

На правах рукописи

Табурова Татьяна Сергеевна

**ОБРАЗ ЗНАЧИМОГО ДРУГОГО КАК РЕСУРС СОВЛАДАНИЯ
ЛИЧНОСТИ С ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИЕЙ**

Специальность 19.00.01 – общая психология,
психология личности, история психологии

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Барнаул - 2011

Работа выполнена в федеральном государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Алтайский государственный университет» на кафедре общей и прикладной психологии

Научный руководитель: доктор социологических наук,
профессор
Дёмина Людмила Денисовна

Официальные оппоненты: доктор психологических наук,
профессор
Краснорядцева Ольга Михайловна
кандидат психологических наук,
доцент
Трофимова Юлия Владимировна

Ведущая организация: федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского»

Защита состоится **2 декабря 2011 года в 12 часов** на заседании диссертационного совета Д 212.267.16 при Томском государственном университете по адресу: г. Томск, пр. Ленина, 36 корпус 4
Отзывы принимаются по адресу: 634050, г. Томск, пр. Ленина, 36.

С диссертацией можно ознакомиться в Научной библиотеке Томского государственного университета.

Автореферат разослан « » октября 2011 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета
доктор психологических наук



Т.Г. Бохан

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Кризисное состояние современного общества, характеризующееся ускорением социального времени, конфликтами, экономической нестабильностью, трансформацией института семьи, обуславливает возникновение в жизни человека многочисленных трудных жизненных ситуаций. Все большее число людей переживают такие ситуации и испытывают затруднения в совладании с ними, что может привести к нарушениям адаптации и психическим расстройствам. Между тем, данные исследований свидетельствуют, что важным фактором, обуславливающим возможность преодоления трудностей, является включенность человека в многообразные взаимосвязи с другими, прежде всего, значимыми людьми. Позитивные взаимоотношения выступают в качестве ресурса, обеспечивающего снижение уровня стресса и способствующего совладанию. Однако значительный интерес к проблеме сочетается с ограниченным числом научных исследований ресурсов, связанных с взаимодействием человека с другими людьми, а также взаимосвязей между использованием данного ресурса и предпочитаемыми стратегиями совладания.

Актуальность диссертационного исследования определяется необходимостью специального изучения роли образа значимого Другого, репрезентирующего отношения со значимым лицом, как ресурса совладания личности с трудной жизненной ситуацией. Практическая актуальность проблемы обусловлена необходимостью разработки способов и средств, помогающих человеку перейти от стереотипных форм поведения в трудной ситуации к осознанным целенаправленным стратегиям. Для научного обеспечения и оценки целесообразности применяющихся для этой цели техник актуализации образа значимого Другого необходимо определить содержание изменений в эмоциональном состоянии и поведенческих стратегиях, связанных с актуализацией образа значимого Другого как ресурса совладания с трудной жизненной ситуацией.

Исследованию ресурсов совладания посвящены работы как зарубежных (Hobfoll S., Matheny B., Moos R. и др.), так и отечественных авторов (Дементий Л.И., Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В. и др.). В качестве ресурсов рассматриваются когнитивные способности (Бодров В.А.), личностные черты, социальные группы, к которым принадлежит личность, и отношения в них (Гущина Т.В., Куфтяк Е.В., Петрова Е.А. и др.). Однако образ значимого Другого как ресурс совладания с трудной жизненной ситуацией в контексте стратегий совладания специально не изучался.

Образ значимого Другого традиционно рассматривался в работах представителей психодинамического направления (Гринэк Ф., Салливан Г., Фрейд З. и др.), символического интеракционизма (Кули Ч., Мид Дж. И др.), в когнитивном направлении (Келли Дж., Мейхенбаум Д. и др.) как основа внутренней регуляции поведения в ситуациях выбора и сложных ситуациях. В отечественной психологии тезис о том, что психика человека имеет диалогическую природу, обосновывался Л.С. Выготским, А.Н. Леонтьевым и др.. Среди отечественных концепций важное место занимают исследования образа значимого Другого как феномена межличностного познания (Бодалев А.А., Князев В.Н. и др.). Образ значимой личности рассматривался в концепции отраженной субъектности как результат интериоризации субъектных качеств значимого Другого в структуру личности (Петровский В.А.). Проводились исследования феномена «воображаемого партнера» и функций, которые он выполняет в жизни человека (Лебедев В.И., Чеснокова О.Б. и др.). Актуализация образа значимого Другого изучалась как один из факторов, определяющих трансформацию привычного способа осмысления трудностей и действий по их преодолению (Василюк Ф.Е., Визгина А.В., Россохин А.В. и др.). В зарубежных концепциях «социальной поддержки» (Benzur H., Cohen S., Sarason B. и др.) представления человека о помогающем Другом исследовались как важный ресурс совладания. В отечественной концепции совладания представления о значимом Другом исследовались как социально-психологический ресурс (Крюкова Т.Л., Петрова Е.А., Сапоровская М.В.).

В исследованиях подчеркивалось, что воздействие значимых лиц на поведение человека продолжается за пределами непосредственного общения с ними (Хараш А.У., Benson B., Lunskey Y.) путем обращения к образу значимого лица. Отмечалось, что в процессе совладания образ значимого Другого как «отпечаток» взаимодействия выполняет функции опосредования поведения. В ряде работ (Гримак Л.П., Кабрин В.И., Петровский В.А. и др.) было установлено, что образ значимого Другого изменяет эмоциональное состояние, когнитивные оценки ситуации и поведенческие стратегии, выступая в качестве «идеальной формы», «опоры» для построения собственного поведения человека (Василюк Ф.Е., Эльконин Д.Б., Эльконин Б.Д.). Тем не менее, проблема трансформации стратегий совладания при актуализации образа значимого Другого в трудной жизненной ситуации нуждается в дальнейшем исследовании.

Проведенный анализ степени изученности проблемы свидетельствует о наличии противоречия между актуальностью

обозначенной проблемы и недостаточной ее разработанностью в современной науке. Необходимость разрешения данного противоречия обуславливает актуальность исследования стратегий совладания личности с трудной ситуацией в контексте актуализации образа значимого Другого как ресурса совладания.

