

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК РЕСУРС КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ

Изучение адаптационных механизмов личности в быстро меняющемся мире едва ли не самая популярная тема в современной прикладной психологии в связи с возрастанием стрессовой нагрузки на общество и на каждую отдельную личность.

Кроме того, внимание к позитивным ресурсам личности, которые игнорировались ранее, является существенным достижением современной психологии в противовес исторически сложившейся традиции рассматривать лишь личностные дефициты или нарушения. Возрастающий академический и общественный интерес к спектру эмоций личности и к механизмам преодоления жизненных стрессов и кризисов отмечается в огромном количестве публикаций западных психологов и клиницистов, хотя способность личности противостоять психофизиологическому вреду от воздействия нагрузок всегда была объектом пристального внимания учёных, занимающихся социальными науками. В последнее десятилетие зафиксированы серии выдающихся исследовательских работ по развитию общей теории копинга в англоязычной психологической литературе. Это работы Фолкман, Лазаруса, Де Лонги, Миллера, Крейтмана и др. [14].

Для обозначения всех проблемных областей, связанных с работой человеческой психики по преодолению физических и эмоциональных нагрузок, применяется термин «копинг». Копинг - это ответ, реакция, нацеленная на уменьшение физической, эмоциональной и психологической нагрузки, связанной со стрессовыми событиями жизни и ежедневными беспокойствами (Снайдер С., Форд С., 1987), или, по определению Р. Лазаруса и С. Фолкман, изменение когнитивных и бихевиоральных усилий для управления специфическими требованиями, которые оцениваются как ограничение или проявление ресурсов личности [14].

В проблеме изучения копинга можно выделить два направления. В рамках первого из них изучаются средовые факторы развития личности и способов преодоления трудностей. Второе связано, прежде всего, с именем Ричарда Лазаруса, одним из первых провозгласивших принцип изучения ресурсов личности с точки зрения психологии здоровья.

В настоящее время проблема изучения ресурсов личности в ситуации преодоления жизненных трудностей является одной из наиболее изучаемых. В контексте исследований копинга проблема личностных ресурсов рассматривается в рамках так называемых копинг-ресурсов. Под копинг-ресурсами понимаются характеристики личности или ее окружения, которые связываются с низкими уровнями дистресса или физическими симптомами, следующими за началом действия стрессоров. Это противостояние стрессу и названо ресурсами. В качестве копинг-ресурсов могут выступать такие характеристики, как самооценка, социальная компетенция, особенности социального окружения личности, социальная поддержка, достигнутые статусы (образование, финансовые ресурсы, престиж профессии и т.п.).

Исследуя копинг-ресурсы, психологи отмечают постоянное взаимодействие ситуационных (средовых) и личностных детерминант. Средовые факторы - пусковой механизм копинга. Именно ситуация, объективно трудная или субъективно так понимаемая, вызывает необходимость копинга. Одним из стержневых момен-

* © Л.И. Дементий, 2004.

тов механизма адаптации считаются поиск тех условий и факторов, которые смягчают то, что могло бы быть жестоким стрессовым ударом для человека. Средовые факторы не напрямую определяют выбор путей преодоления. Посредником отношений «личность-среда» являются индивидуально-психологические различия и особенности людей. Именно поэтому одна и та же трудная ситуация по-разному воспринимается и весьма индивидуально решается. В этой связи весьма продуктивно исследование копинга с точки зрения личности, справляющейся с чем-то.

Личностные источники-ресурсы преодоления стали предметом исследования многих зарубежных психологов.

А. Хаммер и М. Цайндер предложили классификацию психологических источников-ресурсов преодоления. Данная классификация включает пять областей жизнедеятельности человека. Под психологическими источниками-ресурсами авторы понимают сферы или характеристики, свойства человека, которые «подписывают» его действия в трудный период. К ним относятся сферы познания и представлений, чувств, отношений с людьми, духовности и физического бытия [18].

Более перспективным нам представляется поиск конкретных личностных черт, сформированность у личности которых обеспечивает возможность самостоятельно и эффективно преодолевать трудные ситуации.

