

T.S. Taburova

Образ значимого Другого как средство совладания личности с трудной жизненной ситуацией

T.S. Taburova

The Image of the Significant Other as the Mediator of Personal's Coping with a Difficult Situation

Анализируется роль образа значимого Другого в процессе совладания личности с трудной жизненной ситуацией. Образ значимого Другого рассматривается как средство, актуализирующееся в трудной ситуации и трансформирующее представление человека о ситуации и стратегиях совладания с ней. Приводятся результаты эмпирического исследования образа значимого Другого как средства совладания.

Ключевые слова: совладающее поведение, значимый Другой, средство совладания, трудная жизненная ситуация.

На современном этапе развития научного знания остро стоит вопрос о теоретическом обобщении и дальнейшем эмпирическом исследовании в области проблем совладания, поскольку, как отмечает, в частности, Д.А. Леонтьев, несмотря на широкое распространение и практическое применение в самых разных сферах, понятие «совладание» не получило однозначной теоретической интерпретации [1]. Т.Л. Крюкова отмечает, что проблематика совладающего поведения слабо представлена в отечественных персонологических теориях, что обуславливает актуальность исследования совладания в русле отечественной методологии [2].

Осмысление копинг-поведения в настоящее время активно ведется в направлении обсуждения критериев и условий его эффективности. При этом отмечается, что эффективность совладания при условии дисбаланса между требованиями ситуации и наличными стратегиями и ресурсами зависит от успешности перехода человека от автоматизированных копингов к уровню развернутой деятельности, «внутренней работы совладания» [1]. В связи с этим актуальным становится исследование психологических средств, обеспечивающих возможность такого перехода.

В области психологической практики существует запрос на выявление эффективных способов актуализации ресурсов человека, необходимых ему для успешного совладания с трудностями. Среди приемов работы психолога особое место занимают техники с использованием воображения, такие как визуализация «образов совладания», в частности «модели-

In the article the role of the image of the significant other in the coping with difficult situation is analyzed. The image of the significant other is seen as a mediator actualizing in a difficult situation and transforming person's sense about difficult situation and coping-strategies. The results of the empirical research of the image of the significant other as a coping-mediator are presented.

Key words: coping behaviour, significant other, coping-mediator, difficult situation.

рующих образов» значимых лиц [3]. Психотерапия и область психологического консультирования наглядно демонстрируют возможности техник, связанных с актуализацией образа значимой личности, их роль в восстановлении здоровья и душевного равновесия человека. Возникает вопрос: в чем специфика техник, связанных с актуализацией образа значимого Другого, в сравнении с другими?

Особенность методов, связанных с образом значимого Другого – запуск внутреннего диалога. Понятие «внутренний диалог» широко используется в практике психологической помощи [4–7]. В частности, методики когнитивной модификации поведения Д. Мейхенбаума направлены на стимулирование обдумывания человеком собственных действий перед их совершением, протекающее в форме внутреннего диалога. Д. Мейхенбаум отмечает, что использование внутренней речи лишает неадаптивный поведенческий акт автоматизма и создает основу для формирования нового адаптивного поведения [8]. Для актуализации внутреннего диалога он предлагает использовать техники самоинструирования.

Однако, как отмечают отечественные исследователи, внутренняя речь не является единственным способом актуализации внутреннего диалога. В частности, Л.П. Гримак считает, что «общение с собой» может происходить в форме речи или образных представлений [7]. А.Р. Лурия в исследованиях, посвященных овладению поведением, подчеркивает, что, хотя речь служит средством саморегуляции поведения, «есть целый ряд оснований думать, что регулирующая

и организующая роль речи может выполняться всякой системой опосредствующих знаков, символически выражающих то или иное содержание» [9, с. 514]. С этой точки зрения образ значимого Другого, являющийся своеобразным символом конкретного значимого лица, актуализирует внутренний диалог человека и служит регуляции его поведения.

Зачастую техники, связанные с актуализацией образа значимого Другого, используются в отрыве от теоретических работ, посвященных влиянию образа значимого лица и взаимодействия с ним в форме внутреннего диалога на сознание и поведение человека. Между тем изучение феноменов, связанных с такой актуализацией, может стать основанием оценки эффективности данных техник и разработки новых.

Целью настоящего исследования стало сопоставление эффектов актуализации образа значимого Другого и визуализации образов, не связанных с образом другого лица, для выявления специфики техник совладания, использующих визуализацию образов разного типа, и проверки предположения о том, что актуализация внутреннего диалога в процессе применения данных техник приводит к трансформации стратегий совладания в сторону повышения степени их произвольности.