Объект: стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией.

Предмет: стратегии совладания личности с трудной жизненной ситуацией в контексте актуализации образа значимого Другого.

Цель: выявление специфики трансформации стратегий совладания личности в трудной жизненной ситуации при актуализации образа значимого Другого как психологического ресурса.

Задачи:

1. Провести анализ современного состояния проблемы совладающего поведения, рассмотреть основные направления исследований, посвященных изучению стратегий и ресурсов совладания, обосновать понимание образа значимого Другого как специфического ресурса.

2. Обосновать и разработать критерии классификации стратегий совладания.

3. Исследовать роль актуализации образа значимого Другого в трансформации стратегий совладания личности с трудной жизненной ситуацией,

4. Определить специфику трансформации стратегий совладания личности при актуализации образа значимого Другого в сравнении с «неперсонифицированным» образом.

5. Выявить стратегии совладания личности с трудной жизненной ситуацией при актуализации образа значимого Другого в контексте разного уровня личностной тревожности и потребности в достижениях.

6. Выявить особенности стратегий совладания личности при разных условиях актуализации образа значимого Другого.

7. Разработать и апробировать рекомендации по использованию механизма актуализации образа значимого Другого как ресурса совладания личности с трудной жизненной ситуацией в психологическом консультировании.

В качестве **гипотез исследования** выступают следующие предположения:

1. Стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией при актуализации образа значимого Другого трансформируются в

направлении повышения произвольности.

2. Стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией трансформируются в соответствии со спецификой образа значимого Другого: образ, ориентированный на достижение цели, опосредует актуализацию произвольных проблемно-ориентированных стратегий, а образ, ориентированный на регуляцию эмоций, – актуализацию произвольных эмоционально-ориентированных стратегий.

3. Актуализация образа значимого Другого способствует преодолению стереотипности поведения, повышению его осознанности и целесообразности, расширению диапазона используемых произвольных стратегий совладания.

4. Высокая потребность в достижениях и низкая личностная тревожность опосредуют актуализацию произвольных стратегий совладания, высокая тревожность и низкая потребность в достижениях - непроизвольных стратегий.

Теоретико-методологические основания: культурно-исторический подход Л.С. Выготского, А.Р. Лурии; когнитивно-поведенческий подход к совладающему поведению Р. Лазаруса; психосемантический подход (Петренко В.Ф., Шмелев А.Г.); концепция отраженной субъектности В.А. Петровского; концепция Ф.Е. Василюка о переживании критической ситуации.

Методы исследования: теоретические: обзорно-аналитический метод, включающий теоретический анализ монографий, диссертационных исследований, статей и других научных публикаций по проблеме исследования, сравнительно-сопоставительный метод; эмпирические: квазиэксперимент, психосемантический метод, психологическое тестирование (шкала личностной тревожности Спилбергера-Ханина, опросник «Потребности в достижении» Ю.М. Орлова, «Цветовой тест отношений» А.М. Эткинда, шкала «Симпатической дистанции» Д. Фелдса, методика «Внешнегрупповой референтометрии», метод моделирования коммуникативных миров В.И. Кабрина, Е.М. Березиной, Д.А. Карнаухова, опросник «Копинг – поведение в стрессовых ситуациях» С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера, адаптированный Т.А. Крюковой); методы математической статистики (корреляционный анализ, кластерный анализ, факторный анализ; Т-критерий Стьюдента, критерии Краскала – Уоллеса и Манна-Уитни).

Обработка данных осуществлялась в программе SPSS 15.0.

Эмпирическая база: юноши и девушки 17-25 лет, студенты ФГБОУ ВПО «Алтайский государственный университет», 207 человек.

Этапы исследования. На первом этапе (2006 г.) был проведен анализ теоретических и методологических оснований исследования, разработка исследовательской программы, проведение пилотажного исследования. Второй этап (2007 – 2008 гг.) включал в себя организацию и проведение эмпирического исследования, обработку полученной информации. На третьем этапе (2009 – 2011 гг.) осуществлялся анализ полученных результатов исследования, оформление диссертационной работы.

Научная новизна полученных результатов.

Разработана и обоснована классификация стратегий совладания личности с трудной жизненной ситуацией, включающая эмоционально-, проблемно-, коммуникативно-ориентированные произвольные и непроизвольные стратегии совладания.

Доказано, что образ значимого Другого является одним из ресурсов совладания человека с трудной жизненной ситуацией.

Продемонстрировано, что при актуализации образа значимого Другого как ресурса совладания повышается произвольность поведения личности.

Выявлены устойчивые типы образов значимого Другого, трансформирующих стратегии совладания: «целеустремленный», «ответственный», «оптимистичный», «сдержанный». Показано, что «целеустремленный» и «ответственный» типы связаны с трансформацией стратегий в направлении произвольных проблемно-ориентированных, «оптимистичный» и «сдержанный» – произвольных эмоционально-ориентированных.

Обнаружены достоверные различия в стратегиях совладания у лиц с высоким и низким уровнем личностной тревожности, высоким и низким уровнем потребности в достижениях в контексте типа актуализирующегося образа значимого Другого.

Теоретическая значимость полученных результатов.

Результаты диссертационного исследования расширяют имеющиеся в психологии совладающего поведения взгляды на проблему копинг-стратегий в аспекте произвольности.

Предложенное понимание образа значимого Другого как специфического ресурса, актуализация которого в трудной жизненной ситуации способствует трансформации стратегий совладания, позволяет дополнить представления о психологических ресурсах, обсуждаемых в общей психологии и психологии личности.

Выявление и содержательная характеристика типов значимых Других, являющихся ресурсными для лиц с разными личностными особенностями, позволяет углубить научные знания о возможностях

психологической поддержки лиц, оказавшихся в трудных жизненных ситуациях.

