

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»

**СОВРЕМЕННЫЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ТЕХНОЛОГИИ ВЛИЯНИЯ
НА ЛИЧНОСТЬ**

Сборник научных статей

Витебск
Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
2005

7. Карпинский К.В. Психология жизненного пути личности. Уч. пособие. — Гр., 2002.
8. Краткий психологический словарь / Ред.-сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. — 2-е изд. — Р-н/Д., 1998.
9. Леонтьев Д.А. Психология смысла. Природа, строение и динамика смысловой реальности. — М., 2003.
10. Мирзаянова Л.Ф. Упреждающая адаптация студентов к педагогической деятельности. — Мн., 2003.
11. Самоукина Н.В. Психология профессиональной деятельности. — СПб., 2003.
12. Чудновский В.Э. О некоторых прикладных аспектах проблемы смысла жизни // Мир психологии, 2001, № 2. — С. 82-89.

ПРОБЛЕМА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ СОБЫТИЙ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

Гончарова С.С., г. Минск

Одной из проблемных областей в исследовании психологического преодоления негативных событий жизненного пути является оценка эффективности используемых способов совладания. Весь спектр мнений в решении этой проблемы условно можно свести к двум точкам зрения. Одни исследователи считают, что разграничение стратегий по параметру эффективности не имеет смысла [11; 13]. В качестве аргументов приводятся следующие, во-первых, одна и та же стратегия может быть эффективной в одних ситуациях и неэффективной в других, и даже иметь разную эффективность на разных стадиях одной ситуации. Во-вторых, одна и та же стратегия может быть эффективна для одних людей и неэффективна для других, то есть подчеркивается значимость личностных детерминант психологического преодоления. Другие авторы вводят этот параметр исходя из результата психологического преодоления [1; 12]. Психологическое преодоление «завершено», когда ситуация для субъекта утрачивает свою значимость как раздражитель, освобождает свою энергию для решения других задач. Поэтому критерии эффективности преодоления в основном связаны с психическим благополучием субъекта, которое определяется: понижением уровня его невротизации, раздражительности; ослаблением чувства уязвимости к стрессам; возникновением чувства роста собственных возможностей.

В психологической литературе эффективным способом преодоления кризиса считается активная позиция человека, предусматривающая энергичные действия, которые одновременно помогают понять кризис в его контексте, обеспечивают достаточную поддержку (социальную и со стороны семьи), а также позволяют человеку выражать свои чувства и принимать то, чего не возможно избежать. Таким образом, к эффективным способам преодоления можно отнести реальное преобразование ситуации или ее переинтерпретирование, проявление чувств, вызванных ситуацией. С.К. Нартова-Бочавер указывает на «ловушки», которые скрываются в данном определении эффективных способов преодоления. Если говорить о позитивной переоценке кризисной

ситуации, то с одной стороны, действительно, придание позитивного значения затруднительным обстоятельствам уменьшает дистресс и служит эмоциональному приспособлению к стрессу; с другой стороны, перенос внимания на позитивную сторону негативной ситуации отвлекает от решения проблемы [5].

Выражение чувств человеком в стрессовой ситуации принято считать эффективным способом совладания, так как помогает избежать нарушений психологического благополучия в дальнейшем [12]. С другой стороны, проявление чувств без дальнейших активных действий, открытое проявление агрессии и поиск виновных не считаются эффективными в преодолении сложных ситуаций.

Эффективность совладания с неблагоприятными жизненными событиями зависит не только от удачного выбора стратегии, но и от индивидуальных особенностей личности. Ведь в кризисной ситуации возраст, пол, интеллект, сила характера тоже выступают в качестве ресурсов. Так, установлено, что по сравнению с молодыми пожилые люди используют менее активные формы совладания, что так же ведет к эффективному решению ситуации [13].

Соответственно неэффективными способами считаются пассивность, покорность, смирение, сочетающиеся с самообвинениями и обвинениями других людей. Такая позиция не позволяет осуществить адекватную проработку порожденных ситуаций чувств или ведет к отрицанию наличия проблем уже на первой стадии кризиса.

В нашем исследовании деление способов психологического преодоления по параметру эффективности производилось самим испытуемым. Испытуемым была дана инструкция к опроснику СПНС с просьбой отметить те способы, которые «помогают преодолевать трудности». Для изучения оценки эффективности способов преодоления была использована версия Бернского опросника «Способы преодоления критических ситуаций» — опросник СПНС. Опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» (СПНС) прошел психометрическую процедуру и стандартизацию на белорусской выборке (ранним юношеском возрасте) [1; 6].

