

В статье исследуются ценностные основания выбора предпочитаемых копинг-стратегий. Описывается связь основных групп ценностей и стратегий совладающего поведения. Приводятся результаты исследования детерминации копинг-стратегий ценностями. Описывается влияние экзистенциальной исполненности на выбор стратегий совладания.

Ключевые слова: копинг; копинг-стратегии; ценности; ценностные ориентации; экзистенция; смысло-жизненные ориентации.

The article explores the value bases for choosing preferred coping strategies. The connection between the main groups of values and coping strategies is described. The results of the study coping strategies determination by values are presented. The influence of existential fulfillment on the choice of coping strategies is described.

Keywords: coping; coping strategies; values; value orientation; existential; life-meaning orientation.

О. Н. Саковская

*Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова
E-mail: orisona@gmail.com*

Ценностные детерминанты предпочитаемых копинг-стратегий

Научная статья

O. N. Sakovskaya

P. G. Demidov Yaroslavl State University

Value Determinants of Selected Coping Strategies

Scientific article

Разрешение кризисной ситуации — от повседневной до глобальной — неизбежно связано с выявлением направляющих ценностей, отражающих взаимодействие между объективными законами реальности и субъективными качествами личности [1]. Поскольку вид совладающего поведения в преодолении трудных ситуаций является выбором человека, то вопрос о том, что лежит в его основании, является, несомненно, актуальным.

Ранее [2] мы показали связь ценностей личности с предпочитаемыми копинг-стратегиями. Взаимосвязь между ценностями личности и копинг-поведением наблюдается при выборе испытуемыми копинга, ориентированного на решение проблемы, который является наиболее продуктивным вариантом поведения в ситуации стресса.

Эмоционально-ориентированный копинг имеет отрицательную корреляцию с разным уровнем значимости, со всеми показателями, связанными с теми или иными ценностями жизни. Если человек не видит ценностей в своей жизни, не понимает ее смысла, считает ее «ненастоящей», не чувствует «полноты жизни», то он все чаще будет прибегать к эмоциональному стилю реагирования на стрессовую ситуацию, проявляющемуся в виде погруже-

ния в собственные переживания, самообвинения и вовлечения других в свои переживания. Этот стиль поведения является не самым продуктивным при решении проблемных ситуаций.

Практически отсутствует взаимосвязь между ценностями личности и копинг-поведением при выборе испытуемыми такого способа избегания стрессовой ситуации, как отвлечение. Исключением является только результативность жизни как показатель удовлетворенности прожитым этапом. Можно сделать предположение, что человек, довольный достигнутыми на данном этапе жизни результатами, уже имеет успешный опыт выхода из стрессовой ситуации, поэтому, стараясь избежать нового травмирующего события, он будет предпринимать попытки уйти от травмы, например через уход в работу или другую деятельность, перекладывание ответственности за происходящее на других и т. д. При всей очевидности связи ценностей и копинг-стратегий остаётся открытым вопрос об основаниях использования тех или иных копинг-стратегий.

Гипотеза исследования: *ценностно-смысловые детерминанты личности являются предиктором предпочитаемых копинг-стратегий.*

Для решения поставленных задач и подтверждения или опровержения выдвинутой гипотезы были использованы стандартизированные методики:

1. Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» [3] (КПСС) (Д. Ф. Эндлера и М. И. Паркера в адаптации Т. Л. Крюковой) — позволяет определить доминирующие копинг-стрессовые поведенческие стратегии;

2. Тест смысловых ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева [4] — позволяет оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс), либо в прошлом (результат), а также позволяет определить два аспекта локуса контроля;

3. Шкала экзистенциальной исполненности, субъективную ценностную наполненность жизни.

Исследование проводилось среди жителей города Ярославля. В исследовании принимали участие 60 человек (10 мужчин и 50 женщин) в возрасте от 18 до 47 лет.

Для проверки гипотезы о том, что ценностно-смысловые детерминанты влияют на выбор копинг-стратегий используем однофакторный дисперсионный анализ (One-Way) ANOVA. Он позволяет проверить гипотезу о том, что изучаемый фактор оказывает влияние на зависимую переменную. В нашем исследовании в качестве независимых переменных будут выступать ценностно-смысловые ориентации личности, а в качестве результирующего признака (зависимых переменных) — стили копинг-поведения в стрессовых ситуациях. В результате проведенного анализа на достоверном уровне значимости выявлено влияние отдельных ценностей на выбор копинг-стратегий (табл. 1–4).