Практическая значимость заключается в том, что на основе полученных результатов разработаны и апробированы рекомендации по актуализации образа значимого Другого как особой техники, позволяющей организовать работу по осмыслению клиентом ситуации и нахождению психологических средств совладания с ней. Данные рекомендации применяются в процессе психологического консультирования специалистами центра «Милосердие» в г. Барнауле. Материалы исследования могут быть использованы в практической работе психологов, работающих с людьми, переживающими трудные жизненные ситуации и испытывающими сложности в изменении привычных стратегий поведения в них.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обусловлены обоснованностью исходных теоретико-методологических позиций, репрезентативностью выборки, использованием надежных и апробированных методов исследования, взаимопроверкой результатов, получаемых разными методиками, применением методов математической статистики, содержательным анализом выявленных фактов и закономерностей.

Положения, выносимые на защиту:

1. Образ значимого Другого представляет собой психологический ресурс, актуализация которого в трудной жизненной ситуации повышает степень произвольности совладания за счет снижения уровня субъективной угрозы, расширения репертуара стратегий совладания и увеличения числа адаптивных проблемно-ориентированных стратегий.

2. Тип актуализирующегося образа значимого Другого опосредует направление трансформации стратегий совладания: «целеустремленный» и «ответственный» типы активизируют произвольные проблемно-ориентированные стратегии, «оптимистичный» и «сдержанный» произвольные эмоционально-ориентированные стратегии.

3. При низкой личностной тревожности и высокой потребности в достижениях актуализируется образ значимого Другого, ориентированного на достижение цели, при высокой личностной тревожности и низкой потребности в достижениях - образ значимого Другого с высоким самоконтролем и способностью к сопереживанию.

4. Особенности трансформации стратегий совладания с трудной жизненной ситуацией при актуализации образа значимого Другого имеют специфику в контексте личностных особенностей: высокая

потребность в достижениях и низкая личностная тревожность опосредуют актуализацию произвольных эмоционально- и проблемно-ориентированных стратегий совладания, а низкая потребность в достижениях и высокая тревожность – непроизвольных проблемно- и коммуникативно-ориентированных стратегий

Соответствие диссертации паспорту научной специальности. Отраженные в диссертации научные положения соответствуют формуле специальности 19.00.01 - «Общая психология, психология личности, история психологии», содержанием которой является исследование фундаментальных психологических механизмов и закономерностей происхождения, развития и функционирования личности. Содержание работы соответствует п. 1 «Психическая жизнь и поведение человека. ... Детерминанты, определяющие психическую жизнь и поведение человека», п. 14. «Психосемантика...», п. 15. «Эмоциональные процессы и состояния. ... Эмоциональная напряженность, фрустрация, стресс. Психология переживания», п. 29. «Жизнестойкость, устойчивость и ситуативная обусловленность поведения...» паспорта специальности 19.00.01 – «Общая психология, психология личности, история психологии».

Апробация и внедрение результатов. Основные положения и результаты диссертационного исследования были изложены на международных (Новосибирск, 2010; Кострома, 2010), всероссийских (Красноярск, 2009; Барнаул, 2009; Омск, 2009) и региональных (Барнаул, 2006 – 2010) научно-практических конференциях, докладывались на методологических семинарах аспирантов, заседаниях кафедры общей и прикладной психологии Алтайского государственного университета. По результатам исследования разработана и внедрена в учебный процесс программа спецкурса «Психология совладающего поведения». Разработанные рекомендации по актуализации образа значимого Другого применяются специалистами центра «Милосердие» в г. Барнауле.

Структура диссертации отражает логику, содержание и результаты исследования. Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка из 230 источников (из них 15 источников на английском языке) и 13 приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **Введении** обоснована актуальность проблемы исследования и степень ее разработанности в науке, сформулированы объект, предмет, цель, гипотеза, задачи, раскрыты научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования, определены методология, методы, сформулированы положения, выносимые на

защиту.

Первая глава «Теоретико-методологические основания исследования образа значимого Другого в контексте совладания личности с трудной жизненной ситуацией» посвящена аналитическому обзору теоретических подходов к исследованию образа значимого Другого и совладающего поведения личности.

Первый параграф «Анализ теоретико-методологических подходов к проблеме образа значимого Другого в психологии» посвящен операционализации понятия «образ значимого Другого». Анализируется понимание термина «значимый Другой», указывается, что оно неотделимо от понимания взаимодействия между людьми как в зарубежной (Джемс У., Келли Г., Кули Ч., Мид Дж., Ньюком Т., Салливан Х., Хайман Г., Хоманс Д., Фрейд З., Шериф М.), так и в отечественной (Ананьев Б.Г., Бодалев А.А., Выготский Л.С., Зинченко В.П., Кон И.С., Кроник А.А., Кроник Е.А., Лазурский А.Ф., Мясищев В.Н., Эльконин Д.Б., Эльконин Б.Д.) науке. Значимый Другой предстает как конструкт, обозначающий эффекты и потенциал воздействия определенного лица на индивида (Петровский А.В., Петровский В.А., Хараш А.У.). Подчеркивается, что свойство значимости характеризует субъективную сторону восприятия человека и его способность изменять поведение индивида в определенном направлении (Меланьина А.А., Хорошилова Е.А., Шкопоров Н.Б., Щедрина Е.В.). Делается вывод о субъективной представленности значимого Другого в сознании личности.

Образ значимого Другого понимается как совокупность представлений человека о качествах и стратегиях поведения значимого Другого, которая может использоваться в качестве ориентира при необходимости выбора позиции и стратегии поведения в значимой ситуации. Рассматриваются закономерности формирования образа значимого Другого как результата межличностного познания и взаимодействия (Владимиров И.Ю., Доценко Е.Л., Келли Дж., Лузаков А.А., Петренко В.Ф., Шмелев А.Г.). Образ значимого Другого может быть представлен как через набор качеств, так и через совокупность эффектов влияния значимого Другого на индивида (Знаков В.В., Лузаков А.А., Петровский В.А.). Свойство образа репрезентировать отношения со значимым Другим делает его структурой, способной определять направление действий и специфику переживаний человека. Это обуславливает способность образа значимого Другого выступать в качестве ресурса совладания личности с трудной ситуацией.

