

# СВЯЗЬ ВЕДУЩИХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЛИЧНОСТИ

*Удачина П.Ю., Терешкина И.В.*

*Кубанский государственный университет*

Изменения социально-экономического, политического, духовно-нравственного характера, происходящие в обществе, задают новые условия жизни и деятельности личности. Неустойчивая и изменчивая окружающая среда, ускоренные темпы изменения жизненных условий, научно-технический прогресс требуют от человека постоянного совершенствования навыков адаптации. Именно поэтому в психологической науке особенно актуальными становятся проблемы, связанные с изучением адаптации человека к возрастающим нагрузкам, стрессам и изучением его внутренних ресурсов, способствующих успешному преодолению жизненных трудностей.

Проблема адаптивного, совладающего с трудной жизненной ситуацией поведения находится в центре многих психологических исследований[3,4,6,7], изучающих копинг-стратегии личности.

Выбор продуктивных копинг-стратегий позволяет человеку успешно использовать свой потенциал, а также сохранять физическое и психологическое здоровье в процессе жизни.

Исследования совладающего поведения последних лет доказывают глубокую взаимосвязь между копинг-стратегиями, которые выбирает человек и его личностными характеристиками а также индивидуальными особенностями. Так, есть сведения о том, что на выбор продуктивных копинг-стратегий влияет высокая самооценка[1], «Я»- концепция личности[6]. Также есть данные о положительной взаимосвязи копинг-стратегий и темперамента[3], уровня интеллекта[4] и обратной связи с высоким уровнем нейротизма[1].

В связи с наметившимся направлением изучения копинг-стратегий и личностных особенностей человека, нами была выдвинута гипотеза, согласно которой выбор ведущих копинг-стратегий определяется содержанием смысложизненных и ценностных ориентации.

По нашему мнению, наличие целей и смыслов жизни у человека в наибольшей степени влияет на его когнитивные установки относительно трудностей и определяет выбор ведущих копинг-стратегий личности.

Таким образом, согласно нашей гипотезе, смысложизненные ориентации (наличие целей и смыслов жизни) наиболее связаны с предпочтением в выборе копинг-стратегий, детерминирующих особенности разрешения жизненных трудностей.

Цель исследования – изучение связи смысложизненных ориентаций и ведущих копинг-стратегий личности.

Объект исследования – ведущие копинг-стратегии и смысложизненные ориентации личности.

Предмет исследования – связь смысложизненных ориентаций и ведущих копинг-стратегий личности.

Методы исследования: для определения наличия целей в жизни и сформированных смысложизненных ориентаций использовалась методика Д.А. Леонтьева «Тест смысложизненных ориентаций» [5], ведущие копинг-стратегии личности определялись при помощи методики диагностики копинг-стратегий «Методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма» [2], корреляционный анализ.

Выборка исследования: в исследовании приняли участие 60 человек, в возрасте 23- 27 лет. Возрастной критерий выбранной группы был обусловлен тем, что респонденты преодолели психосоциальную стадию поиска идентичности, получили высшее образование, уже имеют достаточный опыт преодоления бытовых проблем и жизненных трудностей, что дает основание предположить наличие у респондентов устойчивых способов преодоления сложных жизненных ситуаций, т.е. сформированных копинг-стратегий.

В ходе исследования были получены следующие результаты:

56 % респондентов имеют высокий общий показатель смысложизненных ориентаций, 30 % – средний и 14% – низкий общий показатель смысложизненных ориентаций. 60% респондентов, с общим показателем

смысложизненных ориентаций, оцениваемых автором теста как «низкий», отметили в своем поведении использование непродуктивных или относительно продуктивных когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий. 85% респондентов, с общим показателем смысложизненных ориентаций, оцениваемых автором теста как «высокий», отметили в своем поведении использование продуктивных когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий. Высокие показатели смысложизненных ориентаций свидетельствуют о наличии у респондентов жизненных целей; об осмысленности жизни; об их удовлетворенности процессом жизни; об эмоциональной насыщенности их жизни; об удовлетворенности прожитой частью жизни; о сформированности представлений о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора для того, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами, об уверенности в своей способности самостоятельно контролировать и управлять событиями своей жизни.

Корреляционный анализ позволил выявить большое количество положительных связей между общим показателем смысложизненных ориентаций и выбором респондентами продуктивных когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-стратегии. Также было выявлено много обратных связей между общим показателем смысложизненных ориентаций и выбором респондентами непродуктивных когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-стратегии.

Установлена значимая прямая связь между выраженностью общего показателя смысложизненных ориентаций и продуктивной когнитивной копинг-стратегией «Проблемный анализ» ( $r = 0,54$ ;  $p < 0,05$ ). Наличие в жизни человека конкретных целей и намерений в будущем, которые придают жизни осмысленность, формируют четкую временную перспективу, связано с желанием личности разобраться в сущности жизненных трудностей, проанализировать причины их возникновения и способы преодоления, необходимые для продвижения к поставленным целям.

Обнаружена значимая прямая связь между выраженностью общего показателя смысложизненных ориентаций и относительно продуктивной когнитивной копинг-стратегией «Придача смысла» ( $r = 0,33$ ;  $p < 0,05$ ).

Придание сложностям смысла, помогает человеку более творчески подходить к решению проблемы, находить в ней личный смысл, что способствует повышению интереса к проблеме и мотивации её преодоления.

