

Ряполова Т.Л., Тахташова Д.Р.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ (ЧАСТЬ II)

Донецкий национальный медицинский университет им. М.Горького

Ключевые слова: экстремальные жизненные ситуации, копинг-стратегии, личностный потенциал

В продолжение изучения особенностей мобилизации личностных ресурсов в преодолении стресса, закономерностей личностной детерминации стратегий и стилей поведения в экстремальных жизненных ситуациях, проведено исследование взаимосвязи копинг-стратегий и таких составляющих личностного потенциала как саморегуляция, жизнестойкость, оптимизм, толерантность к неопределенности.

Ключевые моменты личностной регуляции — это осознанное постижение и обретение собственных потенциальных возможностей, а также произвольный выбор своего пути самореализации, принятие ответственности за сделанный выбор. Без этого недоступна активность в раскрытии психических, психофизиологических возможностей и в достижении социально или лично значимых целей, жизненных перспектив и общечеловеческих ценностей. Благодаря осознанию себя, естественные формы психической и физиологической активности, ритмы жизнедеятельности, выработанные в процессе филогенеза обогащаются произвольными, организованными и направленными на решение жизненно важных задач общения и деятельности формами [1].

В проведенном исследовании мы исходили из того, что инструментально-экспрессивный уровень регуляции характеризуют, во-первых, особенности расходования личностного адаптационного потенциала как источника активности личности, во-вторых, стиль саморегуляции как наиболее существенные для человека индивидуальные особенности самоорганизации и управления внешней и внутренней целенаправленной активностью, проявляющихся в условиях стресса военного времени. Смысловой уровень саморегуляции требует анализа смысловых ориентаций личности, а также определения степени соответствия «мотивационного ядра» личности содержанию, целям и условиям реальной деятельности [2 - 5].

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, мире, отношениях с ним. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых [6 - 12].

Копинг-ресурс предполагает наличие у каждой личности рациональной системы оценочных когний, которая представляет собой систему гибких связей между дескриптивными (отражающими ситуацию фактически) и оценочными (-преломленными эмоциями) когнициями. В то же время, у любой личности присутствуют т.н. иррациональные установки, представляющие собой жесткие связи между дескриптивными и оценочными когнициями типа предписания, требования, обязательного приказа, не имеющего исключений. Если иррациональные установки не реализуются, то они приводят к длительным, неадекватным ситуациям эмоций, затрудняют деятельность индивида, формируя неадаптивные или мало адаптивные копинг-стратегии [13].

Диспозиционный оптимизм является относительно устойчивой личностной характеристикой, отражающей позитивные ожидания субъекта относительно будущего. Конструкт диспозиционного оптимизма раскрывает веру в достижимость привлекательного результата как составляющую эффективной саморегуляции личности [14].

Синонимичным понятию оптимизма с точки зрения когнитивных установок является атрибутивный стиль объяснения, позволяющий предположить, что личность выбирает ту или иную стратегию поведения в той или иной ситуации в зависимости от того, как он сам себе объясняет происходящие с ним жизненные события, успехи и неудачи [15].

Толерантность к неопределенности трактуется как устойчивая черта личности, т. е. как особый способ реагирования на ситуации неопределенности и пребывания в них [16], которая позволяет описывать и предсказывать поведение человека в ситуации неопределенности [17]. В настоящем исследовании вслед за Д.А.Леонтьевым [18, 19] мы рассматривали толерантность к неопределенности (ТН) в роли психоло-

гического ресурса, способствующего выбору тех или иных стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями.

С целью изучения личностного копинг-ресурса проведено исследование взаимозависимостей между стратегиями совладания со стрессом и отдельными составляющими личностного потенциала (саморегуляция, жизнестойкость, оптимизм, толерантность к неопределенности).

Материал и методы исследования

Исследование копинг-стратегий и особенностей личностного потенциала в экстремальной жизненной ситуации проводилось путем обследования 96 респондентов (студентов медицинского вуза (84 чел., средний возраст $22,5 \pm 2,12$ года) и сотрудников психиатрической больницы (12 чел., средний возраст $33,6 \pm 2,81$ года). Распределение обследованных по полу: мужчин – 15 чел. (15,6%), женщин – 81 чел. (84,4%). Респонденты находились в зоне военного конфликта различные промежутки времени: до 6 мес. – 11 чел. (11,5%), больше 6 мес. – 31 чел. (32,3%), весь период – 54 чел. (56,2%). Большая часть обследованных лиц оценивали свое физическое здоровье как не изменившееся (69 чел. – 71,9%), остальные (27 чел. – 28,1%) отмечали ухудшение физического здоровья. При субъективной оценке психического здоровья большая часть испытуемых отмечала его ухудшение (63 чел. – 65,6%), 33 чел. (34,4%) считали, что их психическое состояние не изменилось за время военного конфликта.