Результативность жизни — показатель, с помощью которого измеряется удовлетворенность прожитой частью жизни, оценивается пройденный отрезок жизни, определяется ощущение того, насколько продуктивной и осмысленной была прожитая ее часть; оказывает значимое влияние на выбор таких стилей поведения в трудной ситуации, как проблемно-ориентированный копинг, эмоционально-ориентированный копинг, копинг, направленный на социальное отвлечение.

С увеличением результативности жизни, ощущением ее продуктивности и насыщенности испытуемые начинают больше использовать проблемно-ориентированный копинг как адаптивный способ

решения трудной ситуации. Человек, уверенный в том, что он живет «правильно», что его действия приносят результаты, использует самый продуктивный стиль поведения, позволяющий признать проблему и направить действия на ее разрешение. В случае с эмоционально-ориентированным копингом мы наблюдаем обратный результат, т. е. с увеличением показателя «результативность жизни» уменьшается использование эмоционального стиля поведения в стрессовой ситуации.

Таблица 1

Расчеты однофакторного дисперсионного анализа (предиктор – «результативность жизни»; зависимые переменные – предпочтение определенных копинг-стратегий)

<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Копинг-стратегии</i>
2,089	0,025	Проблемно-ориентированный копинг
2,556	0,006	Эмоционально-ориентированный копинг

При возникновении сложной ситуации эмоции, в случае если они выступают на первый план, мешают четко направить действия на разрешение возникших затруднений. Поэтому у человека, удовлетворенного результатами своей жизни, нет необходимости использовать этот непродуктивный стиль поведения.

Локус контроля — Я-показатель, характеризующий представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле, контролировать события собственной жизни; оказывает значимое влияние на выбор такого стиля копинг-поведения, как проблемно-ориентированный копинг.

Таблица 2

Расчеты однофакторного дисперсионного анализа (предиктор – «Локус контроля – Я»; зависимые переменные – предпочтение определенных копинг-стратегий)

<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Копинг-стратегии</i>
2,365	0,013	Проблемно-ориентированный копинг

Наиболее часто копинг, ориентированный на решение проблем, используют испытуемые с самыми высокими показателями локуса контроля — Я. Чем больше человек уверен, что он «хозяин

жизни», что он сильная личность, живущая в соответствии со своими целями и представлениями, тем больше он использует эффективный вид копинга, направленный на решение трудностей. Мы можем отметить, что у отдельных испытуемых с низкими показателями локус-контроля – Я уровень использования проблемно-ориентированного копинга достаточно высок, и предположить, что это связано с нестабильностью кривой. В целом наблюдается тенденция: с увеличением уверенности испытуемых, что они «хозяева жизни», растет количество случаев использования проблемно-ориентированного копинга.

Таблица 3

Расчеты однофакторного дисперсионного анализа (предиктор – «свобода», зависимые переменные – предпочтение определенных копинг-стратегий)

F	p	Копинг-стратегии
1,952	0,035	Эмоционально-ориентированный копинг

Показатель «Шкалы экзистенции» «свобода» измеряет способность решаться, находить реальные возможности действовать и чувствовать уверенность в решении. Он оказывает значимое влияние на выбор эмоционально-ориентированного копинга. При низких значениях свободы, когда человек не уверен в своей способности правильно принять решение, сделать выбор, решиться на какие-то действия, возрастает частота использования эмоционально-ориентированного копинга, проявляющегося в виде погружения в собственные переживания, самообвинения и вовлечения других в свои переживания. С ростом ощущения, что ты свободен, что у тебя получается сделать свободный выбор, снижается потребность в эмоциональном реагировании на ситуацию.

Таблица 4

Расчеты однофакторного дисперсионного анализа (предиктор – «экзистенциальная наполненность жизни», зависимые переменные – предпочтение определенных копинг-стратегий)

F	p	Копинг-стратегии
2,089	0,025	Проблемно-ориентированный копинг
2,556	0,006	Эмоционально-ориентированный копинг
3,035	0,001	Копинг, ориентированный на избегание

Показатель «экзистенциальность» «Шкалы экзистенции» Лэнгле, измеряющий способность

решительно и ответственно идти в мир, включаться в жизнь, оказывает значимое влияние на выбор проблемно-ориентированного копинга, эмоционально-ориентированного копинга, копинга, направленного на избегание и социальное отвлечение.

С увеличением показателя экзистенциальности больше используется проблемно-ориентированный копинг для разрешения стрессовых ситуаций. С ростом экзистенциальности растет и способность конструктивно обходиться с внешним миром, решительно и ответственно с ним справляться, применяя наиболее продуктивный вид копинга, не пасуя перед проблемой, а направляя свои действия на ее разрешение.

