



УДК 159.922

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ С ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИЕЙ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

STUDY OF COPING STRATEGIES WITH A DIFFICULT LIFE SITUATION AS AN EXAMPLE OF STUDENTS OF THE CHECHEN REPUBLIC

Е.Ф. Сердюкова
Y.F. Serdyukova

Чеченский государственный университет, 364093, г. Грозный, ул. А. Шерипова, 32
Chechen State University, 32, A.Sheripov St., Grozny, 364093, Russia

e-mail: hellin33@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрена динамика появления устойчивого интереса психологов к феномену стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций (копинг стратегий), приведены основные направления изучения психологами данного феномена, предпринята попытка раскрыть понятие «трудная жизненная ситуация». На примере студентов вузов Чеченской республики организовано и проведено исследование, направленное на выявление преобладающих копинг стратегий среди студенческой молодежи, а именно, выявлено, что с целью совладания с трудной жизненной ситуацией преобладающее число респондентов использует неадаптивные копинг стратегии (когнитивные, эмоциональные, поведенческие) при значительном преобладании эмоциональных копинг стратегий. В ходе анализа полученных результатов автором представлена характеристика поведенческих особенностей респондентов, использующих ту или иную стратегию совладания с трудной жизненной ситуацией, особенности их эмоционального переживания условий трудной жизненной ситуации. Таким образом, с представленной статье экспериментально доказана необходимость психологической работы с респондентами данных категорий по выработке у них продуктивных стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями.

Abstract. The article deals with the dynamics of the emergence of resistance to the phenomenon of interest psychologists strategies to overcome difficult life situations (coping strategies) are the main directions in the study of this phenomenon psychologists, an attempt to uncover the notion of "difficult life situation." On the example of university students of the Chechen Republic organized and conducted a study aimed at identifying the predominant coping strategies among students, namely, revealed that for the purpose of coping with a difficult life situation prevailing number of respondents use maladaptive coping strategies (cognitive, emotional, behavioral) with a significant prevalence of emotional coping strategies. The analysis of the results obtained by the author with the characteristics of behavioral characteristics of respondents using a particular strategy of coping with difficult situations, especially their emotional experience conditions difficult situations. The author of the article experimentally found that young people are selected as one of the dominant unproductive emotional coping strategies with difficult situations, behave without restraint, impulsively, loudly express their dissatisfaction with the situation around, however, do not take decisive action to overcome the difficulties of life. For this category of respondents characteristic manifestation of psychosomatic health disorders and auto-aggressive reactions. The second most frequent elections respondents unproductive coping strategies with a difficult life situation - Behavioral - manifested in full or partial denial of human self-analysis and solution of the problem. So people tend to shift responsibility for the resulting difficulties of life on other people or other external circumstances. The third category of respondents mostly unproductive uses cognitive coping strategies. They are characterized by finding a convincing explanation of his failure, the failure to take for granted, to engage in self-abasement and self-flagellation. All the above coping strategies with difficult situations characterized us as unproductive because they do not contribute to the acquisition of experience in solving the problems of life, the formation of productive behavior models, updating internal capacity, the use of internal and external resources of the individual. Thus, with the submitted article experimentally demonstrated the need for psychological work with these categories of respondents to develop their productive coping strategies with difficult situations.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, копинг стратегии, студенческая молодежь.

Keywords: difficult situations, coping strategies with difficult life situations, coping strategies, students.



Анализ подходов к изучению стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями

Началом проявления устойчивого интереса психологов к феномену совладания личности с трудными жизненными ситуациями можно считать 50-60 годы XX века. Впервые упоминание о копинг стратегиях как способе совладания со стрессом появилось в научной психологической литературе в 1962 году в связи с изучением американским психологом Л. Мерфи способов преодоления детьми кризисов развития [Кобзева, 2011].

Лазарус Р.С. рассматривает стратегии совладания со стрессом и порождающими его негативными переживаниями, определяя копинг-стратегии как осознанное стремление человека улучшить свое самочувствие, справившись с требованиями ситуации; при этом ситуация может быть не только опасной для индивида, но и нацеленной на достижение им большого успеха [Кобзева, 2011; Lazarus, 1968].

Neal определяет копинг как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическим внешним или/и внутренним напряжением, превышающим возможности человека справиться с ними [Neal, 1998].