Для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий использовался опросник «Способы совла-

дающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана (адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой). Для исследования саморегуляции и ее составляющих были использованы методики: Тест смысловых ориентаций (СЖО) Дж. Крамбо и Л. Махолика (адаптация Д.А. Леонтьева), Шкала диспозиционной надежды (ШДН) (адаптирована К. Муздыбаевым), опросник «Уровень мотивации достижения успеха» (УМДУ) А. Мехрабиана, опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССрП) (В.И. Моросанова). Для исследования остальных составляющих личностного потенциала использовались Тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой), Стресс-тест на иррациональные установки А. Эллиса, Тест диспозиционного оптимизма (Life Orientation Test, LOT) Ч. Карвера и М. Шейера (в адаптации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина), тест атрибутивных стилей (ТАС) (Л.М. Рудина), Шкала толерантности к неопределенности МакЛейна (в адаптации Е.Г. Луковицкой).

Статистическая обработка полученных данных проводилась в пакете статистической обработки «MedStat».

Результаты исследования и их обсуждение

С помощью корреляционного анализа на основе данных опросника «Стиль саморегуляции поведения» были выявлены следующие статистически значимые взаимосвязи копинг-стратегий и стилевых особенностей саморегуляции, представленные в таблице 1.

Как видно из представленной таблицы, статистически достоверных корреляционных связей между копинг-стратегиями планирования решения проблемы и положительной переоценки и регуляторно-личностными свойствами не было. В то же время, нами выявлена статистически достоверная (показатель корреляции статистически значимо отличается от 0, $p < 0,05$) положитель-

ная связь между копинг-стратегией самоконтроля и регуляторными процессами планирования и моделирования ($r = 0,316$ и $r = 0,274$ соответственно). Это значит, что при высокой степени сформированности потребности в осознанном планировании своей деятельности и способности выделять внешние и внутренние значимые условия достижения целей респонденты для преодоления стрессовой ситуации военного времени выбирали стратегию самоконтроля с преобладанием рационального, с минимальным расходом эмоций, подхода к преодолению стрессовой ситуации. По нашему мнению, развитая способность к планированию и моделиро-

ванию облегчает контроль и сдерживание эмоций, высокий контроль поведения, что, однако, не исключает и негативного их влияния вследствие возможности формирования сверхконтро-

ля поведения с чрезмерной требовательностью к себе и трудностями выражения переживаний, потребностей и побуждений в экстремальной ситуации военного конфликта.

Таблица 1

Влияние саморегуляции (опросник «Стиль саморегуляции поведения», шкала диспозиционной надежды, тест смысловых ориентаций, опросник «Уровень мотивации достижения успеха») на формирование того или иного вида копинг-стратегии (корреляции Спирмена)

	Кон- фрон- тация	Дистан- циро- вание	Само- конт- роль	Поиск соц. под- держки	Приня- тие ответ- ствен- ности	Бегство избега- ние	Планиро- вание решения проблемы	Полож- итель- ная перео- ценка
Опросник «Стиль саморегуляции поведения»								
Общий уровень само- регуляции	0,177	0,103	0,334*	-0,145	-0,134	-0,138	0,151	0,044
Планирование	0,021	-0,066	0,316*	-0,155	-0,097	-0,110	0,219	0,066
Моделирование	-0,290*	-0,031	0,274*	-0,262*	-0,321*	-0,346*	0,020	-0,055
Программирование	0,011	0,082	0,202	-0,050	-0,027	-0,095	0,054	0,008
Оценка результатов	0,006	-0,045	0,141	-0,218	-0,110	-0,044	-0,111	-0,195
Гибкость	0,383*	0,272*	0,164	0,094	0,094	0,147	0,105	0,177
Самостоятельность	0,375*	0,000	-0,014	-0,116	0,037	0,141	0,041	0,069
Шкала диспозиционной надежды								
ИН (индикатор надежды)	0,114	0,048	-0,020	-0,132	-0,359*	-0,289*	0,204	0,155
ИН 1 (способность находить пути)	0,284*	0,110	0,115	-0,216	-0,391*	-0,232	0,173	0,136
ИН 2 (сила воли)	-0,005	-0,053	-0,141	-0,015	-0,205	-0,249	0,188	0,158
Тест смысловых ориентаций								
Общий показатель	-0,232	-0,020	0,033	-0,148	-0,124	-0,155	-0,033	-0,145
Цели жизни	-0,263*	-0,010	0,055	-0,113	-0,127	-0,204	-0,018	-0,125
Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни	-0,226	0,128	0,055	-0,011	0,002	-0,128	-0,113	-0,167
Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией	-0,238	-0,081	0,018	-0,062	-0,171	-0,122	-0,029	-0,265*
Локус контроля (Я- хозяин жизни)	-0,173	0,064	0,097	-0,121	0,004	-0,138	0,027	-0,130
Локус контроля - жизнь, или управляемость жизни	-0,177	-0,039	0,001	-0,182	-0,102	-0,151	-0,052	-0,156
Опросник «Уровень мотивации достижения успеха»								
УМДУ	-0,091	0,007	-0,125	0,200	-0,006	0,002	0,177	-0,041

Примечание: * - показатель корреляции статистически значимо отличается от 0, $p < 0,05$.