Выборку составили 70 студентов факультета психологии Алтайского государственного университета (мужского и женского пола) в возрасте 18–25 лет. Испытуемые были разделены на экспериментальную и контрольную группы, различающиеся текстом предлагаемой им инструкции. Всем участникам исследования, находящимся в состоянии расслабления, предлагалось вспомнить трудную жизненную ситуацию из своего опыта и описать ее, а также свое возможное поведение в ней по ряду дескрипторов, выделенных ранее на основе результатов экспертного опроса. Затем испытуемым из экспериментальной группы было предложено вспомнить 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. Участники второй группы вместо актуализации образа значимого Другого получали инструкцию вспомнить место, в котором им нравится находиться, и поразмышлять о нем некоторое время (неперсонифицированный образ). Предполагалось, что влияние образа значимого Другого как специфического средства совладания будет отличаться от эффекта релаксации без диалогического взаимодействия.

Для выявления специфики изменений, произошедших у испытуемых, сопоставлялись данные, полученные в разных группах, до актуализации образов, после актуализации образов и внутри каждой из групп до и после актуализации. Чтобы выявить различия между группами лиц, актуализирующих различные образы,

оценки ситуации и стратегий совладания после актуализации образов в каждой из групп сравнивались с помощью критерия Манна-Уитни.

Различия в представлениях о трудной жизненной ситуации после актуализации в группах были выявлены на уровне тенденции по параметрам «необычная», «поучительная» (более высокие оценки получены в группе, актуализирующей образ значимого Другого), «важная», «незабываемая» (более высокие оценки получены в группе, актуализирующей неперсонифицированный образ). Испытуемые, актуализирующие образ значимого Другого, в большей степени воспринимают ситуацию как необычную и поучительную, в меньшей степени – как забываемую и важную, т.е. для них когнитивная составляющая восприятия выходит на первый план.

Сравнение динамики изменений внутри каждой из групп путем сопоставления оценок до и после актуализации образа показало наличие достоверных различий. В контрольной группе, актуализирующей неперсонифицированный образ, достоверно снижается выраженность таких качеств, как «напряженная», «тревожная», «обидная», «огорчающая», «неприятная», «сложная», «волнующая», «переломная», на уровне тенденции – «неожиданная», «неконтролируемая». Снижаются характеристики, связанные с эмоциональной оценкой ситуации, а также с оценкой степени ее значимости и предсказуемости. В экспериментальной группе, актуализирующей образ значимого Другого, снижаются субъективное чувство опасности, степень неопределенности и субъективной значимости ситуации.

Межгрупповое сравнение возможных действий после актуализации показало, что для испытуемых из группы, актуализирующей образ значимого Другого, характерна большая выраженность следующих действий: «уйти с головой в работу», «сочувствовать другому», «надеяться на лучшее», «рассказать о случившемся», «найти смешную сторону», «обвинять кого-либо», «просить помощи», «пойти на риск», тогда как для испытуемых, актуализирующих образ приятного места, в большей степени характерно после актуализации «колебаться», «смириться».

Следовательно, для испытуемых из первой группы более характерно использование после актуализации стратегий совладания, связанных с дистанцированием от ситуации («сочувствовать другому», «уйти с головой в работу», «надеяться на лучшее») и поиском социальной поддержки («просить помощи», «рассказать о случившемся»). Они более оптимистично оценивают ситуацию («надеяться на лучшее», «найти смешное»), в меньшей степени используют формы совладания, связанные с проявлениями беспомощности и размышлениями по типу «мысленное застревание» («смириться», «колебаться», «сожалеть»), в большей – активную стратегию конфронтации с ситуацией («пой-

ти на риск») и принятия ответственности («учиться новому», «признавать ошибки»).

Наиболее достоверные различия относятся к поиску социальной поддержки и социальному взаимодействию в целом («сочувствовать другому», «рассказать о случившемся», «просить помощи», «обвинять»). Образ значимого Другого повышает вероятность использования стратегий, связанных с активным преодолением ситуации и обращением к социальному ресурсу.

Динамика действий до/после в каждой из групп также имеет свою специфику. Для испытуемых из группы, актуализирующей неперсонифицированный образ, характерно снижение вероятности таких реакций, как «чувствовать недомогание», «колебаться», «сожалеть», «уйти с головой в работу», «обвинять кого-либо», «избегать общения», «положиться на случай, судьбу», «постараться забыть», и повышение вероятности «чувствовать прилив сил», «найти смешную сторону». Следовательно, динамика реакций в данной группе характеризуется снижением вероятности использования стратегии отвлечения и непроизвольной стратегии «мысленное застревание» («колебаться», «сожалеть»), улучшением самочувствия («чувствовать прилив сил», «найти смешную сторону»).