Проблема преодоления человеком трудных жизненных ситуаций приобретает в настоящее время все большую актуальность, вызывает устойчивый интерес специалистов-психологов. Во многом это определяется интенсивностью жизни современного человека, стремительно изменяющимися условиями его жизни, требованиями окружающей социальной реальности, высокой мобильностью социальных отношений, что в совокупности приводит к нарушению привычных для человека условий жизнедеятельности, на которые он вынужден реагировать изменением привычных схем и моделей поведения. В данном случае мы можем говорить о том, что человек попадает в трудную жизненную ситуацию.

Для определения жизненных трудностей в психологии используется широкий круг понятий: поворотные события, травматические события, трудная ситуация, нестандартные жизненные события, экстремальная ситуация, кризисная ситуация, критическая ситуация, напряженная ситуация и др. Каждое из этих понятий отражает определенную специфику жизненных явлений. При этом для всех перечисленных терминов в психологии используется объединяющее понятие "трудная жизненная ситуация". Однако, не смотря на то, что данное понятие довольно широко используется в научной литературе, оно до сегодняшнего дня не имеет четкого общепринятого определения.

Однако при всей неоднозначности определений трудная ситуация всегда характеризуется наличием существенного несоответствия между тем, что человек хочет получить, сделать, достичь и т.д., и тем, что он может в данных обстоятельствах при наличии имеющихся у него возможностей и ресурсов [Никитина, 2005].

Понятие «трудная жизненная ситуация» определено Н.Г. Осуховой как ситуация, «в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит адаптация человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов деятельности (поведения), выработанных в предыдущие периоды жизни» [Ромек, 2004].



Такое рассогласование, как правило, ставит под угрозу достижение первоначально поставленной цели, что, в свою очередь, влечет за собой возникновение отрицательных эмоций, интенсивность проявления которых зависит от степени значимости ситуации для человека и служит важным индикатором ее трудности.

Иными словами, трудные жизненные ситуации возникают тогда, когда нарушается упорядоченность течения жизни человека, и он не может решить ту или иную проблему с помощью привычных схем поведения. При этом источник жизненной трудности обнаруживается как в собственных действиях индивида, так и во влиянии окружающей среды [Зинченко, 2005].

Трудные жизненные ситуации случаются в жизни каждого человека независимо от его желания, причем им свойственно возникать даже в самые спокойные времена. Человек попадает в трудную жизненную ситуацию, когда внешние обстоятельства таким образом изменяют окружающую его среду, что возникает ситуация угрозы для его жизнедеятельности, взаимоотношений, создаются предпосылки для нежелательного изменения привычного образа жизни в целом либо в одном из значимых жизненных пространств [Сердюкова Е.Ф., 2013].

Методы исследования

Для выявления преобладающей стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией, используемой студенческой молодежью Чеченской республики, нами использовались следующие методики:

1. Выход из сложных ситуаций. Диагностика копинг стратегий Хайма (Тест Хайма борьбы со стрессом) [Дмитриев и др., 2010].
2. Копинг стратегии. Тест «Преодоление трудных жизненных ситуаций (ПТЖС)». Опросник SVF120, В. Янке, Г. Эрдманн, адаптация Н. Е. Водопьяновой [Водопьянова, 2009].

Результаты диагностики копинг стратегий по тесту Хайма

Анализ результатов исследования, проведенного при помощи теста «Диагностика копинг стратегий Хайма» показал, что большинство респондентов использует неадаптивные копинг стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией – 77% испытуемых, из них:

Когнитивные копинг стратегии (часть А) – 20% испытуемых

Эмоциональные копинг стратегии (часть Б) - 30% испытуемых

Поведенческие копинг стратегии (часть В) - 27% испытуемых

И только 23 % от общего числа участников используют в качестве преобладающих адаптивные копинг стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией.

Поэлементный анализ результатов исследования позволяет выделить в качестве преобладающих неадаптивные эмоциональные копинг стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями (30% опрошенных). Молодые люди данной категории, попадая в трудную жизненную ситуацию, ведут себя импульсивно и несдержанно, громко возмущаются несправедливостью судьбы по отношению к себе, протестуют, однако не предпринимают никаких действий, направленных на решение проблемы («протест»); либо стараются подавить неудовлетворенность, фрустрированную потребность выхода из сложившейся ситуации, отвлечься от негативных



переживаний («покорность»). При этом эмоциональный фон остается устойчиво негативным, люди начинают обвинять окружающих (чаще всего, своих близких) в собственных неудачах, высказывая либо не высказывая надуманные упреки и обвинения, что очевидно не способствует улучшению межличностных взаимоотношений, повышению уровня эмоционального благополучия и, соответственно, решению проблемы выходы из сложившейся трудной жизненной ситуации. К данной группе коппинг стратегий можно также отнести стратегию «самообвинение», при которой человек полностью принимает на себя вину за создавшуюся трудную жизненную ситуацию, считает, что другого положения вещей он попросту не заслуживает, однако не анализирует свои ошибки и не предпринимает активных действий по решению проблемы. Людям, использующим данную категорию стратегий совладания с трудной жизненной ситуацией, свойственно проявление аутоагрессивных реакций, выражающихся в самоуничижении, самобичевании. Иногда подобные реакции находят внешнее проявление в нервных тиках, грызении ногтей, щипках и даже покусывании своих конечностей.

