

менении к детям школьного возраста. СПб: Союз, 1997. 128 с.

13. Юркевич В.С. Одаренный ребенок. М.: Просвещение, 1996. 157 с.

УДК.159.9

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК ОДИН ИЗ МЕХАНИЗМОВ СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСА ЛИЧНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

В.В.Ищенко

Аннотация

Данная статья посвящена эмпирическому изучению роли совладающего поведения как компонента стратегии преодоления кризиса личности в экстремальных условиях. Проведен корреляционный анализ с использованием линейной корреляции Пирсона для выявления специфики взаимосвязей между различными компонентами стратегии преодоления кризиса личности.

Ключевые слова: кризис личности, защитные механизмы, совладающее поведение, преодоление кризиса, экстремальные условия.

Abstract

This article is devoted to the empirical study of the role of coping behavior as a component of strategy of overcoming the crisis of personality in extreme conditions. A correlation analysis using linear Pearson correlation to identify the nature of the relationship between the different components of the strategy of overcoming the identity crisis.

Keywords: identity crisis, defence mechanisms, coping behavior, overcoming the crisis, extreme conditions.

При изучении путей и механизмов преодоления кризиса личности учеными, как правило, отмечают некие общие планы или линии их преодоления, которые условно подразделяются на конструктивные и деструктивные. В случае конструктивного пути личность, как правило, оформляет имеющиеся, либо обретает новые ценности и смыслы, выстраивает жизненную перспективу. В случае деструктивного пути, наступает некая стагнация и даже возможно деградация личности. При этом данное явление охватывает всю систему регуляции личности, следовательно, механизмы и пути его преодоления будут включать основные составляющие данной системы.

Теоретический анализ исследований позволил нам выделить ряд ведущих аспектов в изучении проблемы преодоления кризиса личности в экстремальных условиях, это: исследование роли защитных механизмов в продуктивности жизнедеятельности личности; исследование роли совладающего поведения в преодолении личностью различного рода трудностей; исследование механизмов переживания кризиса и экстремальных условий; исследование механизмов функционирования ценностно-смысловой сферы личности; исследование рефлексивных процессов и механизмов и их значения в преодолении экстремальных условий.

Мы в данной статье остановимся на исследовании роли совладающего поведения, как одного из механизмов стратегии преодоления кризиса личности в экстремальных условиях.

В современной отечественной психологии защитный механизм понимается как, устойчивый механизм восприятия и осознания личностно значимой информации, который позволяет трансформировать отдельные сегменты образа мира с целью устране-

ния или преобразования информации, субъективно оцениваемой как угрожающей [1], кроме того учеными подчеркивается идея многоуровневости защитных механизмов.

В русле нашего исследования определенный интерес вызывает регулятивная функция защитных механизмов личности и ее взаимосвязь с экстремальными условиями. Причем, при общем понимании основной функции защитных механизмов, которая заключается в снятии эмоционального напряжения и сохранении целостности психики, обнаруживается неоднозначность в определении их роли для развития личности. Отметим, что защитные механизмы при экстремальных условиях могут играть двоякую роль. С одной стороны, они снимают напряжение и помогают ситуативно справиться человеку с сильными переживаниями, тем самым облегчая работу когнитивной функции и остальных подсистем регуляции. С другой же стороны, они препятствуют полноценному преодолению критической ситуации, тем самым негативно влияют на процесс совладания, тормозят развитие личности и продуктивности преодоления кризиса.

Глубокое и многоаспектное изучение защитных механизмов вывело исследователей на более широкий контекст осмысления проблемы преодоления личностью экстремальных условий. Когда само совладание стало представляться в виде иерархии от здоровых форм (определялось как копинг) до прогрессивно менее здоровых или дисфункциональных (называлось защитами).

В отечественной психологии копинг понимается как адаптивное, совладающее поведение, следовательно, его можно рассматривать как один из механизмов психологического преодоления кризиса лич-

ности в экстремальных условиях. Поясним, что под экстремальными условиями, мы будем понимать такие условия, которые связаны с непосредственно выполняемой личностью повседневной деятельностью, бытом, общением и которые связаны с субъективными факторами, то есть, переживаниями человека [2, с.127-135].

Результативной целью совладающего поведения и в то же время критерием его эффективности, возможно, считать ослабление стрессогенного влияния ситуации. Оно является переменной зависящей от трех факторов – личности субъекта, реальной ситуации и условий социальной поддержки. Психологическая значимость копинга заключается в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к сложившейся ситуации. Таким образом, важная задача копинга заключается в обеспечении и поддержании благополучия человека, физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями.