Копинг-стратегии принятия ответственности, поиска социальной поддержки и бегства-избегания имели статистически достоверную (показатель корреляции статистически значимо отличается от 0, $p < 0,05$) отрицательную связь с регуляторным процессом моделирования ($r = -0,321$, $r = -0,262$, $r = -0,346$ соответственно). Моделирование характеризует индивидуальную развитость представлений о внутренних и внешних значимых условиях достижения целей как в текущей ситуации, так и перспективе, степени их осознанности. При высокой форсированности моде-

лирование является одним из факторов надежности осознанной саморегуляции в препятствии формированию острого стресса. Полученные результаты показывают, что при низкой развитости регуляторного процесса моделирования респонденты с большей выраженностью предпочитали мало адаптивные и неадаптивные стратегии принятия ответственности, поиска социальной поддержки и бегства-избегания для преодоления стрессовых ситуаций.

Также нами выявлены достоверные (показатель корреляции статистически значимо отли-

чается от 0, $p < 0,05$) положительные связи между выраженностью предпочтения копинг-стратегии конфронтации и такими регуляторно-личностными свойствами осознанной саморегуляции как гибкость ($r = 0,383$) и самостоятельность ($r = 0,375$) и отрицательная связь с показателями моделирования. Высокая пластичность регуляторных процессов, излишняя автономность в организации активности при недостаточной способности к моделированию в стрессовых условиях являются предикторами стратегии конфронтации с недостаточной целенаправленностью в поведении, которое становится преимущественно результатом разрядки эмоционального напряжения.

Выявленная достоверная (показатель корреляции статистически значимо отличается от 0, $p < 0,05$) положительная связь копинг-стратегии дистанцирования с гибкостью в саморегуляции ($r = 0,272$) позволяет предположить, что высокий уровень развития гибкости предопределяет в стрессовой ситуации выбор стратегии дистанцирования, т.е. способствует эмоциональной отстраненности вплоть до обесценивания травматической ситуации.

Копинг-стратегии самоконтроля и конфронтации в наибольшей степени определяются ресурсами саморегуляции. Стратегия конфронтации чаще используется при наличии выраженных регуляторно-личностных свойств гибкости и самостоятельности, а также при недостаточно развитой способности к моделированию. Стратегия самоконтроля определяется развитой способностью к планированию, моделированию, а также высоким общим уровнем саморегуляции.

Недостаточно развитая способность к моделированию, предопределяющая трудности в дифференцировке значимых внешних и внутренних условий с резкими перепадами отношения к ситуации и последствиям своих действий, способствует использованию в ситуации стресса или недостаточно конструктивных стратегий поиска социальной поддержки и принятия ответственности, или неконструктивных стратегий конфронтации и бегства-избегания.

Таким образом, стилевые особенности осознанной саморегуляции выступают значимыми факторами выбора копинг-стратегий в преодолении стрессовых ситуаций. В то же время, проведенное исследование показало, что преодолевающее поведение следует рассматривать как реакцию целостной личности. Подтверждением этого является наличие разносто-

ронных и разнонаправленных корреляционных связей образуемых копинг-стратегиями в системе личностной и смысловой регуляции. При этом копинг-стратегии выступают одновременно как в качестве способов личностной регуляции адаптационных процессов, так и способов организации ее компонентов в структуре адаптационного ответа.

При анализе результатов исследования копинг-стратегий и смысловых ориентаций (табл. 1) были выявлены лишь достоверные (показатель корреляции статистически значимо отличается от 0, $p < 0,05$) отрицательные корреляции выраженности копинга конфронтации и целей в жизни ($r = -0,263$) и копинга положительной переоценки и удовлетворенностью самореализацией ($r = -0,265$). Полученные результаты позволяют предположить, что недостаточность четких жизненных целей в сочетании с невозможностью их реализации в условиях стрессовой ситуации военного времени могут приводить к актуализации стратегии конфронтации с не всегда целенаправленной поведенческой активностью, направленной на отреагирование негативных эмоций в связи с травматическими событиями. Помимо этого, неудовлетворенность самореализацией предполагает попытки преодоления стрессовой ситуации за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста.

В то же время необходимо отметить, что корреляционный анализ не обнаружил большого количества взаимозависимостей между смысловыми ориентациями и копинг-стратегиями. Выявленные закономерности носят лишь предположительный характер как ввиду исключительности стрессовой ситуации военного времени, так и в силу некоторого разрыва между ресурсными возможностями и реальными стратегиями поведения в условиях травматического стресса.

