

*Л.Д. Дёмина, Т.С. Табурова*

### **Отношения со значимым другим как ресурс совладания личности с трудной жизненной ситуацией**

*L.D. Demina, T.S. Taburova*

### **The Relation with Significant Other as the Person's Resource to Cope with a Difficult Situation**

Раскрывается роль социальной поддержки, прежде всего поддержки значимого другого, в процессе совладания личности с трудной жизненной ситуацией. Приводятся результаты исследования значимого другого как ресурса совладания, анализируются взаимосвязи образа значимого другого и стратегий совладающего поведения личности.

**Ключевые слова:** совладающее поведение, значимый другой, ресурсы совладания, социальная поддержка, трудная жизненная ситуация.

Современный человек сталкивается с многочисленными трудными ситуациями, возникновение которых обусловлено нестабильным состоянием российского общества, ускорением социального времени, усилением воздействия разнообразных стрессогенных факторов. Неудача в преодолении трудностей может привести к личностной дезинтеграции человека, его невротизации, соматическому заболеванию, а также к формированию девиантных моделей поведения как стратегий совладания [1], что обуславливает актуальность изучения ресурсов преодоления трудной жизненной ситуации.

В системе факторов совладающего поведения выделяют сферу отношений личности, прежде всего, значимых отношений. Исследователи указывают, что именно в них и развивается совладающее поведение личности. При этом подчеркивается, что система значимых отношений может стать источником трансляции неконструктивных и девиантных способов совладания [1], а также выполнять функцию социальной поддержки [2] и выступать одним из основных ресурсов совладания личности с трудной ситуацией [12].

Исследователи указывают, что наличие социальной поддержки обеспечивает сохранение человеком физического и психического здоровья, чувство благополучия и удовлетворенности жизнью, тогда как ее отсутствие приводит к снижению качества жизни и трудностям в преодолении сложных ситуаций, даже при наличии других ресурсов совладания [3]. Однако в рамках концепции социальной поддержки недостаточно раскрывается механизм ее актуализации в трудной жизненной ситуации, а также процессы, опосредующие роль социальной поддержки в ослаблении уровня стресса.

The article reveals the role of social support and first of all the support of the significant other in the process of coping with a difficult situation. The authors present results of the study on the significant other as the coping-resource and analyze the correlations between the significant-other image and coping strategies.

**Key words:** coping behaviour, significant other, coping-resources, social support, difficult situation.

В отечественной психологии влияние взаимоотношений с другими людьми на психические процессы, состояние и поведение человека исследуется в контексте изучения социальной ситуации развития личности, отраженной субъектности, проблем общения. Согласно Б.Ф. Ломову в общении формируется особая психологическая система – «совокупный субъект», включающая «общий фонд» информации, способов поведения, эмоций, ресурсов [4]. Однако механизм, посредством которого этот «общий фонд» влияет на психические процессы и состояния личности в трудной ситуации и на способы совладания личности с ней, эмпирически не был изучен.

Имеет место противоречие между достаточно большим количеством исследований, посвященных выявлению взаимосвязи характеристик социального окружения человека и уровня переживаемого им стресса [2; 3], особенностей значимого лица, определяющего социальную ситуацию личности [7; 8], и успешностью решения ею определенных задач [5; 6], и недостаточностью научных работ, в которых раскрывались бы механизмы воздействия значимого другого на процесс совладания в контексте конкретной трудной ситуации. Данное противоречие обусловлено *трудностями* создания методического инструментария, связанными с необходимостью изучения «продолженного влияния» [9] значимого другого на личность вне ситуации непосредственного общения с ним.

Одним из вариантов преодоления данных трудностей может выступить настоящее исследование, опирающееся на концепцию персонализации В.А. Петровского, идеи А.У. Хараща о «продолжен-

ности контакта», а также положения В.Ф. Петренко о взаимодействии семантических пространств в процессе общения и межличностного влияния [9–11]. Психосемантический подход В.Ф. Петренко и принцип отраженной субъектности В.А. Петровского позволили сформировать методическую базу исследования.

Реализация принципа отраженной субъектности в контексте заявленной темы предполагала актуализацию образа значимой личности испытуемыми и фиксацию изменений, произошедших под влиянием актуализации в их эмоциональном состоянии, представлениях о ситуации и возможных стратегиях совладания с ней. Изменения в индивидуальных проявлениях испытуемых фиксировались с помощью шкал семантического дифференциала и рассматривались как эффекты продолженного влияния значимого другого на процесс совладания личности с трудной жизненной ситуацией.

Выборку составили 105 студентов факультета психологии и философии Алтайского государственного университета (мужчин и женщин) в возрасте 18–25 лет. В процессе исследования испытуемым предлагалось вспомнить трудную жизненную ситуацию из своего опыта, а также свое возможное поведение в ней и описать по ряду дескрипторов, выделенных ранее на основе результатов экспертного опроса. Для актуализации в сознании испытуемых образа значимого другого им было предложено назвать значимого для них человека, воспоминание о котором в данный момент было бы наиболее приятно, и оценить его по шкалам семантического дифференциала. После актуализации испытуемые снова описывали ту же самую ситуацию. Помимо этого были использованы модифицированная методика «Цветовой тест отношений» А.М. Эткинда, модифицированная методика «Внешнегрупповая референтометрия», шкала «Симпатической дистанции» Д. Фелдса, метод психосемантического дифференциала, методы математической обработки данных (корреляционный анализ, кластерный анализ, факторный анализ, Т-критерий Стьюдента, U-критерий Манна-Уитни, Н-критерий Краскала-Уоллеса).