Во втором параграфе «Изучение совладающего поведения в зарубежной и отечественной психологии» рассматриваются

предпосылки исследования совладающего поведения и подходы к пониманию совладания.

Эволюция взглядов на совладание в зарубежной психологии происходила от представления о психологических защитах как способах преодоления тревоги (Адлер А., Кляйн М., Райх В., Фрейд А., Фрейд З., Фромм Э., Хартман Х., Хорни К., Юнг К.Г.) к рассмотрению совладания как способа адаптации (Вайлант Г.Е., Меннингер К., Мёрфи Л., Хаан Н.А.), способа преодоления стресса (Лазарус Р., Фолкман С.) и, наконец, как способа разрешения трудных жизненных ситуаций (Бурлачук Л.Ф., Васильюк Ф.Е., Магнуссон Д., Наенко Н.И., Нартова-Бочавер С.К., Стеббинс К., Шибутани Т.). Рассматривается понятие трудной жизненной ситуации как ситуации, предъявляющей повышенные требования к способностям и возможностям человека и стимулирующей его активность. Анализируются современные подходы к пониманию стратегий совладания и их классификации (Либин А.В., Малкина-Пых И.Г. и др.). Отмечается, что, несмотря на разнообразие предлагаемых авторами стратегий совладания, в настоящее время не существует единой их классификации. Для решения данной проблемы привлекается методологический аппарат отечественной психологии (Выготский Л.С., Зейгарник Б.В., Леонтьев А.Н., Узнадзе Д.Н., Эльконин Д.Б.).

Анализ существующих в современной научной психологии классификаций стратегий совладания и опора на положения культурно-исторической теории о специфике произвольного поведения позволяет обосновать классификацию стратегий совладания в контексте произвольности/непроизвольности поведения личности в трудной жизненной ситуации, включающую эмоционально-, проблемно- и коммуникативно-ориентированные стратегии. Разделение стратегий по критерию произвольности делает необходимым ответ на вопрос о средствах, которые позволяют человеку преобразовывать непроизвольные стратегии поведения в произвольные. Проведенный анализ позволяет заключить, что в трудной ситуации образ значимого Другого может выступать в качестве психологического средства совладания. Средства совладания, которые имеются в потенциальном состоянии и могут быть актуализированы в трудной жизненной ситуации, рассматриваются в рамках теории совладающего поведения как «ресурсы совладания». На основании вышеизложенного образ значимого Другого определяется как ресурс совладания.

В третьем параграфе «Результаты исследования образа

значимого Другого как ресурса совладания с трудной жизненной ситуацией» рассматриваются основные подходы к пониманию ресурсов в современной психологии, а также предпосылки исследования образа значимого Другого как ресурса совладания.

Ресурсы в современной психологии определяются как возможности человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение программы и стратегий поведения для предотвращения или купирования стресса. В рамках отечественного подхода (Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В., Сапоровская М.В. и др.) ресурсы совладания рассматриваются как личностные и средовые средства, ценности, возможности, которые имеются в наличии в потенциальном состоянии и которые человек может осознанно использовать при необходимости в совладании со стрессом. Исходя из этого, образ значимого Другого можно определить как совокупность представлений человека о качествах и стратегиях поведения значимого лица, которая может использоваться им в качестве специфического ресурса в целях изменения своего эмоционального состояния и трансформации стратегий поведения в трудной жизненной ситуации.

Теоретический анализ показал, что развитие представлений о роли образа значимого Другого как ресурса совладания происходило в соответствии с логикой развития взглядов на копинг. Психоаналитический подход предполагает рассмотрение образа значимого Другого как интроекта, выполняющего функцию защиты от тревоги (Гринэкр Ф., Кернберг О., Кохут Х., Сандлер Дж., Фрейд З.). Когнитивный подход к совладанию соответствует рассмотрению образа значимого Другого в контексте воспринимаемой социальной поддержки, выполняющей функцию буфера между стрессовым воздействием и реакцией человека на нее (Benson V., Cohen S., Lunskey Y. и др.). В отечественной психологии актуализация образа значимого Другого анализируется как механизм самовоздействия в трудных условиях деятельности (Гримак Л.П., Лебедев В.И.). Ряд авторов рассматривает образ значимого Другого как средство решения человеком задач развития (Карабанова О.А., Красилов Д.А., Любомирский К.Д., Семенихина М.В., Чеснокова О.Б., Шабельников В.К., Эльконин Д.Б., Эльконин Б.Д., Яремчук М.В.). Концепция переживания предполагает понимание диалога с образом значимого Другого как механизма переосмысления наличной ситуации (Василюк Ф.Е.). В концепции совладающего поведения субъекта образ значимого Другого рассматривается в аспекте межпоколенных отношений (Петрова Е.А.). Исследователи приписывают образу значимой личности функции психологической защиты, принятия

решений, изменения смысловых образований, самоорганизации, ориентировки, компенсации в особых условиях деятельности и др. Психофизиологическим обеспечением общения с образом значимого Другого, в котором реализуется его влияние на сознание и поведение личности, является внутренний диалог (Визгина А.В., Гримак Л.П., Россохин А.В. и др.).

Анализ проблемы показал, что в трудной жизненной ситуации актуализация образа значимого Другого может способствовать изменению видения человеком ситуации и расширению диапазона реагирования на нее.

Во второй главе «Результаты исследования образа значимого Другого как ресурса трансформации стратегий совладания с трудной жизненной ситуацией» операционализированы основные понятия, используемые в работе, обоснованы выборка, программа и методики исследования, представлены результаты изучения образа значимого Другого как ресурса совладания.

В первом параграфе «Программа и методика исследования» обозначены этапы исследования, раскрываются его цель, задачи, методы и программа, указывается количество испытуемых, принявших в нем участие.

