *развода* родителей и *смерти члена семьи* большинство респондентов (73,6 % и 94,5%) применяли стратегии проблемно-ориентированного стиля. В процессе переживания *алкоголизма родителя* большинство респондентов (74,3 %) использовали стратегии эмоционально-ориентированного стиля и практически не осознавали возможность применения стратегий социально-ориентированного стиля преодоления (5,5 %).

Таким образом, в ходе ретроспективного анализа опыта переживания респондентов было выявлено, что доминирующим стилем реагирования в кризисной ситуации является проблемно-ориентированный. Стратегии, представляющие данный стиль, следует оценивать как продуктивные, поскольку они направлены на разрешение проблемы и связаны с поиском средств ее преодоления путем повышения собственной самоэффективности через достижения в определенном виде деятельности (К. Муздыбаев, 1998) [6]. Стратегии данного стиля преодоления отражают направленность субъекта на активизацию внутренних ресурсов, характеризуются позитивной категоризацией трудной ситуации и привлечением опыта других людей к решению возникшей проблемы в процессе сотрудничества. По данным Л. А. Пергаменщика, эффективным является реальное преобразование ситуации или, по крайней мере, ее перетолкование. Ученый пишет, что изменение ситуации предполагает «не столько переделки внешнего мира, сколько изменения отношения к этому миру, что и ведет за собой изменение ситуации. Фрагмент действительности становится ситуацией (здесь лучше все же использовать термин «событие») только тогда, когда он включен субъектом в свой жизненный путь» [7, с. 28].

В процессе переживания представленных в выборке кризисных событий более 30 % респондентов (а в случае смерти члена семьи – 61,5 %) прибегли к стратегиям эго-ориентированного стиля преодоления, что рассматривается нами как показатель непродуктивности процесса переживания. В данном случае следствием преодоления, по словам Ф. Е. Василюка, может быть частное улучшение, но ценой ухудшения всей ситуации, регресса, объективной дезинтеграции поведения [8]. Достаточно высокую степень представленности в опыте переживания респондентов имеют стратегии эмоционально-ориентированного стиля (в среднем более чем в 25 %, а в случае алкоголизма родителя – 74,3 % случаев). В работах М. А. Холодной такого рода стиль реагирования в трудных ситуациях определяется как «эмоционально-доминантный» и его основными характеристиками являются проявление внешней и внутренней эмоциональной экспрессии в виде различных форм эмоциональной разрядки, рост эмоционального напряжения, самообвинение, отказ от действий вплоть до болезненных состояний, надежда на чудеса и веры в божественное провидение [9, с. 153]. Данные формы реагирования не способствуют совладанию с кризисной ситуацией и могут привести к серьезным психоэмоциональным нарушениям (А. Лэнгле) [10]. При оценке эффективности эмоционально-экспрессивные формы преодоления следует относить к «неоднозначным» стратегиям: выражение чувств относят к эффективному способу переживания горя, однако, «открытое проявление агрессивности в силу своей асоциальной направленности не является эффективным»; «аффективное поведение – признак выздоровления, замкнутость – тревожный признак» (Л. А. Пергаменщик) [7]. Однозначно неэффективным является «сдерживание гнева» и «стратегия самообвинения», поскольку данные формы реагирования на стресс являются «фактором риска», «нарушают психологическое благополучие человека» [7, с. 28].

В ходе анализа материалов интервью нами также было отмечено, что большинство стратегий преодоления являются «общими», т.е. используются личностью при переживании кризисного события без учета его особенностей. В то же время специфическими (т.е. не характерными для других представленных в выборке кризисных событий) для переживания смерти члена семьи являются стратегии «смирение» и «застывание». В процессе переживания развода родителей не применяется стратегия «борьба». Стратегии «вытеснение», «замещающая фигура» и «решение проблемы», применяемые респондентами в процессе переживания кризисных событий «развод родителей» и «смерть члена семьи», не характерны для переживания ситуации алкоголизма родителя.

Полученные данные свидетельствуют о том, что выбор поведения в кризисной ситуации у респондентов данной возрастной категории (юношеский возраст) недостаточно дифференцирован и зачастую осуществлялся ими без учета «возможности» или «невозможности» повлиять на исход ситуации. К примеру, применение стратегии «игнорирование» (отрицание, нежела-

ние/неготовность принять во внимание критичность события, обусловленное необходимостью поддерживать собственную иллюзию гармонии, сохранить внутреннее равновесие) в силу возраста респондента может быть продуктивным в ситуации алкоголизма родителя, однако является тревожным сигналом при переживании смерти близкого человека.

В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. В психологии преодоление (совладающее поведение) понимается как протяженный и динамический процесс поиска, апробирования и реализации путей выхода из трудной жизненной ситуации способами, адекватными личностным особенностям и ситуации. Оно направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если подчинить, проконтролировать ее невозможно. В процессе переживания кризисной ситуации человек может применять несколько стратегий одного стиля или даже сочетать стили преодоления.

2. Доминирующим стилем преодоления кризисного события является проблемно-ориентированный, соответствующие стратегии которого (переоценка ситуации, ее переосмысление, активные действия, направленные на решение затруднений, на самосовершенствование и саморазвитие) рассматриваются в современной психологии как продуктивные. Вместе с тем, стратегии социально-ориентированного стиля (также расцениваемые учеными в качестве продуктивных) в структуре опыта переживания респондентов представлены весьма незначительно. Каждый третий респондент при переживании кризисного события использует стратегии эго-ориентированного стиля преодоления, что можно рассматривать как препятствие продуктивному переживанию кризисного события.

3. В процессе переживания развода родителей или смерти члена семьи большинство респондентов прибегают к стратегиям проблемно-ориентированного стиля, а в процессе переживания алкоголизма родителя - стратегиям эмоционально-ориентированного и практически не используют стратегии социально-ориентированного стиля преодоления.

4. Большинство стратегий преодоления, применяемых личностью в процессе переживания кризисного события, являются общими, т.е. используются при переживании кризисного события без учета его типа, что свидетельствует о низкой степени осознания и дифференцировки совладающего поведения, недостаточном высоком уровне продуктивности копинг-поведения респондентов данной возрастной группы.

Список использованных источников

1. Анцыферова, Л. И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1993. – № 2. – С. 3–16.
2. Елизарова, Т. Ю. Детерминация психологического преодоления критических ситуаций : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Т. Ю. Елизарова; Нац. ин-т образования М-ва образования Респ. Беларусь. – Минск, 2000. – 19 с.

3. *Реан, А. А.* Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.
4. *Крюкова, Т. Л.* Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы / Т. Л. Крюкова // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. – 2013. – № 5. – С. 184–188.
5. *Ребер, А.* Большой толковый психологический словарь / А. Ребер; пер. с англ. – М.: АСТ; Вече, 2001. Т. 2 (П–Д). – 560 с.
6. *Муздыбаев, К.* Стратегия совладания с жизненными трудностями: теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т. 1. – № 2. – С. 100–111.
7. *Пергаменщик, Л. А.* Кризисная психология / Л. А. Пергаменщик. – Минск: Выш. шк., 2004. – 240 с.
8. *Василюк, Ф. Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М.: МГУ, 1984. – 200 с.
9. *Холодная, М. А.* Структура стратегий совладания в юношеском возрасте (к проблеме валидности опросника «Юношеская копинг-шкала» / М. А. Холодная, О. Г. Берестнева, Е. А. Муратова // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 143–157.
10. *Лэнгле, А.* Эмоции и экзистенция / А. Лэнгле. – Харьков: Гуманитарный Центр, 2007. – 332 с.

(Дата подачи: 16.02.2017 г.)

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