Вторая по численным показателям группа неадаптивных стратегий – поведенческие коппинг стратегии (27% респондентов). Респондентам данной категории свойственно не думать о возникшей проблеме («активное избегание»), обращаться за помощью и советами к значимым людям («сотрудничество»), или пытаться полностью переложить на них решение своих проблем («обращение», «сотрудничество»). Неадаптивность данной стратегии видится нам в том, что у человека, ее использующего, не развиваются адаптивные возможности, не формируются устойчивые модели поведения, направленные на совладание с трудной жизненной ситуацией. При возникновении аналогичных ситуаций на их разрешение не переносится полученный опыт, поскольку этот опыт попросту не приобретает человеком, а используются опыт и ресурсы иных людей.

На третьем месте по частоте встречаемости среди респондентов-участников эксперимента группа неадаптивных коппинг стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями – когнитивные коппинг стратегии (20% респондентов).

Респондентам данной группы свойственно, смирившись с неудачей, покорно принимать на себя роль «жертвы», понимая случившееся как рок судьбы («смирение») или объясняя волей высших сил («религиозность»). Некоторые респонденты данной группы при проведении эксперимента объясняли свой выбор стратегии тем, что их трудности не существенны, особенно при сравнении с проблемами других людей, что в целом их дела идут хорошо и даже заметные трудности не оказывают существенного влияния на картину их жизни в целом.

Результаты диагностики способностей преодоления трудных жизненных ситуаций по опроснику В. Янке, Г. Эрдманн, в адаптации Н. Е. Водопьяновой

Тест «Преодоление трудных жизненных ситуаций В. Янке, Г. Эрдманн, в адаптации Н. Е. Водопьяновой (Опросник SVF120) ориентирован на оценку способности респондентов справляться со стресс-факторами, сопровождающими трудную жизненную ситуацию; тест выбран для проверки подтверждения (либо опровержения) результатов, полученных при



использовании психодиагностической методики «Выход из сложных ситуаций. Диагностика копинг стратегий Хайма», поскольку наибольшие результаты при использовании данной методики получены нами именно по показателю «неадаптивные эмоциональные копинг стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией».

Исследование при помощи опросника SVF120 подтвердило наши предположения, показав, что по частоте выбора респондентами преобладают показатели по шкалам, которые указывают на негативные стратегии преодоления стресса. То есть, выборы респондентов в проведенном исследовании чаще всего ориентированы на те стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией, которые можно назвать неадаптивными эмоциональными копинг стратегиями, поскольку выбранные стратегии не способствуют снижению уровня стресса, а, напротив, повышают его. Очевидно, что в эмоционально неуравновешенном состоянии, при котором эмоциональный фон является подчеркнuto негативным, человек не способен объективно оценивать детали трудной жизненной ситуации, анализировать причины своих неудач и альтернативы выхода из сложившейся ситуации, а тем более, выбирать из множества альтернатив наиболее экологичную (более продуктивную по конечному результату и менее затратную по количеству и объему использованных внутренних и внешних ресурсов) стратегию совладания с трудной жизненной ситуацией.

Результаты исследования, проведенного нами при помощи опросника SVF120, выглядят следующим образом:

- позитивные стратегии (действия, направленные на снижение уровня стресса и принципиально пригодные для этого – шкалы 1-10) – 27% респондентов;

- неоднозначно оцениваемые стратегии (действия, которые невозможно однозначно отнести ни к позитивным, ни к негативным стратегиям – шкалы 11-12 и 19-20) – 21% респондентов;

- негативные стратегии (действия, которые могут усилить стресс – шкалы 13-18) – 52% респондентов.

Таким образом, негативные стратегии преодоления стресса в выборах участников эксперимента преобладают, что соответствует результатам исследования, полученным при использовании методики диагностики копинг стратегий Хайма.