Исследование предполагало актуализацию образа значимого Другого в квазиэкспериментальной ситуации, моделирующей трудную жизненную ситуацию. Использовался комплекс методик, включающих как опросники, так и специально сконструированный инструментарий, направленный на выявление и фиксацию особенностей поведения человека в трудной ситуации и выявление специфики образа значимого Другого, актуализирующегося в этой ситуации. Для фиксации изменений в стратегиях совладания на основе опроса экспертов были сформированы списки дескрипторов семантического дифференциала: дескрипторы, описывающие трудную жизненную ситуацию; дескрипторы, описывающие возможные действия и эмоциональное состояние в ситуации; дескрипторы, описывающие актуализируемый образ значимого Другого.

В инструкции к психосемантической методике испытуемым предлагалось вспомнить одну из ситуаций, с которой они столкнулись за последний год, связанную с необходимостью преодоления внутренних или внешних препятствий, вызвавшую достаточно сильные переживания и описать ее, а также свое возможное поведение с помощью дескрипторов. Для актуализации образа значимого лица испытуемым было предложено вспомнить определенного, важного для них человека, и оценить его по биполярным шкалам. После

актуализации испытуемые снова описывали ту же ситуацию. Для выявления специфики эффектов актуализации образа значимого Другого в сравнении с эффектами релаксации и визуализации нейтральных образов, не связанных со значимым лицом, в исследовании принимала участие вторая группа испытуемых, которым вместо актуализации образа значимого Другого предлагалось поразмышлять о приятном для них месте, в которой им хотелось бы оказаться и в котором они могли бы быть наедине с собой. Для выявления возможного эффекта влияния инструкции, задающей испытуемым установку на актуализацию «позитивно значимого лица» (человека, к которому они испытывают симпатию), на одном из этапов исследования испытуемые были разделены на две подгруппы. В одной подгруппе предлагалось вспомнить значимого Другого, к которому они испытывают большую симпатию («позитивная инструкция»), в то время, как в другой подгруппе в тексте инструкции не было указания на то, приятным или неприятным должен быть значимый Другой («нейтральная инструкция»).

Полученные данные обрабатывались с помощью критериев достоверности различий средних в подгруппах (Краскала-Уоллеса, Вилкоксона, Манна-Уитни), а также с помощью факторного анализа. С помощью критериев достоверности различий сопоставлялись оценки, полученные до актуализации образа значимого Другого с оценками, полученными после актуализации, данные в подгруппах, актуализирующих образ значимого лица и «неперсонифицированный» образ, а также образ, актуализированный «позитивной» и «нейтральной» инструкциями. Помимо этого, проводилась факторизация оценок образа значимого Другого и сопоставление выделенных факторов с изменениями стратегий.

Во втором параграфе «Анализ результатов исследования актуализации образа значимого Другого в контексте совладания с трудной жизненной ситуацией» представлены результаты качественного анализа особенностей образа значимого Другого, актуализирующегося в трудной жизненной ситуации. В параграфе описаны результаты сопоставления представлений испытуемых о трудной жизненной ситуации и стратегиях совладания с ней до и после актуализации образа значимого Другого, а также изменения в этих представлениях, происходящие после актуализации образов разного типа.

Полученные с помощью качественных методов результаты позволяют заключить, что значимый Другой, образ которого является ресурсным в трудной жизненной ситуации – это, как правило, близкий

друг или родственник. Показано, что выбор личностью значимого Другого в качестве ресурса совладания зависит от основных потребностей личности в ситуации. Личность, исходя из собственных потребностей и особенностей осмысления ситуации, конструирует образ значимого Другого как «орудие самовоздействия», которое может быть использовано для улучшения состояния и расширения репертуара поведенческих стратегий.

Для определения специфики трансформации представлений о трудной жизненной ситуации дескрипторы, описывающие ситуацию, были подвергнуты факторизации. В результате были выделены 4 фактора: «эмоциональная оценка», «оценка угрозы», «оценка значимости», «оценка определенности». Было выявлено, что наиболее достоверные изменения представлений о ситуации после актуализации образа значимого Другого касаются параметров, отражающих степень эмоционального дискомфорта и степень угрозы. Все оценки по данным дескрипторам изменяются в сторону снижения.

Сопоставление оценок испытуемыми своих возможных действий и эмоций в трудной жизненной ситуации до и после актуализации образа значимого Другого показало, что после актуализации снижается вероятность действий, относящихся к произвольным стратегиям - «отчаяние», «самообвинение», «покорность» и «застывание». Выраженность произвольных стратегий «мобилизации», «положительной переоценки» и «поиска социальной поддержки», связанных с активным преодолением трудной жизненной ситуации, напротив, повышается. Т.е. после актуализации повышается вероятность выбора произвольных проблемно- и социально-ориентированных стратегий в сравнении с произвольными эмоционально-ориентированными.

В третьем параграфе «Взаимосвязь специфики актуализирующегося образа и совладания личности с трудной жизненной ситуацией» рассматривались особенности трансформации стратегий совладания в контексте разных типов образов.

В параграфе представлены результаты сравнения представлений о трудной жизненной ситуации и стратегиях совладания с ней в группе, актуализирующей образ значимого Другого и группе, актуализирующей «неперсонифицированный» образ. Испытуемые были разделены на две равные группы, одной из которых предлагалось актуализировать образ значимого человека, другой – актуализировать образ определенного места, в котором им в данный момент хотелось бы оказаться. Испытуемые первой и второй групп описывали ситуацию и свои действия в ней до и после актуализации

образов. Результаты анализа данных показывают, что для испытуемых, актуализирующих образ значимого Другого, когнитивная составляющая восприятия ситуации выходит на первый план. В группе, актуализирующей образ приятного места, достоверно снижается выраженность качеств трудной жизненной ситуации, связанных с эмоциональной оценкой ситуации, а также с оценкой степени ее значимости и предсказуемости. В группе, актуализирующей образ значимого Другого, кроме снижения выраженности негативных эмоций, снижается субъективное чувство опасности, степень неопределенности и субъективной значимости ситуации.