В исследовании участвовало 307 юношей и девушек г. Минска, г. Барановичи, г. Ельска, г.п. Добруша, д. Санюки Гомельской области, 199 человек взрослых (средний возраст которых составил около 35 лет). В опроснике использовалась полиарная шкала, количество выборов не ограничивалось, для анализа результатов был использован метод ранжирования.

Анализ результатов показал, какие из способов психологического преодоления, приведенных в опроснике СПНС, в оценке юношей и девушек являются эффективными или «помогающими» в преодолении трудностей (табл. 1).

К эффективным способам преодоления негативных событий юноши и девушки относят:

- уединение с целью обдумать ситуацию и найти выход;
- анализ проблемы как попытка разобраться в ситуации;
- обращение за поддержкой (поиск кого-то кто может выслушать и понять);
- оптимизм (вера в то что, ситуация будет преодолена);

- отвлечение – занятие какой-нибудь деятельностью, которая отвлекает (учеба, хобби);
- альтруизм (внимание семье и друзьям).

Таблица 1

Распределение (ранговое и процентное) эффективных в оценке юношества способов преодоления

Ранг	Наименование способа преодоления	% выборов	Ранг	Наименование способа преодоления	% выборов
1.	Уединение	45,1	16.	Относительность	15,1
2.	Анализ проблемы	43,4	17.	Религиозность, вера в Бога	13,8
3.	Обращение за поддержкой	38,5	18.	Юмор	13,5
4.	Оптимизм	37,8	19,5	Принятие и стоицизм	11,8
5.	Отвлечение	33,9		Подавление чувств	11,8
6.	Конструктивная деятельность	31,6	21.	Поиск виновных, ярость	10,9
7.	Альтруизм	30,3	22.	Пассивное сотрудничество	10,2
8.	Переключение внимания	28,9	23.	Поиск выхода из сложившейся ситуации	9,9
9.	Сохранение самообладания	28,6	24.	«Мыслительная жвачка»	8,9
10.	Компенсация	23,4	25.	Самообвинения	8,2
11.	Эмоциональная разрядка	21,7	26.	Концентрированное расслабление	7,2
12.	Солидарность	19,7	27.	Пессимизм	5,9
13.	Поиск смысла ситуации	19,4	28.	Возмущение, жалость к себе	5,6
14.	Игнорирование действительности	17,8	29.	Активное избегание	5,6
15.	Повышение самооценки	17,4	30.	Смирение	3,3

Не воспринимаются как эффективные в преодолении негативных ситуаций следующие способы:

- смирение (отказ от попыток исправить ситуацию);
- активное избегание всего того, что связано с ситуацией и ее разрешением;
- возмущение и жалость к себе;
- пессимизм;
- концентрированное расслабление;
- самообвинение (обвинение себя в случившемся);
- «мыслительная жвачка» (постоянные мысли о случившемся);

– поиск информации, которая касается ситуации и обращение за помощью к специалистам (врачу, педагогу, психологу и т.д.).

В психологической литературе некоторыми авторами отмечена противоречивость психологического преодоления негативных ситуаций в изучаемом нами возрасте (Т.Л. Крюкова, С.А. Хазова) [3; 7]. По их мнению, в ранней юности совладающее поведение является новообразованием, это и делает его противоречивым. Так авторы приводят результаты исследований, которые подтверждают данный вывод: «Наличие среди предпочитаемых таких противоречивых стратегий, как «работа, достижение», «решение проблемы», с одной стороны, и «отвлечение», «беспокойство» – с другой, подтверждает, что у старшеклассников совладающее поведение еще находится в процессе становления и до конца не сложилось» [7, с. 59]. В нашем исследовании среди эффективных способов юноши и девушки обозначили «уединение» и «анализ проблемы» с одной стороны, с другой – «поиск поддержки» и «отвлечение». Полученные нами данные, могут быть поняты и интерпретированы не с точки зрения «противоречивости» преодоления, а с точки зрения процесса преодоления, где первое место отдано «уединению и анализу проблемы», а затем другим видам ресурсов – «поиску и получению поддержки» и «отвлечению, смене деятельности», «конструктивной деятельности». С другой стороны, это может свидетельствовать об оценке эффективности способов в зависимости от ситуации: в одних случаях эффективным является «уединение» в других – «поиск поддержки». Кроме того, о противоречивости мы можем говорить, когда анализируются индивидуальные профили, а не групповые. Эти вопросы на наш взгляд могут разрешить дополнительные исследования, которые бы касались не только констатации и фиксации тех или иных способов преодоления, но и самого процесса преодоления, а так же изучения восприятия юношами и девушками «противоречивости» использования тех или иных способов преодоления в своем репертуаре.

