

УДК 159.9

ББК 88.3

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ В СОВРЕМЕННОМ МОЛДАВСКОМ МЕНТАЛИТЕТЕ

Л.И.Кобылянская,
д. псих. наук, конференциар
университар (доцент)
Славянского университета
Республики Молдова,
(г. Кишинев, Республика Молдова)
larisakobylyanskaya@rambler.ru

Аннотация

Статья посвящена результатам исследования нового и активно развивающегося в молдавской психологии направления – психологии совладающего поведения, или психологии копинга. Изложены основные стратегии совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях в возрасте 20-45 лет в аспекте молдавского менталитета.

Ключевые слова:

совладающее поведение, стратегии совладающего поведения, трудная жизненная ситуация, менталитет, Молдова.

Феномен трудной жизненной ситуации является предметом изучения и в психологии человеческого бытия, и в неразрывно связанной с ней психологии совладающего поведения [В.В. Знаков, 2016, с. 32].

Критические события и трудные жизненные ситуации являются основным предметом исследования в психологии совладающего поведения, которая в последние годы интенсивно развивается в российской психологической науке (Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.В. Сапоровской, С.А. Хазовой и другими).

В их исследованиях предпринята продуктивная попытка реализации комплексного подхода к изучению переживания человеком трудных ситуаций и совладания с ними. Проведенный анализ переживания субъектом трудных жизненных ситуаций привел к получению научно значимых результатов о психологических механизмах совладающего поведения (в частности, внутренних и внешних ресурсах совладания), а также к интеграции представлений о закономерных тенденциях развития сложного и многомерного феномена совладания. В этих исследованиях феномен совладающего поведения проанализирован с позиций психологии субъекта.

При этом внимание исследователей фокусировалось на том, как субъект осуществляет выбор стратегий и стилей совладающего поведения. Под выбо-

ром определенного поведения субъектом в данном случае имеется в виду то, как человек – источник собственной активности и самоорганизации – взаимодействуя с трудной ситуацией, осознанно выбирает один из нескольких альтернативных вариантов поведения. *Копинг-поведение* (coping behavior – совладающее поведение) – осознанное поведение субъекта, направленное на психологическое преодоление стресса. *Копинг-стратегии* – это актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, способ управления стрессором (Т.Л. Крюкова, 2010) [13]. Понятие "coping behavior" ("совпадающее поведение", "поведение по преодолению") используется для характеристики способов поведения человека в различных трудных ситуациях. Р. Лазарус (R. Lazarus) и С. Фолкман (S. Folkman) определили его как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают ресурсы человека [14].

Согласно системному подходу в психологии (Б.Ф. Ломов, 1984), психика является целостной системой, и потому ее познание возможно лишь во множестве внешних и внутренних взаимосвязей и отношений с учетом совокупности свойств различного уровня и порядка. Соответственно, совладающее поведение (coping) также изучается через соотнесение его с другими свойствами психики и личности.

Наряду с продолжающейся теоретической разработкой понятия копинга, ведется и его эмпирическое изучение, что привело к получению множества интересных и разнообразных данных о его специфике в зависимости от вида ситуации и деятельности, взаимосвязей со свойствами личности и социально-психологическими явлениями и т.д.

Развернувшийся в Молдове процесс европейской интеграции, а также неопределенность и противоречивость внутривнутриполитических, социально-экономических процессов заставляют личность осмыслить происходящее: резко изменить мироощущение, мировосприятие, в целом привычный образ жизни.

Сегодня совершенно очевидно, что развал социалистической системы и великого союзного государства под общие разговоры о перестройке и рыночных реформ, помимо экономической разрухи и полной финансовой зависимости от развитых стран Запада и международных валютных фондов, грозит народу еще и потерей его духовной «безопасности», утратой ценностных и культурных потенций, угасанием самосознаний, утратой идентичности.

Драматический характер современного молдавского кризиса не может не вызвать у многих наших соотечественников чувства крайней обеспокоенности и тревоги, желание что-то предпринять, как-то отреагировать, наконец, воспротивиться – и не только криком души и болью в сердце, но и делом, словом, научным аргументом, жизненным актом и т.д. – всем тем деструктивным процессам и силам, которые неумолимо разрушают исторический потенциал стра-

ны, делают проблематичной саму возможность ее достойного существования и развития как государства.

Этим чувством руководствовались и мы при комплексном теоретико-экспериментальном исследовании проблемы психологических детерминант выбора стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях в аспекте молдавского менталитета [3].