Результаты корреляционного анализа не представили достоверных данных о взаимосвязи показателей копинг-стратегий с уровнем представленности мотива достижения успехов, что не позволяет, однако, думать о невключенности мотивационной составляющей в формирование копинг-ресурсов. Возможно, экстремальный характер стрессовой ситуации военного конфликта «разрывает» связи между копинг-ресурсами и копинг-стратегиями, актуализируя участие одних компонентов личностного потенциала в преодолении стресса и ниве-

лируя актуальность других.

В данном исследовании общий индекс диспозиционной надежды достоверно (показатель корреляции статистически значимо отличается от 0, $p < 0,05$) отрицательно коррелировал с выраженностью предпочтения копинг-стратегии бегства-избегания ($r = -0,289$) и с выраженностью копинга принятия ответственности ($r = -0,359$). Показатель способности находить пути достоверно (показатель корреляции статистически

значимо отличается от 0, $p < 0,05$) положительно коррелировал с выраженностью копинга конфронтации ($r = 0,284$) и отрицательно – с выраженностью копинг-стратегии принятия ответственности ($r = -0,391$) (табл. 1).

Результаты корреляционного анализа, направленного на определение взаимосвязей между выраженностью предпочтения различных копинг-стратегий и уровнем жизнестойкости представлены в табл. 2.

Таблица 2

Влияние жизнестойкости (тест жизнестойкости, стресс-тест на иррациональные установки) на формирование того или иного вида копинг-стратегии (корреляции Спирмена)

	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. поддержки	Принятие ответственности	Бегство избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Тест жизнестойкости								
Вовлеченность	-0,134	-0,021	-0,117	-0,108	-0,408*	-0,342*	0,057	0,004
Контроль	-0,017	-0,013	-0,110	-0,113	-0,327*	-0,307*	0,137	0,103
Принятие	-0,265*	0,040	-0,059	-0,196	-0,421*	-0,365*	-0,036	0,020
Жизнестойкость	-0,134	0,031	-0,085	-0,152	-0,444*	-0,375*	0,064	0,050
Стресс-тест на иррациональные установки								
Катастрофизация	0,006	-0,062	0,010	-0,108	-0,110	-0,144	-0,080	0,185
Себя	0,151	0,198	-0,031	0,018	-0,141	0,062	0,033	0,345*
Других	-0,161	0,039	-0,001	-0,148	-0,063	-0,062	-0,020	0,108
Самооценка	0,176	-0,112	-0,085	-0,096	-0,205	-0,029	-0,033	0,224
Фрустрация	-0,126	0,234	0,075	0,090	-0,103	-0,151	0,010	-0,032
Общий	0,097	0,167	0,012	-0,022	-0,101	-0,039	0,047	0,317*

Примечание: * - показатель корреляции статистически значимо отличается от 0, $p < 0,05$.

В проведенном исследовании показатели жизнестойкости достоверно (показатель корреляции статистически значимо отличается от 0, $p < 0,05$) отрицательно коррелировали с выраженностью копинга принятия ответственности (вовлеченность – $r = -0,408$, контроль – $r = -0,327$, принятие – $r = -0,421$, жизнестойкость – $r = -0,444$) и бегства-избегания (вовлеченность – $r = -0,324$, контроль – $r = -0,307$, принятие – $r = -0,365$, жизнестойкость – $r = -0,375$). Т.е., чем более представленными в личности респондентов были такие диспозиционные компоненты как вовлеченность в происходящее с умением получать удовольствие от собственной деятельности, убежденность в необходимости борьбы за желаемый результат, принятие риска в действиях по приобретению опыта и развитию, а также жизнестойкость как система убеждений о себе, мире и отношениях с ним, способствующая гармонизации отношения к жизни за счет препятствия

возникновению внутреннего напряжения, тем менее вероятным было использование условно-конструктивной стратегии принятия ответственности как способствующей неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой, и неконструктивной стратегии бегства-избегания с уклонением от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей и проблем. Однако положительного влияния жизнестойкости и ее компонентов на выбор стратегии совладания со стрессовой ситуацией нами не было выявлено.

Изучение корреляционных связей между иррациональными установками и копинг-стратегиями в проведенном исследовании (табл. 2) выявило лишь две достоверные (показатель корреляции статистически значимо отличается от 0, $p < 0,05$) положительные связи между выраженностью предпочтения стратегии положительной переоценки и уровнем долженствования в отно-

шении себя ($r=0,345$) и общим уровнем рациональности мышления ($r=0,317$). С учетом специфики методики оценивания Стресс-теста на иррациональные установки, полученные данные объясняют алгоритм становления стратегии положительного переоценивания, который предполагает наличие сугубо рационального мышления, позволяющего философски переосмыслить проблемную ситуацию, включив ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием. Результативность последнего требует соразмерного ситуации и личностным потреб-

ностям соотношения понятий «должен» и «могу», что достижимо лишь в отсутствии иррационального компонента в категории долженствования в отношении себя.