В среднем каждый респондент в своем репертуаре называет в качестве эффективных/помогающих от 3 до 9 ($M=5,73$, $\alpha=2,96$) способов преодоления. Низкие показатели по количеству эффективных способов отмечены у 22,15% опрошенных (от 3 и менее способов преодоления). Высокие показатели по числу помогающих способов преодоления (от 9 и более) выявлены у 15,64% юношей и девушек. В психологической литературе существуют данные (получены на взрослой выборке), что в среднем в напряженных случаях человек использует около 6,5 форм стратегий преодоления [10].

Имеются противоречивые данные о «нормативном» количестве используемых способов совладания у разных категорий обследуемых в негативных ситуациях. Так одни авторы утверждают, что чем больше способов использует человек в негативных ситуациях, тем эффективнее его совладание [4]. Другие утверждают обратное, что большое количество способов преодоления в репертуаре и активное их использование свойственно «хаотическому» типу личности (например, невротикам), который рассматривается как проблемный [8].

Итак, юноши и девушки в качестве эффективных способов преодоления в норме используют: $N = M \pm \alpha = 5,73 \pm 2,96$. Низкие показатели свидетельствуют об узком спектре «помогающих» способов преодоления негативных си-

туаций, соответственно высокие показатели – о широком спектре. Широкий спектр способов преодоления в качестве эффективных, может быть с одной стороны проявлением проблемности, противоречивости и «хаотичности» психологического преодоления у конкретной личности, с другой стороны – свидетельствовать о гибком использовании тех или иных способов преодоления в зависимости от ситуации. Для объяснения количественного репертуара способов преодоления, на наш взгляд, необходимы дальнейшие исследования.

Оценка юношами и девушками эффективности способов преодоления «сильных» событий жизненного пути. Под «сильным» событием жизненного пути мы будем понимать событие, которое оценивается испытуемым как негативное и обозначается как значимое, то есть имеет высокие показатели интенсивности переживания.

Так в качестве эффективных «обычно» юноши и девушки используют $N = 5,73 \pm 2,96$ (от 3 до 8 способов преодоления), в ситуациях с высокой интенсивностью переживания $N = 4,42 \pm 2,70$ (от 2 до 7).

Статистически значимые различия обнаружены по трем способам преодоления (расчет производился с помощью χ^2): активное избегание; компенсация; уединение. «Активное избегание», как «помогающий» способ преодоления юноши и девушки выбирают чаще в «сильных» ситуациях (14,08%), чем «обычно» в негативных ситуациях (4,05%). «Компенсация» и «уединение» чаще помогают в «слабых» негативных ситуациях, чем в «сильных» (компенсация: $M = 27,03$; $M = 11,27$; уединение: $M = 58,11$; $M = 35,11$). Выявлены тенденции следующего характера: в ситуации с высокой интенсивностью переживания («сильной») больше используются в качестве эффективных способов преодоления: «принятие ситуации», «жалость к себе», «самообвинение», «поиск виновных». В «сильной» ситуации, меньше помогают, чем в «слабой»: «альtruизм», «концентрированное расслабление», «поиск выхода из сложившейся ситуации», «обращение за поддержкой», «переключение внимания», «юмор и оптимизм», «повышение самооценки».

Таким образом, спектр «помогающих» способов преодоления при переживании травматических ситуаций («сильных») сужается. «Сильная» ситуация провоцирует использование пассивных способов преодоления, связанных с эмоциональным совладанием – «жалость к себе», «самообвинение», «поиск виновных», в поведенческой сфере – «уход от решения ситуации».

Возрастные особенности в оценке эффективных способов преодоления. Для того, чтобы изучить возрастные особенности в оценке эффективности способов преодоления мы обследовали 199 человек взрослых (средний возраст которых составил около 35 лет).