В ситуации с эмоционально-ориентированным копингом выявляется обратная тенденция, т. е. с увеличением уровня экзистенциальности уменьшается потребность в использовании эмоционального копинга. Если для человека принятие решений дается с трудом, из-за чего он может находиться в состоянии бездействия, если он не способен выдерживать нагрузки и очень чувствителен к помехам, то для него эмоциональное реагирование на ситуацию, проявляющее в виде протеста, эмоциональной разрядки, самообвинения, возложения на себя вины за ситуацию, будет привычным способом выхода из стресса. С ростом способности ориентироваться в мире, приходить к решениям и ответственно воплощать их в жизнь потребность в использовании эмоционально-ориентированного копинга уменьшается.

Влияние экзистенциальности на копинг, ориентированный на избегание, имеет волнообразную тенденцию. При низком значении и постепенном росте уровня экзистенциальности наблюдается средний уровень использования копинга, ориентированного на избегание, т. е. увеличение уровня экзистенциальности до определенного предела не приводит к изменению частоты использования этого вида копинга. Только когда испытуемые достигают роста экзистенциальности выше среднего, наблюдается скачок использования стратегии избегания. У испытуемых, уровень экзистенциальности которых продолжает расти, показатель использования избегания в качестве решения стрессовой ситуации снижается. Этот вид копинга является непродуктивным для использования, поэтому человек, уверенный в своих решениях и способный воплощать их в жизнь, будет опираться на другие более выигрышные стили поведения и последовательно решать проблему.

Таким образом, к ценностным-смысловым детерминантам личности, оказывающим влияние на выбор стиля копинг-поведения, относятся:

- результативность жизни — оказывает влияние на выбор копинга, ориентированного на решение проблем, эмоционально-ориентированного копинга;
- локус контроля – Я — влияет на выбор проблемно-ориентированного копинга;
- свобода — влияет на выбор эмоционально-ориентированного копинга;
- экзистенциальность — оказывает влияние на выбор проблемно и эмоционально ориентированных копингов, а также копинга, направленного на избегание.

Совладающее поведение представляет собой сложное явление, детерминированное несколькими группами факторов:

- особенностями личности субъекта,
- реально изменяющейся жизненной ситуацией,
- характером социального взаимодействия и взаимоотношений субъекта.

При этом наиболее важной является третья группа факторов, к которой относятся такие переменные, как культурный контекст, социальные представления и установки, гендерные особенности, качества межличностных отношений и взаимодействия субъекта. Не меньшее значение имеет реальная и ожидаемая (воспринимаемая) социальная поддержка, в зависимости от которой человек может поступать более решительно или, наоборот, избегать столкновения с реальностью.

Копинг-поведение используется индивидом сознательно, избирается им и изменяется в зависимости от ситуации и направлено на активное преобразование ситуации или собственного состояния. Поэтому в отношении стратегий копинг-поведения можно говорить, что они зависят от ценностно-смысловой структуры личности, локуса-контроля личности, а также от типичных способов поведения и эмоционального реагирования, личностных черт, способностей и т. д.

Ценностно-смысловую сферу личности образуют две главные составляющие: система ценностных ориентаций и система личностных смыслов. Личностные смыслы отражают субъективную зна-

чимось всех предметов, вещей и явлений для человека, а система ценностных ориентаций отвечает за направленность личностной активности.

Таким образом, можно сказать, что ценностно-смысловая сфера личности является центральным регулятором жизнедеятельности человека. Она обуславливает не только то, в какой мере человек воспринимает вызовы жизни как стрессовые для него, но и может быть ресурсом совладания, определять его способы.

Полученные результаты позволяют сделать следующий основной вывод: гипотеза о ценностно-смысловых детерминантах личности как предикторах предпочитаемых копинг-стратегий подтвердилась для отдельных составляющих ценностно-смысловой структуры личности. Показатели смысло-жизненных ориентаций «результативность жизни» и «локус контроля – Я», а также показатели шкалы экзистенции «свобода» и «экзистенциальность» являются предикторами по отношению к выбору предпочитаемых копинг-стратегий.

Ссылки

1. Баева Л. В. Ценностные основания индивидуального бытия: Опыт экзистенциальной аксиологии: монография. М.: Прометей; МГПУ, 2003. 240 с.
2. Саковская О. Н. Взаимосвязь копинг-стратегий и ценностных оснований личности // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома, 22–24 сент. 2016 г.: в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. Т. 1. С. 375–377.
3. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. 2-е изд., испр., доп. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. 64 с.
4. Леонтьев Д. А. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.
5. Лэнгле А. Фундаментальные мотивации экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии // Экзистенциальный анализ. Бюллетень. 2009. N. 1. С. 9–31.