С.Кобаса высказывает предположение о том, что резервы сопротивления стрессу обусловлены особой личностной диспозицией человека, которую он обозначает как «hardiness» - смелость, дерзание. В структуре этой диспозиции входят три важнейших компонента – принятие на себя обязательств, контроль и вызов [13].

В исследованиях Дж.Ормел и Р. Сандерман выделены такие личностные переменные, которые способны менять отношение к происходящим жизненным трудностям, как нейротизм, самооценка и локус контроля.

В отечественной психологии в работах В.Д.Небылицина предложена классификация индивидуальных характеристик субъекта, которые опосредуют воздействие стрессоров: субъективная значимость воздействия, особенности предшествующего опыта деятельности в аналогичных условиях, уровень развития специфической и неспецифической адаптации – здоровья, выносливости, степень готовности к деятельности в данных условиях, отношение к деятельности, стремление к достижению цели [9].

Л.К. Китаев-Смык говорит о влиянии ответственности на устойчивость человека к стрессу. Он выделяет три типа отношений к себе при стрессе. Первый тип – отношение к себе как к «жертве». Это отношение усиливает дистресс. Второй тип сочетает отношение к себе как к «жертве» с отношением как к «ценности». Третий тип сочетает два первых типа отношения к себе с сопоставлением проявления стресса у себя и у других людей, также подвергшихся экстремальным воздействиям. При этом возрастает ответственность за себя, что снижает значение представления о себе как о «жертве» и тем самым снижает дистресс. Если же социальная ответственность субъекта мала, то вид страданий окружающих людей могут усиливать у человека аналогичные проявления [6].

Анализ зарубежной и отечественной литературы показывает, что в качестве личностных ресурсов преодоления выделяются тип темперамента, мотивация достижения, а также локус контроля (ответственность).

Проблема локуса контроля (ответственности) в трудных ситуациях у многих зарубежных авторов была предметом пристального внимания, однако на сегодняшний день существуют противоречивые данные относительно зависимости копинг-поведения от данной личностной характеристики. В одних работах показано, что интерналы более успешно справляются с трудными ситуациями, тогда как в других отмечается, что перцепция контролируемости события не оказывает влияния на выбор способов поведения [15].

К сожалению, в отечественной психологии подобного рода исследований крайне мало. Между тем, с нашей точки зрения, ответственность - такая личностная характеристика, которая является не только копинг-ресурсом, но и личностным ресурсом в самом широком классе жизненных ситуаций. При теоретической и эмпирической разработке данного положения мы опирались на понимание ответственности С.Л.Рубинштейна и К.А.Абульхановой-Славской [1, 2, 10]. Именно ответственность как форма активности личности, контроля и способа принятия необходимости позволяет человеку более осознанно, индивидуально подходить к ситуациям и самостоятельно решать их собственными силами. Благодаря осознанию и принятию ответственности за события, человек имеет возможность и способен апробировать разные стратегии поведения, прогнозировать последствия своих поступков для себя и других людей. Ответственный человек не только не ограничивает себя набором так называемых объективных условий при построении собственного поведения, но и расширяет поле своей активности, пытается найти наиболее эффективные выходы из трудного положения, в ситуации неопределенности стремится к поиску необходимой и полной информации, целостно оценивает и воспринимает ситуацию. Интерналам в отличие от экстерналов свойственна уверенность, они воспринимают трудности как шанс испытать свои силы.

Полностью разделяя такое понимание ответственности, мы предположили, что осознание ответственности и подконтрольности ситуации определяет особенности восприятия трудной жизненной ситуации и выбор стратегий поведения в ней.

Задачи и методики исследования

Основной целью нашего исследования стало изучение влияния ответственности на восприятие и преодоление трудных ситуаций (на примере ситуации экзамена). В качестве определяющего и измеряемого параметра ответственности нами был выбран конструкт «локус контроля» Дж.Роттера. Частные исследовательские задачи состояли в том, чтобы выявить типичные способы реагирования и поведения в трудной ситуации и проследить различия в оценках эффективности используемых стратегий преодоления в группах испытуемых с различной локализацией контроля.