Результаты нашего исследования подтвердили зарубежные данные (S. Folkman) о количестве способов преодоления, используемых взрослыми в негативных ситуациях ($M = 6,52$; $\alpha = 3,54$) [10]. У юношей и девушек репертуар эффективных способов преодоления ($M = 5,73 \pm 2,96$) меньше, чем у взрослых. Таким образом, по мере взросления и накопления опыта количество «помогающих» способов преодоления увеличивается.

Обнаружены качественные различия в репертуаре способов преодоления в двух выборках испытуемых, оцененных как эффективные. Юношам и де-

вушкам, как уже отмечалось выше, помогают справиться с трудностями «уединение» (45,1%), «анализ проблемы» (43,4%), «обращение за поддержкой» (38,5%), «оптимизм» (37,8%), «отвлечение» (33,9%). В репертуаре взрослых первые места отданы «анализу проблемы» (61,1%), «отвлечению» (53,9%), «альtruизму» (50,8%), «оптимизму» (48,2%), «сохранению самообладания» (42,5%). Взрослым меньше помогают справиться с трудностями такие способы совладания как «компенсация», «повышение самооценки», «эмоциональная разрядка», «поиск виновных». По мере взросления уходят на второй план в качестве помогающих «уединение» и «поиск поддержки».

В поведенческой сфере: 1) более половины опрошенных взрослых в качестве эффективных назвали «смену деятельности» и «внимание друзьям и семье», у юношей и девушек этот процент ниже – только треть опрошенных считает эти способы эффективными; 2) взрослые чаще (20,2%), чем юноши и девушки (9,9%) прибегают к поиску информации по проблеме и обращению к специалистам с стрессовых ситуациях.

В когнитивной сфере: 1) взрослым чаще помогает справиться с трудностями «поиск смысла случившегося», негативная ситуация предстает как возможность личноно вырасти и осознать промахи; 2) «повышение самооценки» взрослым помогает реже в негативной ситуации, чем юношам и девушкам.

Существуют различия в репертуаре эмоциональных способов преодоления, что проявляется в: 1) с возрастом эмоциональная сфера становится стабильней: «эмоциональную разрядку» взрослые не считают эффективной для преодоления трудностей (9,3%), в то время как для юношества это эффективный способ преодоления (21,7%); 2) взросление предполагает повышение ответственности за свою жизнь и поступки в целом, поэтому взрослые реже обращаются к «поиску виновных» в негативных ситуациях.

В заключении мы можем сделать следующие выводы:

В психологии существуют достаточно противоречивые мнения по поводу эффективных способов преодоления негативных ситуаций. Одни ученые отвергают рассмотрение этого вопроса, так как эффективность зависит от ситуационных и личностных факторов. Другие авторы считают, что существует необходимость разграничения способов преодоления по параметру эффективности исходя из результата психологического преодоления.

Проведенное нами исследование выявило эффективные и неэффективные в представлении юношей и девушек способы совладания, особенности оценки эффективности в зависимости от возрастных характеристик, значимости («силь») события.

К эффективным способам преодоления юноши и девушки относят «уединение», «анализ проблемы», «обращение за поддержкой», «оптимизм» и «отвлечение». К неэффективным – эмоциональные способы совладания: «смирение», «возмущение и жалость к себе», «самообвинение», а так же поведенческий способ – «активное избегание».

«Сильная» ситуация сужает количественный спектр эффективных способов преодоления. Качественный спектр характеризуется использованием типичных или универсальных для данной личности способов преодоления (анализировались индивидуальные копинг-профили).

У юношей и девушек репертуар помогающих способов преодоления трудностей меньше, чем у взрослых. Если рассматривать содержательную сторону психологического преодоления, то юношам и девушкам помогают справиться с трудностями «уединение», «анализ проблемы» и «поддержка близких», а взрослым – «анализ проблемы», «отвлечение или смена деятельности», «оптимизм». По мере взросления происходит принятие ответственности за собственное развитие и решение проблем, в результате чего «поддержка близких» рассматривается в качестве возможного копинг-ресурса, а не доминирующего, приоритет отдается поведенческим и когнитивным способам преодоления, эмоциональные считаются неэффективными (исключение составляет «оптимизм»).