При исследовании корреляционных связей между копинг-стратегиями и диспозиционным оптимизмом (табл. 3) наибольшее количество достоверных (показатель корреляции статистически значимо отличается от 0, $p<0,05$) отрицательных связей было выявлено между выраженностью стратегии принятия ответственности и шкалами оптимизма ($r=-0,242$) и пессимизма ($r=-0,247$).

Таблица 3

Влияние оптимизма (тест диспозиционного оптимизма, тест атрибутивных стилей) на формирование того или иного вида копинг-стратегии (корреляции Спирмена)

	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконт-роль	Поиск соц. поддержки	Принятие ответственности	Бегство избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Тест диспозиционного оптимизма								
Оптимизм	-0,048	0,385*	0,156	-0,031	-0,242*	-0,082	-0,087	0,039
Пессимизм	-0,222	0,123	0,135	0,110	-0,247*	-0,050	-0,028	-0,027
Общий	-0,178	0,279*	0,170	0,049	-0,273*	-0,075	-0,073	-0,006
Тест атрибутивных стилей								
Вн	0,311*	0,024	-0,046	0,171	0,067	0,184	0,019	-0,101
Ву	0,122	0,145	0,163	0,125	-0,133	-0,099	0,274*	0,247*
Шн	0,049	-0,017	-0,056	0,115	0,174	0,160	-0,169	0,065
Шу	0,180	-0,066	0,031	0,121	-0,139	-0,029	0,198	0,110
Ян	-0,257*	-0,047	-0,059	-0,133	-0,133	-0,228	-0,034	-0,061
Яу	0,312*	0,027	0,116	0,158	-0,017	0,013	0,358*	0,215
Н	0,053	-0,049	-0,130	0,082	0,075	0,018	-0,118	-0,056
У	0,273*	0,052	0,129	0,163	-0,109	-0,038	0,356*	0,248*
Σ	0,278*	0,019	0,037	0,194	-0,044	-0,016	0,268*	0,175

Примечание: * - показатель корреляции статистически значимо отличается от 0, $p<0,05$; Вн – время неудач; Ву – время успеха; Шн – широта неудачи; Шу – широта удач; Ян – Я-неудача; Яу – Я-успешность; Н – итог по неблагоприятным событиям; У – итог по благоприятным событиям; Σ – окончательный итог.

Доминирование как оптимизма с гиперубежденностью в позитивный исход происходящих событий, так и противоположных пессимистических тенденций («все плохо», «ни к чему хорошему это не приведет», «ничего нельзя сделать в этой ситуации») не способствуют принятию личностью своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, т.е. и для глубоких оптимистов, и для глубоких пессимистов оказывается неприемлемой стратегия принятия ответственности. В то же время, выявленные достоверные положительные корреляции между оптимизмом и предпочтением стратегии дистанцирования ($r=0,385$, $p<0,05$) свидетельствуют о том, что способность видеть в будущем исключительно положительные моменты облегчает преодоление негативных стрессовых переживаний за счет снижения степени эмоциональной вовлеченности в травматические события с помощью переключения внимания, отстране-

ния, юмора, обесценивания или же интеллектуальных приемов рационализации.

В данном исследовании (табл. 3) наибольшее количество достоверных (показатель корреляции статистически значимо отличается от 0, $p<0,05$) корреляционных связей было выявлено между стратегией конфронтации и пятью параметрами теста атрибутивных стилей, стратегией планирования решения проблем и четырьмя показателями теста, копингом положительной переоценки и двумя характеристиками атрибутивного стиля респондентов. Выраженность предпочтения стратегии конфронтации положительно коррелировала с такими показателями теста атрибутивных стилей как время неудач ($r=0,311$), Я – успешность ($r=0,312$), итоговым показателем по благоприятным событиям ($r=0,273$) и итоговым показателем теста ($r=0,278$), отрицательно – с показателем Я – неудача ($r=-0,257$). Полученные данные позволяют предположить,

что ориентированная на эмоции стратегия конфронтации чаще используется при оптимистической когнитивной оценке персонализации в плохих условиях (когда личность не усматривает собственной вины в неудачах и проблемах) и при хороших условиях (когда личность склонна преувеличивать собственные заслуги), а также при оптимистичном атрибутивном стиле объяснения в широком диапазоне условий. В этих случаях энергичность и предприимчивость оптимистов обеспечивает их способность к сопротивлению трудностям, однако излишний оптимизм может спровоцировать импульсивность в поведении, трудности планирования действий, прогнозирования их результата и коррекции стратегии поведения, т.е. создает риск неадаптивного или недостаточно адаптивного способа разрешения стрессовой ситуации. Пессимистическая когнитивная оценка личности постоянства собственных неприятностей («неудачи сопровождают меня по жизни», «я постоянно живу в проблемах», «мне постоянно не везет, поэтому неудивительно, что я оказался в ситуации войны») также может способствовать формированию и предпочтительному использованию стратегии конфронтации в виде поведенческой активности, направленной на отреагирование негативных эмоций в связи со стрессовой ситуацией, иногда с элементами конфликтности и враждебности.