Выбор ситуации экзамена не случаен. Эта ситуация является объективно заданной, периодически повторяющейся и весьма значимой для студентов, а следовательно, вызывающей необходимость копинга. Эта ситуация позволяла нам определить именно типичные, а не случайные копинг-стратегии.

В исследовании использовались методика Е.Г. Ксенофоновой [7] для определения локуса контроля, цветовой тест отношений Е.Ф. Бажина и А.М. Эткинда [11] для изучения эмоционального состояния испытуемых до экзамена и после него, опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман [14] для выявления стратегий совладания. Для удобства обработки результатов, полученных по методике Лазарус-Фолкман, мы использовали факторную структуру опросника, предложенную И.А. Джидарьян [5]. И.А. Джидарьян выделила 10 основных факторов (стратегий):

- «фантазирование, уход в мир воображаемого»,
- «изменение себя, пересмотр жизненных позиций»,
- «проблемно-решающий»,
- «социальные контакты»,
- «компромисс»,
- «актуализация жизненного опыта»,
- «фатализм, покорность»,
- «самоизоляция»,
- «избегание, уход от решения проблем»,
- «осторожность, уравновешенность».

Методика Лазарус - Фолкман использовалась для оценки диспозиционного характерного копинга (типичные реакции на повторяющийся источник стресса).

В исследовании приняли участие 125 студентов Омского государственного университета, различных факультетов, средний возраст испытуемых – 21 год.

Результаты и их обсуждение

Изучение эмоционального состояния перед экзаменом показало, что для 89 % студентов эта ситуация значима, вызывает тревожность, беспокойство и даже страх.

Сравнительный анализ экстерналов и интерналов показал, что существует значимая разница в оценке и переживании ситуации экзамена. Если интерналы наряду с такими описаниями своего состояния, как тревожность, тяжесть, волнение, паника, лихорадочность, используют ответы «решительность», «уверенность», «готовность к разрешению трудностей», «бодрость», то экстерналы, в основном, проявляют негативные эмоции.

Выявлена разница по сравниваемым группам и по критерию «значимость ситуации экзамена»: для 95% интерналов ситуация экзамена значима, и лишь 5% отрицают значимость экзамена. У экстерналов 25% отрицают значимость экзамена, соответственно 75% студентов подтверждают его значимость. В дальнейшем исследовались лишь те студенты, для которых ситуация экзамена оказалась значимой.

Изучение стратегий преодоления в целом по исследуемой группе показало, что наиболее предпочитаемыми стратегиями для студентов в ситуации экзамена являются стратегии, входящие в следующие факторы:

- фантазирование, уход в мир воображаемого и желаемого;
- проблемное решение;
- осторожность и уравновешенность;
- социальная поддержка;
- опора на прошлый опыт.

Наименее выбираемыми оказались стратегии:

- покорность судьбе;
- дистанцирование, уход от проблемы.

Далее мы провели сравнительный анализ копинг-стратегий у групп экстерналов и интерналов (таблица).

На основании полученных данных нами построены копинг-профили интерналов и экстерналов.

Из рис.1 видно, что для совладания с ситуацией экзамена интерналы предпочитают стратегию «Проблемное разрешение» (ее выбирают 79% испытуемых). Выбор данной стратегии в полной мере отвечает

Количество выборов стратегий совладания в группах интерналов – экстерналов, %

Группа	Стратегии									
	Фантазирование	Изменение себя	Проблемное разрешение	Социальные контакты	Компромиссы	Актуализация жизненного опыта	Фатализм	Самоизоляция	Уход от решения проблем	Осторожность и уравновешенность
Интерналы	65	47,5	79	58	46,5	65	42,5	23,5	53,5	75
Экстерналы	76,5	35,5	45	74	41,5	65	53,75	61,5	55	63