В большом толковом словаре по культурологии (Б. Кононенко, 2003) читаем: «менталитёт (от лат. *mens* или (род. *падеж*) *mentis* – душа, дух (в более узком смысле – ум) и суффикса прилагательного 'al') совокупность умственных, эмоциональных, культурных особенностей, ценностных ориентаций и установок, присущих социальной или этнической группе, нации, народу, народности».

Термин возник в исторической науке, однако в настоящее время часто используется в психологии, социологии. Понятие менталитета включает в себя взгляды, оценки, ценности, нормы поведения и морали, умонастроения, религиозную принадлежность и многие другие нюансы, характеризующие ту или иную группу людей [12].

В соответствии с заявленной темой перед автором стояла принципиальная задача – взглянуть на проблему совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях через призму молдавского менталитета, попытаться раскрыть молдавскую «бытийность» совладающего поведения в связи с национально-психологическими особенностями молдавского народа, самобытности его судьбы. При этом мы исходили из идеи о том, что выбор стратегий совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях молдавских граждан в возрасте 20 – 45 лет напрямую связан с мотивацией личности, с миром ценностных отношений и приоритетов, представлений народа о высшем и желанном. А также со сложившимся особым типом умонастроения и восприятия мира, что является важнейшей составляющей, необходимым компонентом структуры любого менталитета.

Подобная «менталистская» ориентация нашего исследования не является, конечно, случайной. Но было бы неверно видеть в ней одно лишь желание следовать модному в последние годы направлению отечественной общественной мысли и связанной с ним проблематики. Для нас этот выбор имеет более глубокие основания: он определен внутренней логикой собственных теоретико-эмпирических исследований, проведенных начиная с 2003 года и за последние годы, а также гражданской позицией автора, его глубокой озабоченностью ситуацией, в которой оказались сегодня и молдавское общество в целом и молдавский менталитет с его представлениями о человеческих ценностях и смысложизненных ориентаций.

Фактологическим фундаментом анализа являются материалы эмпирического исследования, проведенного в Республике Молдова.

В эксперименте участвовало 200 испытуемых, работники обувной фабрики «Зориле» города Кишинева, пережившие самую сложную, по их мнению, ситу-

ацию, с которой они столкнулись в своей жизни за последнее время и с которой не смогли эффективно совладать. Из них: по полу – 74 мужчин и 126 женщин; по возрасту – 98 испытуемых 20 – 27 лет (60 женщин и 36 мужчин); 102 испытуемых 28 – 45 лет (66 женщин и 36 мужчин).

Одной из задач нашего исследования явилось: выявление стратегий и способов совладания в трудных жизненных ситуациях (далее – ТЖС) в аспекте молдавского менталитета [3].

Для решения поставленной задачи в качестве конкретной методики мы использовали «Опросник способов совладания» – OCC (Ways of Coping Questionnaire) Lazarus R., Folkman S. [15] (русская версия И.А. Джидарьян, 2001) [1].

В целях анализа всей совокупности данных, полученных путем использования OCC и группировки полученной информации по принципу однородности, был проведен кластерный, а затем факторный анализ данных. На основе общей оценки значения коэффициентов корреляции между исходными признаками и главными компонентами были определены наиболее статистически существенные факторы (стратегии). Их 13: «*социальная фасилитация*» (24.7% общей дисперсии); «*социальный риск*» (11.9%); «*компромисс*» (10.0%); «*фатализм*» (9.1%); «*фантазирование*» (7.2%); «*планирование*» (6.8%); «*эмоциональное дистанцирование*» (5.6%); «*воля и поиск*» (5.1%); «*творчество*» (4.6%); «*опыт*» (4.4%); «*уход*» (4.1%); «*самоконтроль*» (3.9%); «*компенсация*» (2.9%). Первые четыре фактора, на которые приходится более половины общего распределения (55.7%), объединили 17 способов совладания. Следующие 9 стратегий совладающего поведения составили меньшую долю (44.3%), однако же, в них объединены 35 способов совладания. В дальнейшем мы обсудим данные только по четырем главным факторам (стратегиям поведения в трудных жизненных ситуациях).