Таблица 1. Динамика изменения стратегий совладания в группах, актуализирующих образ значимого Другого и персонифицированный образ

	Образ значимого Другого	Неперсонифицированный образ
До	Соматизация Мысленное застревание Самообвинение Отчаяние Агрессия Социальная изоляция Пассивность Дистанцирование	Соматизация Мысленное застревание Самообвинение Отчаяние Агрессия Социальная изоляция Пассивность Дистанцирование
После	Положительная переоценка Отвлечение Активные действия Кооперация Самораскрытие Поиск социальной поддержки	Мысленное застревание Покорность Пассивность Агрессия Релаксация Мобилизация

Сравнение возможных действий после актуализации между группами показало, что для испытуемых из группы, актуализирующей образ значимого Другого, характерна большая выраженность после актуализации произвольных стратегий совладания, связанных с «дистанцированием», «отвлечением» и «поиском социальной поддержки». Они «положительно переоценивают ситуацию», в меньшей степени используют формы совладания, связанные с проявлениями «покорности» и «мысленным застреванием», в большей – активную проблемно-ориентированную стратегию «конфронтации» и произвольную стратегию «принятия ответственности». Образ значимого Другого повышает вероятность использования стратегий, связанных с произвольным проблемно-ориентированным

преодолением ситуации и произвольным обращением к социальному ресурсу.

Динамика действий до-после в группе, актуализирующей неперсонифицированный образ, характеризуется снижением вероятности использования непроизвольных стратегий «избегания» и «мысленного застревания», повышением вероятности произвольных стратегий «мобилизации» и «положительной переоценки ситуации». Для испытуемых, актуализирующих образ значимого Другого, наряду со снижением вероятности использования непроизвольных стратегий, происходит повышение вероятности использования произвольных стратегий «поиска социальной поддержки» и «дистанцирования».

Для выявления взаимосвязи между представлениями о трудной жизненной ситуации и особенностями образа значимого Другого, актуализирующегося в этой ситуации, была произведена факторизация оценок качеств значимого Другого испытуемыми. Это позволило построить типологию образов. Качества образа значимого Другого, сгруппированные в факторы, отражают представление испытуемых как о ведущих личностных чертах значимого Другого, так и о характерных для него стратегиях совладания, на которые испытуемые ориентируются в процессе совладания.

Первый фактор («целеустремленность») описывает человека, ориентированного на достижение цели и обладающего интеллектуальными ресурсами для ее достижения. Он справляется с трудностями благодаря способности рисковать. Такое описание образа соотносится с произвольной проблемно-ориентированной стратегией совладания «активные действия». В факторе «ответственность» на первый план выходит способность значимого Другого преодолевать трудности за счет принятия на себя ответственности, что требует силы и терпения, поскольку не позволяет избегать трудных ситуаций. Стратегия совладания, которая соотносится с данным типом - «принятие ответственности». Фактор «оптимистичность» соотносится с образом «дружелюбного», «доверчивого», «оптимистичного», «понимающего» человека. Такой человек в трудной ситуации надеется на благополучный исход. С образом данного типа соотносится стратегия совладания «положительная переоценка ситуации». В четвертый фактор («самоконтроль») вошли качества: «осторожный», «сдержанный», «равнодушный», «аккуратный», «искренний», «ответственный». Человек, описываемый через такие качества, характеризуется развитой способностью регулировать свое поведение и управлять эмоциями. Высокий самоконтроль позволяет ему успешно преодолевать трудности и является ведущей стратегией его

совладания.

Было выявлено, что каждый фактор связан со специфическими изменениями в представлениях о ситуации и стратегиях совладания, причем эти представления в целом соответствуют специфике фактора. Фактор, описывающий образ значимого Другого, ориентированного на достижение цели, связан со снижением выраженности таких свойств ситуации как «страшная», «отчаянная», «угнетающая», «вызывает растерянность», «неизбежная» и со снижением вероятности «просить помощи», «плакать», «чувствовать вину, стыд». Произвольное проблемно-ориентированное совладание, приписываемое данному образу, способствует изменению в оценке личностью своей способности контролировать ситуацию, что ведет к снижению оценки угрозы и вероятности проявлений беспомощности в эмоциональной и поведенческой сфере. Фактор, описывающий образ значимого Другого, ориентированного на принятие ответственности, связан с повышением свойства ситуации «мучительная» и со снижением вероятности «уйти с головой в работу», «заняться любимым делом», «плакать», «жаловаться». Актуализация образа данного типа также способствует повышению субъективного ощущения контроля над ситуацией и снижению проявлений беспомощности, однако принятие ответственности предполагает невозможность отвлечься от решения проблемы, что приводит к усилению эмоционального дискомфорта.

Образ оптимистичного значимого Другого, прежде всего, снижает выраженность негативных эмоций («обидная») и субъективную оценку угрозы («вселяет неуверенность», «неизбежная», «катастрофическая»). Изменения стратегий происходят в сторону снижения вероятности произвольных эмоционально-ориентированных стратегий «самообвинения», «отчаяния», «пассивности» («жаловаться», «чувствовать вину», «впасть в апатию») и повышения вероятности использования произвольных стратегий, связанных с дистанцированием от ситуации («постараться забыть», «положиться на случай», «смириться»). Это соответствует ведущей стратегии совладания значимого лица, характеризующейся оптимистической оценкой происходящего и верой в то, что ситуация может быть разрешена без усилий. Актуализация образа, характеризующегося высоким самоконтролем, связана с повышением вероятности «смириться», «сохранять спокойствие» и «терпеливо ждать». Менее вероятными становятся реакции: «впасть в апатию», «обвинять кого-то», «рассказать об этом». Образ данного типа способствует снижению вероятности использования произвольных эмоционально-ориентированных («отчаяние») стратегий и

коммуникативно-ориентированных произвольных («агрессия») и произвольных («самораскрытие») стратегий совладания благодаря актуализации произвольной эмоционально-ориентированной стратегии «самоконтроль», связанной с регуляцией человеком своих чувств и действий.

В четвертом параграфе «Стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией при актуализации образа значимого Другого в контексте личностных особенностей» представлены результаты исследования взаимосвязи представлений о трудной жизненной ситуации, стратегий совладания с ней и образом значимого другого, актуализирующимся у личностей с разными особенностями.