С помощью методик личностного семантического дифференциала, шкалы «Симпатической дистанции» Д. Фелдса, модифицированного метода внешнегрупповой референтометрии, цветового теста отношений А.М. Эткинда были выявлены особенности образа значимого другого, актуализирующегося в трудной жизненной ситуации. Процедура факторного анализа позволила выделить наиболее важные качества, наличие которых определяет отнесение личностью конкретного человека к категории значимых в контексте трудной жизненной ситуации, – способности к рациональному осмыслению проблемы, оказывать поддержку, достигать поставленных целей, брать на себя ответственность.

Анализ достоверности различий между шкалами семантического дифференциала, описывающими ситуацию и возможные действия в ней, до и после актуализации образа значимого другого показал различия в содержании представлений испытуемых о трудной жизненной ситуации и стратегиях совладания с ней. Достоверно изменяются свойства ситуации «неизбежная» ( $p=0,05$ ) и «отчаянная» ( $p=0,05$ ), на уровне тенденции – такие качества, как «катастрофическая» (0,1), «постыдная» (0,09), «тревожащая» (0,13), «угнетающая» (0,08) и др. Различия в представлениях испытуемых о возможных действиях касаются снижения параметров «ссориться с кем-то» ( $p=0,00$ ), «постоянно думать об этом» ( $p=0,07$ ), «впасть в апатию» (0,1), «быть в растерянности» (0,13), «обвинять» (0,13), «рассказать об этом» (0,14), «жаловаться» (0,14), «просить помощи» (0,09).

Таким образом, изменения касаются в первую очередь эмоциональной стратегии совладания (снижается выраженность эмоций страха, тревоги, отчаяния и вероятность действий «плакать», «впасть в апатию», «обвинять кого-либо» и др.), а также стратегии поиска социальной поддержки (снижается тенденция «жаловаться», «рассказывать об этом», «просить помощи»).

С помощью процедуры кластерного анализа удалось выделить типы значимых других, каждый из которых по-своему воздействует на восприятие личностью трудной ситуации и совладание с ней: «ответственный», «сильный», «отзывчивый», «терпеливый». Сопоставление данных семантического дифференциала, описывающих ситуацию и возможные действия после актуализации образа, с выделенными типами при помощи критерия Краскала-Уоллеса позволило определить специфику представлений личности о проблемной ситуации в зависимости от типа актуализировавшегося значимого образа. Так, актуализация значимого другого, относящегося к типу «сильный», делает ситуацию субъективно менее опасной, повышает веру в себя; «отзывчивый» снижает тревогу и неуверенность; «терпеливый» усиливает тенденцию принимать ситуацию такой, какая она есть.

Таким образом, влияние значимого другого на переживание личностью ситуации опосредовано его субъективным образом, конструируемым личностью в контексте трудной жизненной ситуации в зависимости от специфики ситуации и собственного состояния в ней. Ресурсный потенциал отношений со значимым другим проявляется в том, что актуализация образа значимого другого в сознании личности усиливает тенденцию выбора проблемно-ориентированных стратегий совладания и ослабляет выраженность эмоционально-ориентированных и избегающих стратегий. Значимый другой является важной составляющей процесса переживания трудной жизненной ситуации и выбора

стратегий совладания с ней. Введение образа значимого другого в ситуацию исследования позволяет изучить ресурсный потенциал социальной поддержки в кон-

тексте трудной жизненной ситуации, актуализировав механизмы отсроченного влияния значимого другого на совладающие стратегии личности.

### Библиографический список

1. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М., 2008.

2. Ben-Zur, H. Monitoring/Blunting and Social Support: Associations with Coping and Affect / H. Ben-Zur // *International Journal of Stress Management*. – 2002. – Vol. 9. – №4.

3. Lunsky, Y. Perceived Social Support and Mental Retardation: A Social-Cognitive Approach / Y. Lunsky, B.A. Benson // *Cognitive Therapy and Research*. – 2001. – Vol. 25. – №1.

4. Ломов, Б.Ф. Психические процессы и общение / Б.Ф. Ломов // *Методологические проблемы социальной психологии*. – М., 1975.

5. Калина, О.Г. Влияние образа отца на эмоциональное благополучие и полоролевую идентичность подростков / О.Г. Калина, А.Б. Холмогорова // *Вопросы психологии*. – 2007. – №1.

6. Семенихина, М.В. Взаимосвязь особенностей рефлексии и образов родителей у мужчин и женщин :

автореф. дис. ... канд. психол. наук / М.В. Семенихина. – М., 2008.

7. Красило, Д.А. Ориентирующий образ наставника в период вхождения во взрослость / Д.А. Красило // *Психологическая наука и образование*. – 2006. – №1.

8. Карабанова, О.А. Социальная ситуация развития ребенка: структура, динамика, принципы развития : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / О.А. Карабанова. – М., 2005.

9. Хараш, А.У. Межличностный контакт как исходное понятие психологии устной пропаганды // *Вопросы психологии*. – 1977. – №4.

10. Петровский, В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности / В.А. Петровский. – Ростов н/Д, 1996.

11. Петренко, В.Ф. Основы психосемантики / В.Ф. Петренко. – СПб., 2005.

12. Петрова, Е.А. Межпоколенные отношения как ресурс совладающего поведения : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.А. Петрова. – М., 2008.