В работе З.Г.Хановой при изучении совладающего поведения относительно профессиональной (предпринимательской) деятельности, отмечается, что успешные ее реализуют следующие стратегии совладания: прогнозирование и профилактика, анализ ситуации, активные действия, научный анализ организации деятельности и пересмотр ее концепции, активизация интеллектуальных способностей и нейтрализация эмоций. Для субъектов, имеющих негативный опыт в предпринимательской деятельности, характерными являются стратегии поиска социальных контактов и поддержки, эмоционального проживания ситуации, интерпретации кризисной ситуации как жизненного урока и стимула к развитию, экстрапунитивные реакции [3, с.112.]. На наш взгляд, данные стратегии по своей сути являются рефлексивными, т.к. предполагают обращения субъекта на самого себя, на свою деятельность, ее анализ, структурирование и прогнозирование. В данном случае совладание понимается расширительно и выходит за рамки понимания копинга, как поведения, направленного на адаптацию к наличной ситуации. Интересным моментом в данном исследовании является то, что стратегии совладания, являющиеся эффективными в сфере предпринимательства оказываются неэффективными в решении проблем личной жизни. Это доказывает значимость не только личностных особенностей, но и самого контекста в преодолении кризиса.

В современных исследованиях отмечается тенденция системного исследования защитных и совладающих механизмов личности, довольно прочно вошло в научный оборот понятие защитно-совладающее поведение. Как отмечает О.В.Кружкова, данные феномены являются близкородственными явлениями, реализующимися посредством различных механизмов, имеющими сходные задачи по

адаптации личности в условиях проблемной ситуации [4, с. 36-48].

В настоящее время совладающее поведение активно исследуется во взаимосвязи: с особенностями деятельности личности, в которой оно проявляется; с контекстом, который обозначается как кризисная ситуация, кризис, ситуация неопределенности, переломная ситуация; экстремальная ситуация с особенностями саморегуляции и личностными качествами. Таким образом, подчеркивается комплексность данной проблемы и совладание представляется как один из механизмов процесса преодоления кризиса личности. При этом часто употребляется сочетание «стратегия совладания».

Исследование специфики совладающего поведения личности проводилось при помощи методики Р.Лазаруса и С.Фолкмана, варианта адаптированного Крюковой, что позволило выявить некоторые особенности сознательного социального поведения.

В результате сравнительного анализа среднестатистических показателей по обеим выборкам обозначились, как общие тенденции выраженности способов совладающего поведения, так и особенности, характерные для каждой выборки.

Так, касаясь общих тенденций можно отметить следующее. Большинство стратегий совладания находятся в диапазоне среднего уровня напряженности, когда адаптационный потенциал личности находится в пограничном состоянии, что может быть связано с достаточно сложными условиями несения службы. При этом, наиболее напряженными в обеих выборках являются такие способы совладающего поведения как самоконтроль, положительная переоценка, планирование решения проблемы, а также избегание.

Это свидетельствует о том, что респондентами в экстремальных условиях часто предпринимаются попытки преодоления негативных переживаний за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, присутствует достаточно высокий контроль поведения и самообладание, что дает им возможность уйти от необдуманных поступков, рационально подойти к решению проблемы, но при этом, такой излишний самоконтроль может затруднять естественный ход переживаний и только усугублять внутренние проблемы. Планирование решения проблемы, по сути, является адаптивной стратегией и заключается в целенаправленном анализе ситуации и возможных вариантов поведения, когда прошлый опыт используется для конструктивного разрешения проблемной ситуации, но при этом возможна излишняя рационализация и уход от естественного процесса переживания. Достаточно ярко выраженное положительное переосмысление негативных переживаний, связанных с проблемой способствует ее включению в более широкий контекст жизни, извлечению положительного

опыта и рассмотрению его как стимула для личностного роста, однако, излишний оптимизм такого рода может способствовать недооценке серьезности ситуации и затруднять ее действенное разрешение. Наряду с такими достаточно конструктивными и адаптивными способами преодоления отмечается высокая выраженность стратегии избегания в обеих выборках, суть которой заключается в уклонении от проблемы: отрицании, фантазировании, неоправданных ожиданиях, отвлечении и т.п. Однако она может способствовать быстрому снижению эмоционального напряжения в ситуации стресса.