Было показано, что для индивидов с высокой потребностью в достижении характерно выделение качеств значимой личности, относящихся к типу образа, характеризующемуся ориентацией на цель и готовностью к риску ради достижения результата («умный», «разносторонний», «отважный»). Образ значимого другого, характеризующийся ориентацией на достижения, становится эффективным средством совладания с ситуацией способом, наиболее органичным для личности данного типа. Образ значимого другого, актуализирующийся у испытуемых с высокой личностной тревожностью характеризуется, прежде всего, способностью оказывать эмоциональную поддержку («отзывчивый», «дружелюбный», «понимающий») и регулировать эмоции и поведение («аккуратный», «ответственный», «сдержанный», «оптимистичный»). Эти характеристики относятся к типам образа, связанным со стратегиями совладания «положительная переоценка ситуации», «принятие ответственности», «самоконтроль».

Выявлено, что в группе испытуемых с низкой личностной тревожностью образ значимого другого способствует снижению оценок по параметрам, характеризующим эмоциональную оценку ситуации («мучительная», «угнетающая», «волнующая»). Происходит снижение готовности к произвольным действиям, связанным с бесплодными размышлениями по типу «мысленное застревание» («жаловаться», «постоянно думать об этом») и «импульсивных действий» («ссориться», «действовать наобум»).

Испытуемые с высоким уровнем личностной тревожности почти не изменяют своих представлений о трудной жизненной ситуации и возможных действиях после актуализации, однако снижается вероятность использования произвольной коммуникативно-ориентированной стратегии «агрессивные действия» (меньше вероятность «ссориться») и повышается вероятность

использования произвольной эмоционально-ориентированной стратегии «самоконтроль», т.е. изменения происходят в сторону повышения степени произвольности поведения.

Представления о трудной жизненной ситуации различаются у испытуемых с разной степенью выраженности потребности в достижениях. Для личности с низкой потребностью в достижениях характерно наличие сильных негативных эмоций и высокая степень оценки угрозы в ситуации («отчаянная», «катастрофическая», «волнующая»). Низкомотивированных испытуемых значительно отличает выраженность оценок ситуации, связанных с угрозой, и после актуализации образа, что может свидетельствовать о трудности использования этими испытуемыми образа значимого другого в качестве средства совладания с ситуацией. «Высокомотивированных» достоверно отличает после актуализации образа значимого другого готовность «найти в ситуации смешную сторону», «сохранять спокойствие», «добиваться своего», «держаться в руках». Эффект актуализации образа состоит в повышении тенденции использования произвольных стратегий совладания «положительная переоценка ситуации», «самоконтроль», «ассертивные действия». «Низкомотивированные» достоверно отличаются выраженностью непроизвольных стратегий «самооправдание», «отчаяние», «самообвинение» даже после актуализации образа значимого Другого.

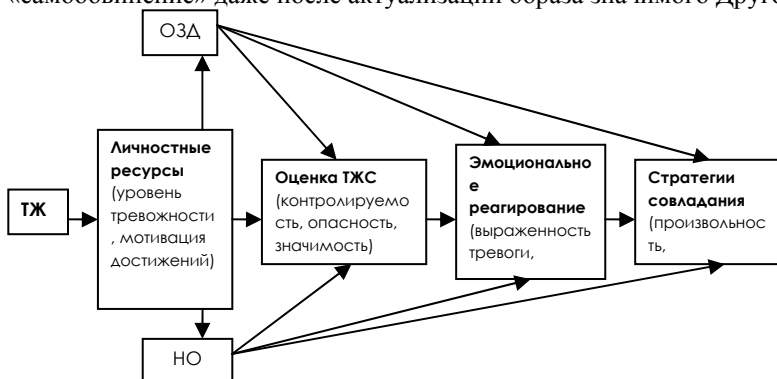


Рисунок 1. Схема структуры реагирования в трудной жизненной ситуации (ТЖС) при актуализации образа значимого Другого (ОЗД) и «неперсонифицированного» образа (НО)

В пятом параграфе «Особенности образа значимого Другого и стратегий совладания при разных условиях актуализации образа» описываются результаты анализа эффектов актуализации образа значимого Другого в контексте различных целей актуализации,

различные условия эксперимента (различные тексты инструкции). Для этого сравнивались группы испытуемых, условия актуализации образа в которых отличались друг от друга. В качестве условия актуализации образа была выбрана специфика инструкции, актуализирующей образ. «Нейтральная инструкция» предполагала, что в тексте, зачитываемом испытуемым, значимый другой описывался как человек, оказавший на испытуемых сильное влияние, причем характер этого влияния не был определен. В случае «позитивной инструкции» испытуемым предлагалось вспомнить человека, воспоминание о котором связано у них с позитивными эмоциями.

Образ значимого Другого, актуализируемый в результате предъявления испытуемым «позитивной» инструкции, отличается от образа, актуализируемого при предъявлении «нейтральной», большей выраженностью качеств «отважный», «самостоятельный», «сильный» и меньше – «аккуратный». Образ, который используется человеком в качестве регулятора своего состояния, отличается от образа значимого Другого, спонтанно актуализирующегося в трудной ситуации, качествами, связанными с независимостью поведения и готовностью к риску. Оценки ситуации после актуализации образа с помощью «позитивной инструкции» были сопоставлены с оценками испытуемых, которым предлагалась «нейтральная» инструкция.