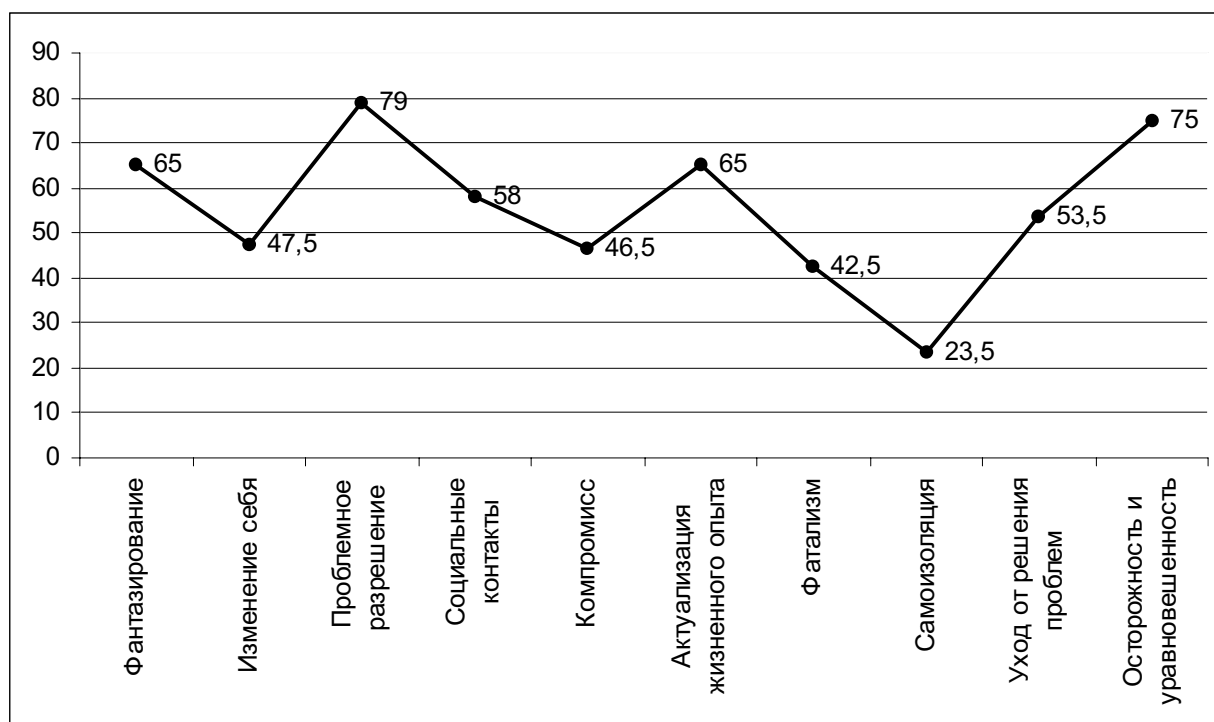


Рис. 1. Coping-профиль интерналов

внутренней локализации контроля, характерными чертами которой являются принятие ответственности за свою жизнь, высокий уровень активности.

Вторую позицию у интерналов занимает стратегия «Осторожность и уравновешенность» (75% предпочтений). На выбор этой, достаточно зрелой, по мнению И.А. Джидарьян, стратегии большое значение оказали такие способы, как «Старался не действовать слишком поспешно и не следовать своему первому порыву» (выбрали 85% испытуемых) и «Я выжидал, прежде чем что-то предпринять» (также 85%). Как можно заметить, в этой стратегии решающую роль играет способность личности к саморегуляции, которую субъект умело применяет в трудной ситуации. Это позволяет сначала совладать с собой, а затем уже эффективно разрешать проблему.

Далее следуют такие стратегии, как «Актуализация жизненного опыта» и «Фантазирование, уход в мир воображаемого и желаемого», получившие обе по 65% выборов. Анализ беседы с испытуемыми показал, что прошлый опыт интерналов достаточно успешен, поэтому его последующее применение вполне оправданно.

Выбор такой стратегии, как «Фантазирование, уход в мир воображаемого и желаемого», может свидетельствовать, на наш взгляд, о том, что при воображении представляется возможным коррекция первоначальных планов, а также переоценка собственных возможностей.