Понимание особенностей психологического преодоления юношеством негативных событий жизненного пути дает возможность обучения конструктивным стратегиям преодоления, что, в конечном счете, повышает социальную адаптивность и психическое здоровье подрастающего поколения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Блазер А., Хайм Э., Рингер Х., Томмен М.. Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход. – М., 1998. – 272 с.
2. Гончарова С.С., Смолик Н.В. Эффективные способы преодоления негативных событий жизненного пути старшеклассниками // Социально-психологическая реабилитация населения пострадавшего от экологических и техногенных катастроф: Материалы VIII Междунар. конф. (г. Минск 7–8 июня 2001). – Мн., 2001. – С. 61.
3. Крюкова Т.Л. О методике измерения стилей совладания – копинга у подростков ACS (ЮКШ) // Сборник материалов научно-практической конференции. – Кострома, 2002.
4. Либина А.В., Либин А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? // Стил человека: психологический анализ. – М., 1998. – С. 190–204.
5. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал, 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20–30.
6. Разработать и апробировать комплексную систему поддержания психического здоровья школьников, пострадавших от катастрофы на Чернобыльской АЭС: Отчет о НИР (заключит.) / Национальный институт образования МО РБ; Рук. темы Л.А. Пергаменчик. – Мн., 2003. – 156 с.
7. Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников // Психологический журнал, 2004. – Т. 25. – № 5. – С. 59–69.
8. Чехлатый Е.И. Динамика конфликтов и копинг-поведения у больных неврозами под влиянием групповой психотерапии // История Сабуровой дачи: Успехи психиатрии, неврологии, нейрохирургии и наркологии. Сборник научных работ Украинского НИИ клинической и экспериментальной неврологии и психиатрии и Харьковской городской клинической психиатрической больницы №15 (Сабуровой дачи) / Под ред. И.И. Кутько. – Харьков 1996. – Т. 3. – С. 379–381.

9. Conway V.J., Terry D.J. Appraised Controllability as a Moderator of the Effectiveness of Different Coping Strategies: A Test of the Goodness of Fit Hypothesis // Austral. J. Psychol. 1992. V. 44. № 1. P. 1–7.
10. Folkman S., Lasarus R.S., Dunkel-Schetter C. e. a. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes // Ibid. 1986. V. 50. № 5. P. 992–1003.
11. Lasarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984.
12. Nakano K. Coping strategies and psychological symptoms in a Japanese sample // J. Clin. Psychol. 1991. V. 47. № 3. – P. 346–350.
13. Petrosky M.J., Birkimer J.C. The relationship among locus of control, coping styles, and psychological symptom reporting // J. Clin. Psychol. 1991. V. 47. № 3. – P. 336–345.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОГО КОМПОНЕНТА ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Кошкина О.П., г. Витебск

В юношеском возрасте закладываются основы ценностно-смысловых отношений. Разработкой проблемы ценностно-смысловых отношений личности занимались В.Н. Мясищев, Б.Ф. Ломов, А.А. Бодалев и др. Б.Ф. Ломов анализирует в своих работах так называемые «субъективные отношения личности». Под последними он понимает «не только и не столько объективную связь личности с ее окружением, но прежде всего, ее субъективную позицию в этом окружении» [5, с. 326]. Он считает, что данные отношения существуют во внутриличностном в виде многоуровневой и динамической системы. Каждое измерение этой системы соответствует субъективно-личностному отношению (к труду, к другим людям, к культурным ценностям и т.д.). Субъективно-личностные отношения являются основой, неким «стержнем» субъективного мира человека, – пишет Б.Ф. Ломов, – это интегральное свойство, накладывающее отпечаток на все психические явления. Их развитие определяет особенности поведения способы взаимодействия с другими людьми, стиль взаимодействия с окружающим миром в целом [5].

Дальнейшее изучение субъективных отношений личности породило интерес к ценностно-смысловым отношениям и их изучению (А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Д.А. Леонтьев, К.А. Абульханова-Славская и др.). Эти авторы отводят ведущую роль в процессе индивидуально-личностного развития межперсональным и внутриличностным отношениям.

А.Г. Асмолов в анализе смысловых отношений личности подчеркивает их производность от порождающих их деятельности и места человека в системе общественных отношений [2].

К.А. Абульханова-Славская утверждает, что ценностно-смысловые отношения играют определяющую роль в выстраивании человеком своего жизненного пути как целого, подчиненным его собственным жизненным ценностям и смыслу [1]. Б.С. Братусь в своих размышлениях о сущностных характери-