Можно сказать, что совладающее поведение в обеих выборках характеризуется высоким стремлением к рационализации, прагматичности, поиску положительных сторон в проблеме, сдерживанию эмоциональных переживаний, неприятием отрицательных эмоций. Такое положение вещей можно было бы назвать достаточно конструктивной стратегией, но, на наш взгляд, это может затруднять процесс преодоления кризиса личности, поиск и оформление смыслов.

Выше обозначенные особенности могут быть связаны с различными факторами. Во-первых, это культурные ориентиры, когда становится модным быть деловым человеком, не заикливаться на проблемах, больше действовать. Во-вторых, это особенности возраста, когда юноши и девушки через чур, восприимчивы к модным тенденциям культуры и направлены на планирование и самоопределение. И, в-третьих, это особенности профессиональной направленности, когда будущий сотрудник должен быть стойким по отношению к воздействию внешних и внутренних негативных факторов и именно таким способом пытается с ними справиться, что в конечном итоге может оказаться весьма неэффективным и отрицательно сказаться как на профессиональном, так и на личностном развитии.

Наряду с вышеописанными общими тенденциями в выборках респондентов отмечается ряд своеобразных черт.

Во-первых, в группе респондентов Крымского филиала КрУ МВД России при сохранении общей тенденции отмечается повышение напряженности практически всех стратегий преодоления. При этом, такие стратегии, как самоконтроль (мужчины - 12,92; женщины - 14,25), планирование решения проблемы (мужчины - 13,18; женщины - 12,88) и положительная переоценка (мужчины - 12,32; женщины - 14,38) превышают показатели 12 баллов и уже входят в зону высокой напряженности копинга, что может свидетельствовать о дезадаптации личности в наличной ситуации. Кроме того, в зону высокой напряженности входит и такая стратегия как поиск социальной поддержки (12,81). Получается, что респонденты, находящиеся в экстремальных условиях, пытаются решать проблемы, сохраняя общую тенденцию, за счет еще большей рационализации,

прагматизма, поиска положительных сторон в происходящем, обесценивания имеющихся трудностей и активных попыток разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Все это может давать временный эффект преодоления кризиса, но на долгосрочную перспективу усугублять внутренние переживания, осложнять процесс всестороннего осмысления проблем и затягивать, отодвигать собственно преодоление кризиса личности, формировать зависимую позицию и чрезмерные ожидания по отношению к окружающим. Так, адаптируясь к внешним экстремальным условиям, человек отодвигает свои личные проблемы и обстоятельства, не решает их конструктивно, что может препятствовать дальнейшему личностному росту.

Во-вторых, в выборке курсантов Крымского филиала, находящихся в экстремальных условиях, становятся более очевидными гендерные различия в выборе стратегий совладания. Так, при сохранении общей тенденции выраженности стратегий совладания практически все показатели у девушек выражены сильнее, чем у юношей. Это свидетельствует о большей внутренней напряженности и желании адаптироваться к изменившейся ситуации. Кроме того, статистически значимые различия по гендерному признаку наблюдаются по таким показателям как: самоконтроль, поиск социальной поддержки, бегство, положительная переоценка. Девушки больше усилий тратят на то, чтобы справиться со своими эмоциями, активно ищут социальную поддержку, ориентируются на мнение других людей, стараются не замечать проблем и видеть в них только положительное, все это может препятствовать конструктивной адаптации, и формировать соответствующую стратегию преодоления кризиса, когда затруднена работа ценностно-смысловой сферы и рефлексивных механизмов.

С целью выявления специфики взаимосвязей между различными компонентами стратегии преодоления кризиса личности нами был проведен корреляционный анализ с использованием линейной корреляции Пирсона, в результате чего были обнаружены значимые корреляции между показателями стратегий совладания, внутренним конфликтом, уровнем рефлексивности и выраженностью смыслового кризиса. При этом, характер взаимосвязей отличается в исследуемых выборках. В выборке курсантов КрУ МВД России количество значимых взаимосвязей между данными показателями превышает количество значимых взаимосвязей по сравнению с выборкой респондентов Крымского филиала, что говорит о большей взаимосвязанности компонентов стратегии преодоления кризиса.