Наиболее часто используемый респондентами в проведенном исследовании копинг планирования решения проблем положительно коррелировал с такими показателями теста атрибутивных стилей как время успеха ($r=0,274$), Я – успешность ($r=0,358$), итоговым показателем по благоприятным событиям ($r=0,356$) и итоговым показателем теста ($r=0,268$). Оптимистичный когнитивный стиль способствовал планированию собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта, оцениваемого с позиций непреложного умения справляться с любыми трудностями и имеющихся ресурсов, включающих позитивную оценку собственного вклада в решение жизненных проблем.

Положительные корреляции выраженности предпочтения стратегии положительной переоценки с показателями времени успеха ($r=0,247$) и итоговым показателем по благоприятным событиям ($r=0,248$) свидетельствовали о вкладе оптимистической оценки постоянства собственной успешности в разрешении проблем и оптимистичного когнитивного стиля в целом в возможность положительного переосмысления респондентами стрессовой ситуации военного вре-

мени с позиций восприятия ее как стимула для личностного роста.

Таким образом, оптимизм являлся предпосылкой для формирования конструктивных (планирование решения проблем) и условно конструктивных (положительной переоценки) копинг-стратегий, привнося, в то же время, конструктивные моменты в использование респондентами конфронтационного копинга.

При проведении корреляционного анализа между стратегиями копинг-поведения и толерантностью к неопределенности (табл. 4) были выявлены достоверные (показатель корреляции статистически значимо отличается от 0, $p<0,05$) положительные корреляционные связи таких видов копинг-стратегий как конфронтация, самоконтроль, планирование решения проблем и положительная переоценка с отдельными компонентами толерантности к неопределенности, при этом толерантность к неопределенности в целом не коррелировала ни с одним из видов копинга.

Наибольшее количество корреляционных взаимозависимостей обнаруживала выраженность предпочтения наиболее распространенной копинг-стратегии планирования решения проблем: с параметрами отношения к новизне ($r=0,286$), отношения к неопределенным ситуациям ($r=0,239$) и предпочтения неопределенности ($r=0,209$). Другими словами, респонденты, отдающие предпочтение новизне, пусть даже с элементами неопределенности, конструктивно справляющиеся с неопределенными ситуациями, имели достаточный навык целенаправленного анализа ситуации стресса и конструктивного разрешения возникших трудностей военного времени.

В то же время, выраженность конфронтационного копинга положительно коррелировала с показателями отношения к сложным задачам ($r=0,310$) и предпочтения неопределенности ($r=0,245$), что может свидетельствовать о специфическом влиянии толерантности к неопределенности не только на стратегическое умение решать возникшие проблемы, но и на формирование эмоционально ориентированной копинг-стратегии. Чем более выраженным было умение решать сложные задачи, даже в ситуации неопределенности, тем более импульсивным и конфликтным было поведение, теряющее целенаправленность и рациональную обоснованность в стрессовой ситуации.

Предпочтение копинга положительной переоценки коррелировало с показателями отношения к новизне ($r=0,205$) и отношения к неопреде-

ленным ситуациям ($r=0,223$), что может свидетельствовать о том, что устойчивость к неопределенным, в том числе новым, ситуациям спо-

собствует положительному переосмыслению стрессовой ситуации, формирует стимулы для саморазвития.

Таблица 4

Влияние толерантности к неопределенности (шкала толерантности к неопределенности) на формирование того или иного вида копинг-стратегии

	Кон- фрон- тация	Ди- стан- циро- вание	Само- конт- роль	Поиск соц. под- держки	Приня- тие ответ- ствен- ности	Бег- ство избе- гание	Плани- рование решения пробле- мы	Поло- житель- ная перео- ценка
Отношение к новизне	0,134	0,173	0,204*	0,081	-0,073	0,092	0,286*	0,205*
Отношение к сложным задачам	0,310*	-0,101	-0,011	0,007	-0,036	0,078	0,079	0,048
Отношение к неопределенным ситуациям	0,199	0,003	0,068	0,102	-0,050	0,143	0,219*	0,223*
Предпочтение неопределенности	0,245*	0,038	-0,010	-0,053	-0,197	0,035	0,209*	0,192
Толерантность к неопределенности	0,134	-0,019	0,057	0,182	0,103	0,148	0,160	0,142

Примечание: * - показатель корреляции статистически значимо отличается от 0, $p<0,05$.

Выраженность предпочтения стратегии самоконтроля положительно ($r=0,204$) коррелировала с отношением к новизне, что может быть свидетельством того, что стремление к новому способствует формированию умения минимизировать влияние эмоций на оценку ситуации и, как следствие, рационализации подходов к разрешению проблем.