Первый фактор (24.7% от общего распределения) представляет доминирующую стратегию совладающего поведения и объединяет семь способов совладания: «*обращался к кому-то из тех, кто мог что-то конкретное сделать в отношении этой проблемы*»; «*обращался за советом к родным или другу, которого уважал*»; «*принимал профессиональную помощь*»; «*принимал сочувствие и поддержку от других людей*»; «*я говорил себе нечто такое, что могло бы улучшить мое состояние*»; «*разговаривал с людьми, чтобы больше узнать об этой ситуации*»; «*говорил кому-то другому, как себя чувствую*». Определение корреляции между данными способами совладания показало коэффициенты от 0.497 до 0.141 (при пороге значимости $<0,01$). Данные находятся в положительной корреляции. Этот фактор был назван в соответствии с содержанием способов совладания «*социальной фасилитацией*». Действительно, содержание объединенных в данном факторе способов совладания указывает на стремление обратиться за помощью, за советом к социальному окружению: родным, друзьям, специалистам в определенной области, вообще к людям. Но, как отмечает в

своем исследовании И.А. Джидарьян, «содержательный анализ приведенных пунктов показывает не конкретные цели и намерения <...>, а сам факт обращения и установления контактов с другими людьми выступает здесь как факторообразующим началом» [1, с. 207]. Наибольшие факторные нагрузки, составляющие 52,6% общего распределения данных, представляют два способа совладания: «обращался к кому-то из тех, кто мог что-то конкретное сделать в отношении этой проблемы» (38,3%) и «обращался за советом к родным или другу, которого уважал» (14,3%). Содержание этих двух способов совладания показывает на выбор проблемно-ориентированной стратегии совладающего поведения. Однако остальные способы совладания относятся к эмоционально-ориентированному типу совладания. Таким образом, мы получили смешанную стратегию совладания. Видимо, данная стратегия, непосредственно указывающая на ведущую роль общения в решении ТЖС, отразила две его основные стороны: коммуникативную (удовлетворение потребности в информации) и интерактивную (эмоциональной поддержки).

Второй фактор (11.9%) содержит три способа совладания: «шел ва-банк или предпринимал что-то очень рискованное»; «подготавливал себя к самому худшему»; «старался убедить лицо, ответственное за случившееся, изменить свое мнение». Содержание этих способов совладания указывает на ценностно-смысловые, мотивационные переориентации личности, наступившие под воздействием социальных изменений. Третий способ совладания указывает на попытку оценить и решить ТЖС на уровне проблемы через изменения доминирующей мотивации личности.

Назвав этот фактор «социальным риском», мы хотели подчеркнуть очевидность особой стратегии поведения, присущей современному молдавскому обществу. Почему люди прибегают к риску в трудной жизненной ситуации? Мы предположили, что риск является свидетельством неблагоприятного эмоционального климата, вызванного отчаянным состоянием, который можно считать невротическим. Отсутствие перспективы выхода из создавшейся трудной жизненной ситуации, граничащей с потерей смысла, ведет к явно деструктивному способу совладающего поведения, к отказу от поиска проблемно-ориентированных стратегий совладающего поведения. Вот почему мы это расцениваем как невротический тип поведения в ТЖС. Не прибегая к пространному анализу, можно привести различные свидетельства данного феномена, в том числе массивный отток граждан в поисках «лучшей жизни» за границей, зачастую с нарушением правовых и нравственных норм. Выявленная стратегия является проблемой нашего общества, ее решение видится нами в комплексном подходе к человеческому фактору.

В третий фактор (10.0%) также вошли три пункта ОСС: «я извинялся или предпринимал шаги к примирению»; «давал себе обещания, что в следующий раз все будет по-другому»; «шел на соглашения или компромиссы, чтобы полу-

чить какой-нибудь «позитив» в этой ситуации». Определение корреляции между данными способами совладания показало положительную прямую связь.

Мы обозначили этот фактор и отражаемую им стратегию как «компромисс». В него вошли способы совладания, указывающие на готовность субъектов идти на соглашения (с другими и с собой), необходимость искать «обходные пути», отступая при этом от своих личных принципов и целей.

Возможно, исчерпав свои более решительные средства, в четвертой основной стратегии совладающего поведения (9.1% от общего распределения), субъекты проявили другую тенденцию – фаталистическую направленность поведения в ТЖС. Она представлена четырьмя способами совладания: «надеялся на счастливый случай»; «подчинялся судьбе: временами у меня бывают одни неудачи»; «я проявлял злость в отношении лица (лиц), кто был виновен в случившемся»; «молился».

Итак, все четыре ведущие стратегии совладающего поведения содержат эмоционально-ориентированные способы, которые в общем раскладе доминируют. Мы полагаем, что эмоции являются следствием глубокого переживания ТЖС, но, вместе с тем, представляют необходимый и переходный этап к конструктивному решению проблем менталитета Молдовы.