Интерналы довольно часто прибегают в ситуации экзамена еще к двум способам психологического преодоления: «Изменение себя, пересмотр жизненных позиций» (47,5% выборов) и «Социальные контакты» (58%). Первая из этих стратегий указывает на возможности внутриличностных изменений. С нашей точки зрения, это достаточно конструктивная стратегия, отражающая готовность и способность личности к изменениям. Во второй стратегии отражено стремление интерналов к еще большей возможности контролировать

данную ситуацию, что делает их более эффективными. По заключению К. Накано, поиск социальной поддержки существенно снижает уровень тревожности личности, позволяя адекватно разрешить ситуацию.

Среди избегаемых интерналами стратегий оказались «Самоизоляция» (23,5% выборов) с преобладанием пункта «Избегал вообще быть с людьми» (от этого способа отказались 75% испытуемых), «Фатализм, покорность судьбе» (42,5%). Можно отметить, что эти стратегии характеризуют низкий уровень активности либо же полный отказ от нее, и именно поэтому они не воспринимаются деятельными интерналами. Крайне редко они решаются рассказывать кому-либо, что и им на самом деле не всегда приходится сладко, что и они могут чувствовать себя отвратительно. Это оказывается приемлемым лишь для 25% испытуемых.

У экстерналов стратегии выбираются следующим образом (рис.2).

Нетрудно заметить, что здесь наибольшей популярностью пользуется стратегия «Фантазирование, уход в мир воображаемого и желаемого» (ее предпочитают 76,5% данной подгруппы). Часто применяемыми способами (по рейтинговым значениям) являются «Фантазировал относительно того, чем это все может закончиться» (100%), а также «Я мечтал и представлял себе более благоприятное место или время, чем те, в которых я реально находился» (70%).

Далее следуют «Социальные контакты» (74%). Наиболее полно здесь представлены следующие способы: «Обращался за советом к родным или другу, которого уважал» (100%) и «Принимал сочувствие и поддержку от других» (85%). Выбор данной стратегии, на наш взгляд, в полной мере может быть объяснен экстернальной установкой, требующей постоянного одобрения со стороны других.

Третью позицию занимает стратегия «Актуализация жизненного опыта», которую так же, как и у интерналов, предпочли 65% опрошенных. В данной стратегии такой способ, как «Использовал свой прошлый опыт: я был в подобной ситуации», выбрали все 100% представителей данной выборки.

Кроме того, среди способов совладания, предпочитаемых экстерналами, оказались: «Осторожность и уравновешенность», «Самоизоляция, уход от решения проблем».

К избегаемым стратегиям относятся: «Изменение себя, пересмотр жизненных позиций» (35,5% предпочтений); стратегия «Компромисс» (41,5%) и «Проблемное разрешение» (45%).

Во время анализа стратегий совладания была отмечена следующая закономерность: экстерналы отдают явное предпочтение эмоционально-ориентированным формам преодоления («Фантазирование, уход в мир воображаемого и желаемого», «Социальные контакты»), оставляя при этом конструктивные, например, («Изменение себя, пересмотр жизненных позиций») формы аутсайдерами.

Влияние интернальной и экстернальной установок нашло свое отражение в ответах на вопрос беседы: «Как Вы считаете, от чего или от кого зависит результат экзамена?». 70% интерналов ответили на этот вопрос однозначно: «От меня, от моей готовности, от степени осмысления материала и т.п.», оставшиеся 30% допускают влияние внешних факторов (преподаватель, билет и т. п.). У экстерналов же 45% считают, что степень их влияния на результат экзамена не превышает 50%; 25% оценили ее на 40% и 30% - на 70%.