Подводя итог представленным данным, следует отметить, что вероятность развития психологического стресса в экстремальной ситуации зависит от особенностей личности, обладающей определенным личностным потенциалом. Стрессовая ситуация военного времени приводит к разрушению субъективного жизненного мира. При этом лишь сам субъект в силах изменить свою индивидуальную теорию мира и себя самого, сделать эту теорию более реалистичной, переосмыслить выпавшие на его долю невзгоды как неотъемлемую часть жизни. Личностный потенциал отражает меру преодоления личностью данных обстоятельств, самой себя, а также меру прилагаемых ею усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни. Успешность совладания со стрессовой ситуацией определяется копинг-ресурсами. Составляющие личностного потенциала (самоэффективность, саморегуляция, самодетерминация, жизнестойкость, толерантность к неопределенности, контроль над действием, рефлексия) в значительной степени влияют на копинг ресурс

личности и, соответственно, на копинг-поведение в ситуации стресса. Несмотря на отсутствие большого количества корреляционных связей между этими составляющими личностного потенциала и копинг-стратегиями в ситуации хронического стресса военного времени, в результате анализа приведенных данных были установлены следующие закономерности:

- копинг-стратегии самоконтроля и конфронтации в значительной степени определяются ресурсами саморегуляции;

- высокий уровень жизнестойкости и ее составляющих препятствует использованию стратегий бегства-избегания и принятия ответственности;

- преобладание рационального стиля мышления влияет исключительно на формирование стратегии положительного переосмысления стрессовой ситуации военного времени;

- оптимизм может рассматриваться как личностная характеристика, оказывающая существенное влияние на формирование стратегий преодоления стрессовой ситуации военного времени. При этом диспозиционный оптимизм может быть фактором, сглаживающим условно конструктивный характер копинг-стратегии дистанцирования, а оптимистичный атрибутивный стиль может усиливать неадаптивный характер стратегии конфронтации. В то же время, оптимизм в когнитивной оценке ситуации способствует формированию конструктивных стратегий

планирования решения проблем и положительной переоценки;

- толерантность к неопределенности стимулирует использование стратегии положительной переоценки.

Результаты корреляционного анализа не представили достоверных данных о взаимосвязи показателей копинг-стратегий с уровнем представленности мотива достижения успехов, рефлексии (см. часть I) и смысложизненных ориентаций, что не позволяет, однако, думать о не включенности мотивационной, эмотивной и когнитивной составляющих в формирование копинг-ресурсов.

Возможно, экстремальный характер стрессовой ситуации военного конфликта «разрывает» связи между копинг-ресурсами и копинг-стратегиями, актуализируя участие одних компонентов личностного потенциала в преодолении стресса и нивелируя актуальность других.

Таким образом, копинг-поведение личности в ситуации хронического стресса военного времени является сложным системным образованием, в значительной степени детерминированным личностными (индивидуально-психологическими) характеристиками, свойствами и качествами.

Ряполова Т.Л., Тахташова Д.Р.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ (ЧАСТЬ II)

Донецкий национальный медицинский университет им. М.Горького

Ключевые слова: экстремальные жизненные ситуации, копинг-стратегии, личностный потенциал

В статье, в продолжение данным, представленным в части I настоящего исследования, приведены результаты корреляционного анализа стратегий совладания со стрессом и отдельными составляющими личностного потенциала (саморегуляция, жизнестойкость, оптимизм, толерантность к неопределенности). Показано, что копинг-стратегии самоконтроля и конфронтации в значительной степени определяются ресурсами саморегуляции; высокий уровень жизнестойкости и ее составляющих препятствует использованию стратегий бегства-избегания и принятия ответственности; преобладание рационального стиля мышления влияет исключительно на формирование стратегии положительного переосмысления стрессовой ситуации военного времени; оптимизм может рассматриваться как личностная характеристика, оказывающая существенное влияние на формирование стратегий преодоления стрессовой ситуации военного времени, при этом диспозиционный оптимизм может быть фактором, сглаживающим условно конструктивный характер копинг-стратегии дистанцирования, а оптимистичный атрибутивный стиль может усиливать неадаптивный характер стратегии конфронтации; в то же время, оптимизм в когнитивной оценке ситуации способствует формированию конструктивных стратегий планирования решения проблем и положительной переоценки; толерантность к неопределенности стимулирует использование стратегии положительной переоценки. Отсутствие достоверных данных о взаимосвязи показателей копинг-стратегий с уровнем представленности мотива достижения успехов, рефлексии (см. часть I) и смысложизненных ориентаций не позволяет, однако, думать о не включенности мотивационной, эмотивной и когнитивной составляющих в формирование копинг-ресурсов. Возможно, экстремальный характер стрессовой ситуации военного конфликта «разрывает» связи между копинг-ресурсами и копинг-стратегиями, актуализируя участие одних компонентов личностного потенциала в преодолении стресса и нивелируя актуальность других. (Журнал психиатрии и медицинской психологии. — 2016. — № 2 (36). — С. 27-36).