Особенно это проявилось в первой основной стратегии совладающего поведения, где переплелись различные способы, отражающие одинаковую тенденцию – к общению. Но, к сожалению, ТЖС остаются на уровне переживаний, не подвергаются анализу и не становятся поводом для мотивации к действию.

Психологическое совладание – это комплекс когнитивных и аффективных действий, поступков, которые проявляются в виде реакции у человека на возникшие трудные жизненные ситуации [3].

Трудная жизненная ситуация – это такая психологическая ситуация, в которой человек испытывает эмоциональное тяжелейшее потрясение; психологическое состояние «взрыва», когда человек, порой, теряет смысл существования или у него происходит переоценка ценностей, мотивации поведения [3].

Анализ основных отечественных, российских и зарубежных психологических исследований по проблеме «человек в трудных жизненных ситуациях» позволяет говорить о том, что для исследования этой проблемы характерна тенденция постепенного перехода от анализа «человека изолированного» к исследованию «человека в контексте его реальной жизни в обществе»; к целостному взгляду на особенности «мира в человеке и человека в мире».

Согласимся с мнением профессора В.В. Знакова: «Очевидно, что феномен трудной жизненной ситуации, являющийся предметом изучения и в психологии человеческого бытия, и в неразрывно связанной с ней психологии совладающего поведения, потребует от психологов еще немало усилий, направленных на его тщательное исследование и более глубокий психологический анализ» [2, с. 32].

Литература

1. Джидарьян, И.А. Представление о счастье в российском менталитете. СПб.: Алетейя, 2001. – 242 с.
2. Знаков, В.В. Понимание экзистенциальных событий и критических ситуаций человеческого бытия // 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. 30-32.
3. Кобылянская, Л.И. Психологические детерминанты выбора стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях. Дисс.... доктора психологии. Кишинэу: КГПУ им. «Иона Крянгэ», 2007. 237 с.
4. Кобылянская, Л.И. Совладающее поведение человека в трудных жизненных ситуациях: Теоретико-экспериментальное исследование. Монография /Л.И. Кобылянская. Ch.: Славян. ун-т Респ.Молдова, 2013. 378 с.
5. Кобылянская, Л.И., Негурэ И.П. Основные стратегии и способы совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях // Probleme ale științelor socio-umane și modernizării învățământului. Chișinău. V. 1. 2004. P. 147-151.
6. Кобылянская, Л.И. Программа психологического тренинга “Эффективный поиск стратегий совладающего поведения (Coping behavior) в трудных жизненных ситуациях” // Revista «Psihologie. Psihopedagogie specială. Asistența socială». Chișinău. 2007. Nr. 2(7). P. 1-21.
7. Кобылянская, Л.И. Некоторые аспекты исследования проблемы совладающего поведения (Coping behavior) в трудных жизненных ситуациях (ТЖС) // Revista «Psihologie. Psihopedagogie specială. Asistența socială». 2009. №. 3 (5). Chișinău, 2009.
8. Кобылянская, Л.И. Изучение совладающего поведения (Coping behavior) в психологической науке: методологические предпосылки // Revista «Psihologie. Pedagogie specială. Asistența socială». 2011. №. 1(22). Chișinău. P. 11-24.
9. Кобылянская, Л.И. Выбор стратегий совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях мужчинами и женщинами в возрасте 20-27, 28-45 лет // Revista științifico-practic «Psihologie». Chișinău, 2011. №. 2. P. 3-11.
10. Кобылянская, Л.И. Развитие прикладных исследований совладающего (копинг) поведения в трудных жизненных ситуациях в молдавской психологии // Актуальные проблемы современной экзистенциальной психологии и психотерапии. Сборник статей Всеукраинской научно-практической конференции с международным участием 25-26 ноября 2015 г. Одесса. Изд-во ХГЭУ, 2015. С. 80-102.
11. Кобылянская, Л.И. Личностный потенциал как ресурс совладающего поведения в юношеском возрасте // 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. 205-207.
12. Кононенко, Б. Большой толковый словарь по культурологии. М., 2003.
13. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. - Кострома: Изд-во Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова, 2010.
14. Lazarus, R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. N.-Y.: Springer Publishing Company, 1984. P. 140-146.
15. Lazarus, R., Folkman S. Manual for Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA, 1988.