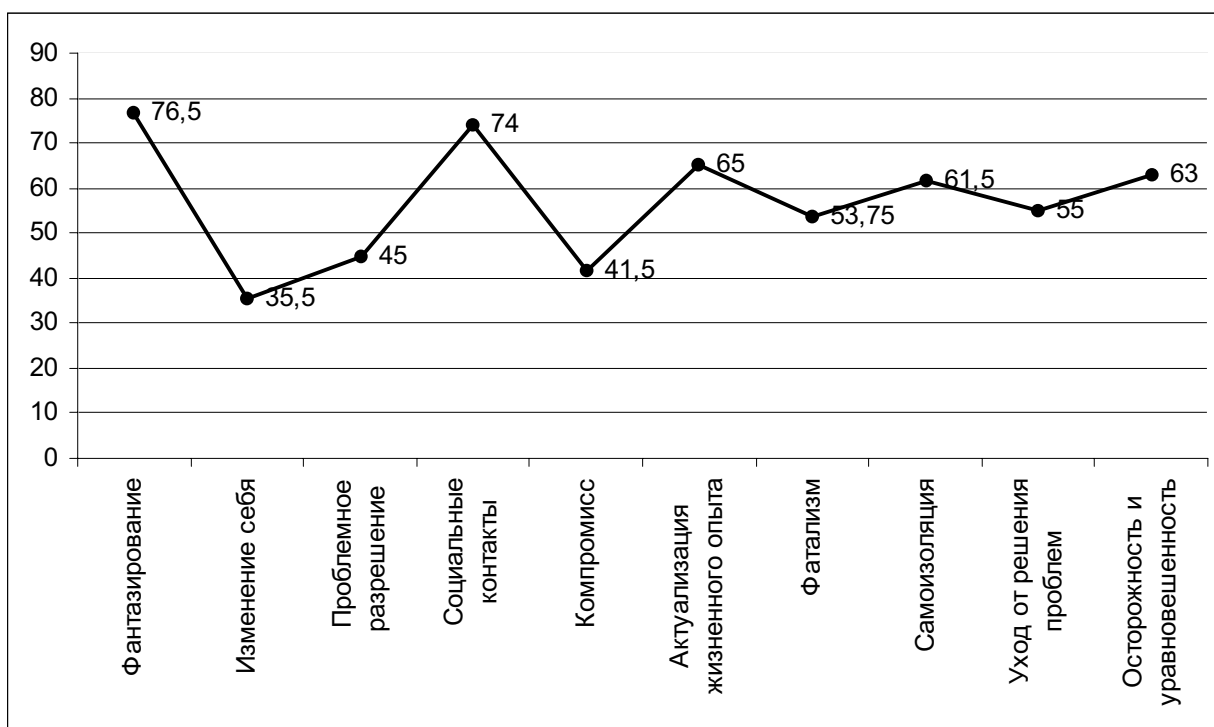


Рис. 2. Coping-профиль экстерналов

99,7% всех испытуемых показали, что они обладают достаточно определенной стратегией разрешения ситуации экзамена. Лишь один участник исследования (мужчина 25 лет) заявил о ее отсутствии: «У меня ее нет и не было – в этом вся проблема». 50% испытуемых говорили о ее изменении в ходе обучения в вузе; у 48% она была сформирована с самого начала учебы в институте или даже со школы и остается такой по сей день; 2% затруднились ответить на этот вопрос, так как, по их мнению, они еще только будут формировать ее (это студенты младших курсов).

Среди причин, повлиявших на изменение стратегии, назывались:

- предыдущий опыт (3,7%);
- усложнение материала (10%);
- изменение подхода к обучению (6%);
- получение знаний о лучших способах подготовки (6%);
- желание быть более эффективным (8%);
- изменение критерия подготовки (учу – понимаю) (13%).

Основными приемами, используемыми при подготовке, являются:

- применение мнемотехник (составление конспектов, планов и т.п.) (50%);
- планирование деятельности (57%);
- обсуждение с однокурсниками (10%);
- чтение с осмыслением (27%);
- использование биологических весов (7%).

Говорить об эффективности выбранных стратегий можно на основании улучшения психического состояния после стрессовой ситуации. Эти данные мы получили с помощью беседы, а также ЦТО. Если состояние до экзамена оценивается испытуемыми как «тревожность, волнение, беспокойство» (50% всей выборки), «страх» (9%), «нервозность, напряженность» (20%), «спокойствие» (10%), «уверенность в себе» (10%), «прилив активности, решительность» (11%), то состояние после экзамена воспринимается уже как «облегчение, легкость» (43%), «радость» (20%), «удовлетворение собой, результатом» (15%), «умиротворенность» (9%), «спокойствие» (9%), «пустота» (6%). Некоторыми испытуемыми была описана своеобразная динамика состояния после экзамена:

«Сначала я чувствую облегчение, а затем потерю смысла жизни, так как все силы потрачены; но очень приятно»;

«Сначала дикая усталость, которая постепенно сменяется радостью»;

«Всегда возникает недовольство собой, а уже после - облегчение»;

«Полная апатия ко всему, затем – радость, расслабление».