Ryapolova T.L. Takhtashova D.R.

COPING STRATEGIES AND PERSONALITY POTENTIAL IN EXTREME LIFE SITUATIONS (PART II)

Donetsk National Medical University named after M. Gorky

Keywords: extreme life situations, coping strategies, personality potential

The article presents the results of correlation analysis of coping strategies and the individual components of the personal potential (self-regulation, resilience, optimism, uncertainty avoidance) in addition to the data presented in Part I of this study. It is shown that coping strategies and self-confrontation is largely determined by the resources of self-regulation; a high level of resilience and its components preclude the use of strategies of escape-avoidance and acceptance of responsibility; the predominance of rational thinking style affects only the formation of a positive strategy to rethink the stressful situation of war; optimism can be considered as personal characteristics that significantly affects the formation of strategies of overcoming stress of wartime, either the dispositional optimism may be a factor smoothing conditionally constructive coping strategies of distancing and optimistic attributional style can enhance non-adaptive nature of confrontations strategy. At the same time optimism in the cognitive assessment of the situation contributes to the formation of structural planning strategies to solve problems and positive reevaluation; uncertainty avoidance strategy encourages the use of positive reevaluation. Lack of reliable data on the relationship of indicators of coping strategies with the level of representation of the motive to achieve success, reflection (see Part I) and the life-sense orientation however does not allow to think of the non-inclusion of motivational, cognitive and emotive components in the formation of coping resources. Perhaps the extreme nature of the stressful situation of military conflict "breaks" the connection between coping resources and coping strategies, actualizing part of some components of personal potential in overcoming stress and leveling the relevance of others. (The Journal of Psychiatry and Medical Psychology. — 2016. — № 2 (36). — P. 27-36).

Литература

1. Резникова Е. Особенности личностной регуляции совладающего поведения студентов / Е. Резникова. - «Освіта регіону». - 2013. - №3. - С. 242.
2. Леонтьев Д.А. Самореализация и сущностные силы

человека / Д.А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. - М.: «Смысл», 1999. - С.156-176.

3. Калитевская Е. Р. Адаптация или развитие: выбор

- психотерапевтической стратегии / Е. Р. Калитеевская, В. И. Ильичева. // Психологический журнал. — 1995. — № 1. — С. 115—121.
4. Муздыбаев К. Измерение надежды / К. Муздыбаев // Психологический журнал. - 1999. - № 4. - С. 26–35.
5. Ильин Е. Психология надежды. Оптимизм и пессимизм / Е. Ильин. — СПб: Питер, 2015. — 288 с.
6. Maddi S.R. Hardiness training at Illinois Bell Telephone / S.R. Maddi // Health promotion evaluation / J.P. Opatz (Ed). - National Wellness Institute, 1987. - P. 101–115.
7. Бодров В.А. Личностная детерминация развития и преодоления психологического стресса / В.А. Бодров. // Справляющееся поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. — С. 235-256.
8. Крюкова Т.Л. Стили совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях / Т.Л. Крюкова // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Выпуск 1. / Под ред. В.А. Бодрова и А.Л. Журавлева. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. — С. 298-316.
9. Williams P.G. Coping processes as mediators of the relationship between Hardiness and health / P.G. Williams, D.J. Wiebe, T.W. Smith // Journal of Behavioral Medicine.— 1992.— Vol. 15, № 3.— P. 237-255.
10. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.
11. The relationship between coping and personality among police officers in Singapore / G.D.Bishop, E.M.W. Tong, S.M. Diong [et al.] // Journal of Research in Personality. - 2001. — № 35. — P. 353-374.
12. Florian V. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping / V. Florian, M. Mikulincer, O. Taubman // Journal of Personality and Social Psychology. — 1995. — № 4. — P. 687 - 695.
13. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход. / А. Эллис. — СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. — 272 с.
14. Гордеева Т.О. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (ЛОТ) / Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин. // Психологическая диагностика. - 2010. - № 2. — с. 36 — 65.
15. Коростылёва Л. А. Психология самореализации / Л.А. Коростылева. — СПб: Речь, 2005. — 222 с.
16. Furnham A. A content, correlation and factor analytic study of four tolerance of ambiguity questionnaires / A. Furnham // Personality and Individual Differences. - 1994. — Vol. 3, №16. — p. 403-410.
17. Юртаева М. Н. Толерантность к неопределенности и предпочтения в способах обработки информации / М. Н. Юртаева // Ученые записки кафедры теоретической и экспериментальной психологии Российского государственного профессионально-педагогического университета. — Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.- пед. ун-та., 2011. — Вып. 3. — С. 44–67.
18. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика / Д.А. Леонтьев. - М.: Смысл, 2011. — 675 с.
19. Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности // Психологические исследования. - 2015. - Т. 8, № 40. - С. 2. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 20.08.2016).

Поступила в редакцию 16.09.2016