Выявлена значимая прямая связь между выраженностью общего показателя смысложизненных ориентаций и продуктивной эмоциональной копинг-стратегией «Оптимизм» ( $r = 0,65$ ;  $p < 0,05$ ). Эмоциональное состояние играет важную роль в процессе саморегуляции, самоконтроля и достижения поставленных целей. Оптимистичное эмоциональное состояние способствует повышению работоспособности, вере в себя и свою способность справиться со сложной жизненной ситуацией, что является серьёзным ресурсом при постановке и достижении целей.

Установлена значимая прямая связь между выраженностью общего показателя смысложизненных ориентаций и продуктивной поведенческой копинг-стратегией «Альтруизм» ( $r = 0,35$ ;  $p < 0,05$ ). Личность имеющая сформированные жизненные смыслы и цели предлагает поддержку близким в преодолении трудностей.

Обнаружена значимая прямая связь между выраженностью общего показателя смысложизненных ориентаций и продуктивной поведенческой копинг-стратегией «Сотрудничество» ( $r = 0,35$ ;  $p < 0,05$ ). Личность, имеющая сформированные жизненные смыслы и цели активно сотрудничает со значимыми, более опытными, людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении.

Установлена значимая прямая связь между выраженностью общего показателя смысложизненных ориентаций и относительно продуктивной поведенческой копинг-стратегией «Поиск совета» ( $r = 0,33$ ;  $p < 0,05$ ). Личность, имеющая сформированные жизненные смыслы и цели, в сложной жизненной ситуации активно ищет поддержки, понимания, помощи в ближайшем социальном окружении, а это повышает ее веру в себя и свою способность

справиться со сложной жизненной ситуацией, помогает бороться с жизненными трудностями, увидеть выход из, казалось, безвыходной ситуации.

Обнаружена значимая обратная связь между выраженностью общего показателя смысложизненных ориентаций и непродуктивной когнитивной копинг-стратегией «Растерянность» ( $r = 0,39$ ;  $p < 0,05$ ). Низкая осмысленность жизни и отсутствие значимых целей способствует формированию у личности пассивных форм поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неуверенности в своих силах и интеллектуальных ресурсах, склонность недооценивать или преуменьшать характер неприятностей.

Выявлена значимая обратная связь между выраженностью общего показателя смысложизненных ориентаций и непродуктивной эмоциональной копинг-стратегией «Покорность» ( $r = 0,45$ ;  $p < 0,05$ ). Низкая осмысленность жизни, отсутствие значимых целей способствуют желанию личности «плыть по течению», отказаться от активных действий, покориться судьбе и обстоятельствам. Данная позиция может быть связана с отсутствием возможности увидеть связи между своими действиями и значимыми для них событиями жизни, а также с оценкой себя как человека неспособного контролировать эту связь.

Установлена значимая прямая связь между выраженностью общего показателя смысложизненных ориентаций и непродуктивной эмоциональной копинг-стратегией «Эмоциональная разрядка» ( $r = 0,35$ ;  $p < 0,05$ ). Низкая осмысленность жизни, неуверенность в завтрашнем дне, отсутствие возможности увидеть связи между своими действиями и значимыми для них событиями жизни, оценка себя как неспособного контролировать эту связь, отсутствие целей в жизни или отсутствие понимания того, как добиться поставленных целей, ощущение бессилия в решении накопившихся проблем – все это приводит к выбору непродуктивной эмоциональной копинг-стратегии «Эмоциональная разрядка» (плач, крики, агрессивные действия и поступки).

Выявлена значимая обратная связь между выраженностью общего показателя смысложизненных ориентаций и непродуктивной эмоциональной

копинг-стратегией «Подавление эмоций» ( $r = 0,35$ ;  $p < 0,05$ ). Низкая осмысленность жизни, неуверенность в своих силах и интеллектуальных ресурсах, ощущение бессилия в решении накопившихся проблем, ощущение зависимости от окружающих формируют устойчивые формы эмоционального поведения. Когда у личности нет возможности справиться с трудной жизненной ситуацией и тем самым избавиться от негативных эмоций, которые эта ситуация порождает личность выбирает непродуктивной эмоциональной копинг-стратегией «Подавление эмоций».

Обнаружена значимая обратная связь между выраженностью общего показателя смысложизненных ориентаций и непродуктивной поведенческой копинг-стратегией «Активное избегание» ( $r = 0,56$ ;  $p < 0,05$ ). Низкая осмысленность жизни и отсутствие значимых целей делают жизнь человека малоуправляемой, вследствие чего у личности может формироваться чувство неуверенности в себе и своих силах, что способствует выбору непродуктивной поведенческой копинг-стратегии «Активное избегание». Активное избегание является способом уйти от источника стресса и сохранить здоровье, что в какой-то мере может считаться эффективным, однако таким способом проблема не решается, а частое использование данной копинг-стратегии приводит к накоплению нерешенных проблем и невыполненных обязательств.

Данное исследование подтверждает наличие связи смысложизненных ориентаций и ведущих копинг-стратегий личности. Наличие у респондентов жизненных целей и осмысленности жизни; удовлетворенности процессом жизни и эмоциональной насыщенности жизни; удовлетворенности прожитой частью жизни; представления о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, для того чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами, наличие уверенности в своей способности самостоятельно контролировать и управлять событиями своей жизни способствуют выбору продуктивных копинг-стратегий.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
2. Дмитриев М.Г., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков. – СПб.: ЗАО «ПОНИ», 2010. – 316 с.
3. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 216 с.
4. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. – Кострома: Авантитул, 2004. – 304 с.
5. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.
6. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы/ Под ред. Журавлев А.Л., Крюкова Т.Л., Сергиенко Е.А. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 480 с.
7. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте/ Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с.