Для испытуемых, актуализирующих образ значимого Другого, характерно достоверное снижение вероятности таких реакций, как «чувствовать недомогание», «колебаться», «сожалеть», «смириться», и повышение вероятности «чувствовать прилив сил»,

«рассказать о случившемся», «найти смешную сторону», «просить помощи», «отвлечься на что-либо», «сочувствовать другому». То есть, наряду со снижением выраженности пассивно-совладающих стратегий, происходит повышение вероятности использования социального ресурса – поиска поддержки окружающих и тенденции дистанцирования.

Сравнение динамики представлений о трудной жизненной ситуации и стратегиях совладания с ней в экспериментальной и контрольной группах показывает, что испытуемые первой группы в большей степени изменяют стратегии действий после актуализации и с большей вероятностью используют социальный ресурс совладания в сравнении с испытуемыми из второй группы. Актуализация образа значимого Другого способствует повышению вероятности выбора активных форм совладания и стратегий, связанных с поиском социальной поддержки.

В таблице представлены обобщенные данные внутригруппового и межгруппового сравнения стратегий лиц, актуализирующих образ значимого Другого и неперсонифицированный образ. Очевидно, что при актуализации образа значимого Другого в трудной жизненной ситуации в большей степени, чем при актуализации неперсонифицированного образа, повышается вероятность использования произвольных стратегий совладания («положительная переоценка», «кооперация», «активные действия»), снижается вероятность использования непроизвольных стратегий («агрессии», «мысленного застревания», «пассивности»).

Динамика изменения стратегий совладания в группах, актуализирующих образ значимого Другого и неперсонифицированный образ

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

На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что образ значимого Другого является средством, с помощью которого человек переосмысливает трудную ситуацию и овладевает своим поведением

в ней, т.е. делает возможным для себя применение осознанных, целенаправленных и конструктивных стратегий поведения. Выполнение функции опроизволивания совладающего поведения личности

в трудной ситуации обусловлено специфическими особенностями, отличающими образ значимого Другого от других образов, а именно его способностью в качестве отраженного субъекта запускать внутренний диалог личности, направленный на переосмысление стратегий поведения, расширение спектра возможных способов реагирования в ситуации и выработку новых стратегий. В результате разрывается «порочный круг» мыслей и стереотипность действий. Эта закономерность используется в различных направлениях практической психологии.

Так, способность образа значимого Другого выполнять функции опроизволивания применяют в когнитивных техниках моделирования. В частности, А. Бандура подчеркивал, что наблюдатель преобразует информацию, полученную от модели, в скрытые перцептуально-когнитивные образы и скрытые вербальные, опосредующие реакции, которые впоследствии используются в качестве сигналов к явному поведению [3]. Эти реакции представляют собой самоинструкции, благодаря чему детальное моделирование способствует изменению поведения, что подтверждается результатами Д. Мейхенбаума [8]. Следовательно, скрытые образы содержат в себе информацию о поведении модели, и эта информация служит для человека инструкцией для формирования нового поведения, т.е. опосредует его. Но если

моделирование эффективного совладающего поведения другим человеком приводит к формированию «скрытых» образов, опосредующих совладание, можно предположить, что обратная процедура – экстериоризация, «разворачивание» информации о стратегиях, заключенной в образе, является средством опроизволивания поведения человека в актуальной ситуации.

Итак, для изменения ставших автоматическими способов мышления и поведения необходимо актуализировать внутренний диалог, направленный на переосмысление ситуации и неадаптивных способов реагирования. Актуализация такого внутреннего диалога может облегчаться применением специальных средств – внутренних «опор», в свернутом виде содержащих в себе адаптивные стратегии. Одной из таких опор может стать образ значимой личности – носителя другой «смысловой позиции» по отношению к личной ситуации человека. В исследовании показано, что образ значимого Другого как символическая представленность значимого лица в актуальной ситуации человека является тем средством, которое позволяет перейти от автоматизированных, ригидных, непроизвольных реакций на возникновение трудной жизненной ситуации к осознанному, целенаправленному, гибкому поведению, произвольному регулированию собственных эмоций и способов совладания.

Библиографический список

1. Психология совладающего поведения : материалы II международной науч.-практ. конф. Кострома, 23–25 сентября 2010 г. : в 2 т. Т. 2. / отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома, 2010.
2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – Кострома, 2005.
3. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии. – СПб., 2001.
4. Кучинский Г.М. Психология внутреннего диалога. – Минск, 1988.
5. Визгина А.В., Столин В.В. Внутренний диалог и самоотношение // Психол. журнал. – 1989. – №6.
6. Россохин А.В., Измагурова В.Л. Личность в измененных состояниях сознания в психоанализе и психотерапии. – М., 2004.
7. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности. – М., 1991.
8. Паттерсон С., Уоткинс Э. Теории психотерапии. – СПб., 2003.
9. Лурия А.Р. Природа человеческих конфликтов: Объективное изучение дезорганизации поведения человека. – М., 2002.