Оценки испытуемых первой группы выше оценок второй по параметрам: «вселяет неуверенность», «стыдная», «опасная». Оценки качеств «незабываемая», «поучительная» после актуализации образа выше у группы с «позитивной» инструкцией. Наиболее общим отличием воздействия образа, актуализируемого «позитивной инструкцией» и используемого в качестве ресурса совладания, является большая способность этого образа снижать чувства неуверенности, стыда, страха, акцентировать внимание на уроках, которые можно извлечь из трудной ситуации. Сравнение оценок вероятности действий между группами с разными условиями после актуализации образа значимого другого выявило достоверные различия относительно таких реакций, как «постараться забыть об этом», «колебаться», «чувствовать вину, стыд», «пойти на риск». Меньшая вероятность всех перечисленных реакций, кроме «постараться забыть», «уйти с головой в работу, учебу», характерна для группы, в которой был актуализирован образ сильной, независимой личности. Оценка внутригрупповых различий в представлениях до и после актуализации образа позволяет проследить динамику изменения представлений под действием того или иного образа. В группе с нейтральной инструкцией выявлено снижение

оценок «тревожная», «неконтролируемая». В группе с «позитивной» инструкцией достоверно снижение оценок «огорчающая», «напряженная», «обидная». В первой группе выявлено повышение вероятности использования стратегии дистанцирования, во второй группе динамика представлений о действиях прослеживается относительно реакций, связанных со стратегиями «отчаяние» и «мысленное застревание».

В шестом параграфе «Практическое использование результатов исследования в психологическом консультировании» обосновывается возможность и перспективы использования результатов в практической работе психолога.

В заключении подводятся общие итоги работы.

Выводы:

1. Стратегии совладания личности с трудной жизненной ситуацией классифицируются по степени их произвольности на эмоционально-, проблемно- и коммуникативно-ориентированные произвольные и непроизвольные стратегии.

2. Образ значимого Другого представляет собой совокупность представлений человека о качествах и стратегиях поведения значимого лица, которая может использоваться им в качестве психологического ресурса в целях изменения своего эмоционального состояния и трансформации стратегий поведения в трудной жизненной ситуации.

3. Актуализация образа значимого Другого в трудной жизненной ситуации способствует повышению произвольности стратегий совладания - повышению осознанности, целесообразности действий и эмоций, их опосредованности собственными решениями и побуждениями человека. При актуализации образа значимого Другого стратегии совладания трансформируются от непроизвольных («соматизация», самообвинение», «эмоциональная экспрессия», «покорность», «мысленное застревание») к произвольным («положительная переоценка ситуации», «самоконтроль», «мобилизация», «отвлечение внимания», «поиск социальной поддержки»).

4. Трансформация стратегий совладания при актуализации образа значимого Другого происходит в направлении, соответствующем типу образа: для актуализации образов «целеустремленный» и «ответственный» характерно повышение произвольности проблемно-ориентированных стратегий, для актуализации образов «оптимистичный» и «сдержанный» - повышение произвольности эмоционально-ориентированных.

5. Актуализация образа значимого Другого обуславливает включение позиции Другого в процесс осмысления личностью проблемы, что способствует преодолению стереотипных форм реагирования (таких, как «мысленное застревание», «агрессия», «покорность») и расширению диапазона используемых произвольных стратегий совладания (таких, как «позитивная переоценка», «активные действия», «отвлечение», «поиск социальной поддержки»).

6. Актуализация образа значимого Другого как ресурса совладания опосредована наличием личностных ресурсов, таких, как низкий уровень тревожности и высокая потребность в достижениях. Индивиды, обладающие данными личностными ресурсами, используют при актуализации образа значимого Другого более широкий спектр стратегий совладания в сравнении с индивидами с низким уровнем данных личностных ресурсов.

Содержание диссертации отражено в следующих публикациях автора:

Статьи в изданиях, рекомендованных ВАК РФ:

1. Табурова, Т.С. Отношения со значимым Другим как ресурс совладания личности с трудной жизненной ситуацией / Л.Д. Дёмина, Т.С. Табурова // Известия Алтайского государственного университета. - №2. – 2010. - С. 60-62.
2. Табурова, Т.С. Образ «значимого Другого» в совладающем поведении студентов // Психология обучения. - №5. – 2011. - С. 61-68.

Публикации в других научных изданиях:

1. Табурова, Т.С. Специфика образа значимого Другого как фактор трансформации представлений личности о проблемной ситуации // Труды молодых ученых Алтайского государственного университета: материалы XXXIII научной конференции студентов, магистрантов, аспирантов и учащихся лицейных классов. – Вып. 3. - Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2006. - С. 437 – 439.
2. Табурова, Т.С. Особенности влияния образа значимого Другого на представления личности о проблемной ситуации // Труды молодых ученых Алтайского государственного университета: материалы XXXIV научной конференции студентов, магистрантов, аспирантов и учащихся лицейных классов. – Вып. 4. - Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2007. - С. 509 - 512.
3. Табурова, Т.С. Образ значимого Другого в процессе совладания личности с трудной жизненной ситуацией // Труды молодых ученых Алтайского государственного университета: материалы XXXVI научной конференции студентов, магистрантов,

аспирантов и учащихся лицейных классов. – Вып. 6. - Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2009. - С. 294 - 296.

4. Табурова, Т.С. Значимый Другой как ресурс совладания с трудной жизненной ситуацией // «Современные исследования социальных проблем»: сборник статей Общероссийской научно-практической конференции. - Вып. 5. «Социально-педагогические и психологические исследования». – Красноярск: Изд-во «Научно-инновационный центр», 2009. - С. 196 - 198.

5. Табурова, Т.С. Образ значимого Другого как средство совладания с трудной жизненной ситуацией в период вхождения во взрослость // «Социальные практики современной молодежи: поиск новых идентичностей»: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2009. - С. 92 - 94.

6. Табурова, Т.С. Значимый Другой как социально-психологический ресурс совладания личности с трудной жизненной ситуацией // «Личность в трудных жизненных ситуациях как актуальное научное направление копинг-исследований в России»: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2009. - С. 251 - 255.

7. Табурова, Т.С. Образ значимого Другого в контексте совладания личности с трудной жизненной ситуацией // «Психология совладающего поведения»: материалы II Международной научно-практической конференции в 2 т.: Т.2. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – С. 58 - 60.

Подписано в печать 2011. Формат 60x84/16
Усл. печ. л. 1,0. Тираж 100 экз. Заказ
Типография Алтайского государственного университета:
656049, Барнаул, ул. Димитрова, 66