Можно заметить, что в большинстве случаев, даже там, где содержатся противоречия в высказываниях, речь идет об улучшении самочувствия, что говорит об эффективности выбранного способа совладания.

Итак, исходя из общего предположения о том, что осознание контролируемости ситуации в значительной мере определяет восприятие трудных жизненных ситуаций и выбор способов поведения в них, были выделены две частные гипотезы:

1. Интерналы чаще чем экстерналы выбирают в трудных ситуациях проблемно-ориентированные стратегии, экстерналам более свойственны эмоционально-ориентированные стратегии или отстранение.
2. Имеются различия в оценке эффективности используемых стратегий преодоления.

Все выдвинутые предположения в исследовании подтвердились. Это свидетельствует о полезности восприятия контролируемости негативных событий как предшественников активных усилий копинга и позитивных его исходов. Восприятие события как трудного в значительной (может быть, определяющей?) степени зависит от готовности человека справиться с трудностями даже до появления проблемы. Усилия, приложенные к разрешению трудностей, интенсифицируют ощущение эффективности действия. Эти данные подтверждают научный факт, касающийся «большой интернальности» сферы удач по сравнению с неудачами.

Влияние локуса контроля не распространяется на улучшение эмоционального состояния после разрешения трудной ситуации. Аргумент уязвимости экстерналов в данном контексте не подтвердился. Существуют типичные для возраста стратегии преодоления, как конструктивные, так и деструктивные, не зависящие от локуса контроля, а отражающие специфику определенного этапа развития личности, ее достижения и ограничения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская К.А. Типология активности личности / К.А. Абульханова-Славская // Психологический журнал. - 1985. - № 5 - С.3-19.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. - М., 1991.
3. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. - 1994. - №1 - С.3-19

4. Дикая Л.Г. Отношение человека к неблагоприятным жизненным ситуациям и факторы его формирования / Л.Г. Дикая, А.В. Махнач // Психологический журнал. - 1996. - Т.17. №3. - С.137-146.
5. Джидарьян И.А. Счастье и удовлетворенность жизнью в русском обществе / И.А. Джидарьян // Российский менталитет: вопросы психологической теории и практики. – М., 1997. - №5. - С.187-223.
6. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. - М., 1983.
7. Ксенофонтова Е.Г. Исследование локализации контроля личности – новая версия методики «уровень субъективного контроля»/ Е.Г. Ксенофонтова // Психологический журнал. - 1999. - Т.20. № 2. - С. 103-114.
8. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. - 1997. - №5. - С.20-29.
9. Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В.Д. Небылицын. - М., 1976.
10. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - М., 1973.
11. Цветовой тест отношений: Методические рекомендации. - СПб., 1995.
12. Carver, C.S., and J.K. Weintraub . 1989 Assessing coping strategies: a theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology 56: 267-283.
13. Kobasa S., Maddi S.R., Kahn S. Hardiness and Health: A Prospective Study // J. Pers. and Soc. Psychology. 1982. V.42. №1.
14. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping/ N-Y. 1984.
15. Peggy A. Thoits / Gender Differences in coping with Emotional Distress: The Social of Coping, edited by John Eckenrode/ Plenum Press, New York, 1991. P. 107-139.
16. Scally, Dietz A., Life events checklist: revising the social rating scale after 30 years // Educational and psychological measurement/ Dec. 2000, Vol.60.
17. Stress and Coping: an anthology edited by Alan Monat and Richard S.Lazarus. New York., 1991.
18. Zeinder M., Hammer A. Life events and coping resources as predictors of stress symptome in adolescents // Pers. Individ. Diff. 1990. V.11. №7. P. 693-703.