Негативные стратегии преодоления стресса в соответствии с выборами респондентов распределились следующим образом (общее число выборов – 52%) (таблица):

Таблица

Количественные показатели выборов респондентами негативных стратегий совладания со стрессовой ситуацией (по результатам теста «Преодоление трудных жизненных ситуаций В. Янке, Г. Эрдманн, в адаптации Н. Е. Водопьяновой»)

№	Шкала	Название стратегии	Значение стратегии	Количественные показатели (%)
1	2	3	4	5
1	Шкала 13	Бегство от стрессовой ситуации	Безропотная тенденция ухода от напряженной ситуации	7
2	Шкала 14	Социальная замкнутость	Уединяться от других	4



Окончание табл.

1	2	3	4	5
3	Шкала 15	Заезженная пластинка	Не уметь отвлекаться мысленно, постоянно раздумывать над ситуацией	16
4	Шкала 16	Беспомощность	Сдаваться с чувством беспомощности, безнадежности, разочарованности	4
5	Шкала 17	Жалость к себе	Сочувствовать самому себе, завидовать другим	19
6	Шкала 18	Самообвинение	Приписывать напряжение собственным ошибочным действиям, обвинять во всем происшедшем себя	2

Высокие показатели по шкалам, характеризующим негативные стратегии, можно назвать ожидаемыми и отчасти закономерными, учитывая экспрессивность как этническую особенность молодых людей – участников эксперимента. Возможно, именно этим можно объяснить самые высокие показатели по шкале 17 – «Жалость к себе» (19% от общего числа выборов) и по шкале 15 – «Заезженная пластинка» (16% от общего числа выборов). И в первом, и во втором случаях человек, попадая в трудную жизненную ситуацию, реагирует эмоционально негативно. Однако в первом случае человек активно жалеет себя, обвиняя в своих неудачах других людей, завидует их успехам, не учитывая усилия других людей по достижению позитивных результатов. При этом сам человек не предпринимает никаких активных усилий по разрешению своей проблемы и поиску конструктивного способа выхода из трудной жизненной ситуации. Во втором случае человек пребывает в эмоционально напряженном состоянии, снова и снова возвращаясь к переживанию негативных эмоций, вызванных собственными непродуктивными действиями либо действиями иных лиц; при этом ситуация не анализируется и поиск способа выхода из нее не осуществляется.

На третьем месте по частоте выборов стратегия совладания со стрессом «Бегство от стрессовой ситуации», при которой человеку свойственен безропотный уход от напряженной ситуации, желание избегать любого напоминания о событиях ситуации; отказ от когнитивного либо эмоционального погружения в ситуацию, от действий, способных повторить какие-либо эпизоды трудной жизненной ситуации. При этом проблема не решается, стратегия снижения уровня стресса и совладания с трудной жизненной ситуацией не выстраивается.

Заключение

Весь жизненный путь человека состоит из преодоления им жизненных трудностей в различных сферах жизнедеятельности. От того, какие копинг-стратегии он использует, во многом зависит его психологическое благополучие, здоровье, успешность в личной жизни и профессиональной деятельности.

Анализ результатов исследования показал, что студенческая молодежь Чеченской республики использует преимущественно непродуктивные когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии совладания с



трудной жизненной ситуацией при значительном преобладании эмоциональных.

Очевидно, что для улучшения качества жизнедеятельности студентам с преобладанием непродуктивных стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями необходима специально организованная психологическая поддержка в образовательном пространстве вуза.

Список литературы

1. Водопьянова Н.Е. 2009. Психодиагностика стресса. - СПб.: Питер, 336.
2. Дмитриев М.Г., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. 2010. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков. (Части 4-9). СПб.: ЗАО «ПОНИ», 316.
3. Зинченко В.П. 2005. Психологический словарь: монография / В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. - М.: Инфра-М, 440.
4. Кобзева О.В. 2011. Вектор науки ТГУ, 3(6): 155-158.
5. Никитина Н.И. 2005. Методика и технология работы социального педагога: монография / Н.И. Никитина, М.Ф. Глухова. М.: Владос, 399.
6. Ромек В.Г. 2004. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь, 256.
7. Сердюкова Е.Ф. 2013. Психологическая поддержка студентов с адаптивным способом выхода из трудных жизненных ситуаций. Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. Т. 19. №4: 160-164.
8. Lazarus R. S. 1968. Psychological Stress and the Coping Process. New York: Mc Graw Hill Lazarus, R. S., 760.
9. Neal A. 1998. National trauma and collective memory. Major events in the American century. N.-Y., 30.