Характеризуя взаимосвязи, обнаруженные в выборке респондентов КрУ МВД России, отметим, что существует значимая отрицательная корреляция

между способом совладания «конфронтация» и выраженностью внутреннего конфликта (-0,244). Данный способ совладания помогает решать респондентам внутренние ценностные противоречия, достигая желаемых ценностей за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на эмоциональную разрядку, зачастую проявляющуюся в агрессивном поведении. При этом причина внутреннего конфликта не устраняется, и он снова начинает расти. Наряду с этим имеются значимые взаимосвязи самоконтроля и планирования с общим уровнем рефлексии (0,441 и 0,326, соответственно) и выраженностью смыслового кризиса (-0,291 и -0,458, соответственно). Также снижению показателя смыслового кризиса способствуют такие способы совладающего поведения как поиск социальной поддержки (-0,253) и положительная переоценка (-0,311). Так, при повышении самоконтроля и планирования повышается уровень рефлексивности и снижается выраженность смыслового кризиса. То есть, контролируя себя и планируя ситуацию, личность анализирует, прогнозирует, что отчасти открывает ей пути решения наличных проблем и возможно помогает обрести, пересмотреть смыслы жизни. Также обнаруживая положительные моменты в наличной ситуации, и активно принимая социальную поддержку, в различных видах – от веры в чужие авторитетные мнения до принятия реальной помощи – респонденты также обретают большую осмысленность жизни. Итак, способы совладания в данной выборке связаны со снижением ценностно-смысловых противоречий и повышением рефлексивности личности в процессе преодоления кризиса за счет конфронтации, планирования, самоконтроля, поиска социальной поддержки и положительной переоценки.

Характеризуя взаимосвязи, обнаруженные в выборке респондентов Крымского филиала КрУ МВД России, отметим, что существуют значимые корреляции между способом совладания «избегание» и уровнем рефлексивности (-0,374), а также выраженностью смыслового кризиса (0,264); между способом совладания «планирование» и уровнем рефлексивности (0,251), а также выраженностью смыслового кризиса (-0,322). Из чего видно, что избегание проблемы снижает уровень рефлексивности, а планирование решения проблемы повышает его, либо изначально низкий уровень рефлексии способствует избеганию проблемы, а изначально наиболее высокий уровень рефлексии способствует планированию решения проблемы, так как

при планировании необходимо анализировать, осмысливать и прогнозировать дальнейший ход действительности. При этом избегание способствует наиболее явной выраженности смыслового кризиса тенденций, а планирование, напротив помогает решать смыслового кризиса проблемы. Итак, способы совладания в данной выборке связаны со смыслового кризиса противоречиями и уровнем рефлексивности личности в процессе преодоления кризиса за счет планирования и избегания.

Обобщая интерпретацию результатов исследования совладающего поведения как компонента стратегии преодоления кризиса личности в экстремальных условиях необходимо выделить следующие существенные моменты, характерные для данной выборки респондентов. Во-первых, в экстремальных условиях, так же, как и в обычных условиях у респондентов наиболее выражены такие способы совладания как: самоконтроль, положительная переоценка, планирование решения проблемы, избегание и поиск социальной поддержки. Во-вторых, в экстремальных условиях при сохранении общей тенденции повышается напряженность всех способов совладающего поведения (уровень напряженности входит в диапазон возможной дезадаптации и проявления деструктивности каждого способа), причем особенно ярко это выражено у респондентов женского пола. В-третьих, способы совладания у респондентов, находящихся в экстремальных условиях имеют меньшее количество взаимосвязей с такими компонентами стратегии преодоления кризиса как рефлексия и ценностно-смысловая сфера, регуляция осуществляется в основном за счет планирования и избегания.

Литература

1. Салихова Н.Р. О механизме, составляющем «внутреннюю логику» развития личности в периоды взрослости // Современные проблемы психологии личности: теория и практика. М., 20012. <http://psyjournals.ru>.
2. Бодалев А.А. О человеке в экстремальной ситуации : эмоциональная и интеллектуальная составляющая отношения в выборе поведения / А.А.Бодалев // Мир психологии: научно-методический журнал / Ред. Д.И.Фельдштейн, А.Г.Асмолов. 2002. № 4. Октябрь-декабрь, 2002. С.127-135.
3. Ханова З.Г. Стратегии поведения успешных предпринимателей в кризисных ситуациях: дис. ... канд. психол. наук. Ставрополь, 2005. С.112-213.
4. Кружкова О.В. Психологическая защита и совладание: феноменологическое соотношение и структура // Вестник Ленинградского государственного университета имени А.С.Пушкина. 2013. Т. 5. № 1. С. 36-48.