

FAMILIA Y EDUCACIÓN: ASPECTOS POSITIVOS

**ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ, ПРЕДОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ  
ВЫХОД ИЗ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ**

*PERSONAL PECULIARITIES PREDETERMINE  
THE WAY OUT OF DIFFICULT LIFE SITUATIONS*

Нарзуллаева Мехринисо Батуровна

Стажер-исследователь Ташкентского государственного педагогического университета им. Низами  
Узбекистан, г. Ташкент, Мирабадский район, ул. Ойбек 20-91

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ: РАЗНООБРАЗИЕ,  
СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ТРУДНОСТИ ОБУЧЕНИЯ**

Внимание к индивидуальным различиям

mehriniso1777@mail.ru

+998903290474

*Fecha de recepción: 14 de diciembre de 2012*

*Fecha de admisión: 15 de marzo de 2013*

**РЕЗЮМЕ**

В статье представлены результаты и обсуждение исследования, посвященного выявлению личностных особенностей, предопределяющих характеристики поведения в трудной и конфликтной жизненной ситуации (использование конструктивных или же деструктивных стратегий разрешения трудной жизненной ситуации).

**Ключевые слова:** трудные и конфликтные ситуации, копинг-стратегии, личностные особенности, социальная адаптация, система саморегуляции

**ABSTRACT**

The article presents the results and discussion of the research aimed at revealing personality peculiarities determine the characteristics of behavior in difficult and conflict-prone situation in life (using constructive or destructive strategies for solving the difficult life situations).

**Keywords:** difficult and conflict situations; coping-strategy; personal peculiarities; social adjustment; the system of self-regulation

Можно быть совершенно уверенным, что каждому человеку приходилось сталкиваться с трудными или же конфликтными жизненными ситуациями. Трудности и конфликты про-

## ВЫХОД ИЗ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

## PERSONAL PECULIARITIES PREDETERMINE THE WAY OUT OF DIFFICULT LIFE SITUATIONS

являются в деятельности всех социальных институтов, социальных групп, во взаимоотношениях между людьми. Таким образом, конфликты и затруднительные ситуации неизбежны, а порой даже и необходимы. Реагировать можно в этих случаях привычной стратегией или искать новые адекватные выходы из сложившейся трудной ситуации. Трудная ситуация всегда характеризуется несоответствием между тем, что человек хочет (сделать, достичь и т.п.), и тем, что он может, оказавшись в данных обстоятельствах и располагая имеющимися у него собственными возможностями. Такое рассогласование препятствует достижению первоначально поставленной цели, что влечет за собой возникновение отрицательных эмоций, которые служат важным индикатором трудности той или иной ситуации для человека.

Среди авторов, занимавшихся изучением трудных жизненных ситуаций, можно назвать Анцыферову (1994), Гришину (2008), Муздыбаева (1983), Светлова (2003), Ромек, Конторович, Крукович (Ромек и др., 2004) и многих других. Изучению проблемы эмоциональных состояний в сложных ситуациях посвящены многие современные исследования Василюка (1984), Черняк (1998), Буртовой (2002), Корниловой (2003) и др.

Целью нашего исследования стало выявление и изучение личностных особенностей людей разных возрастов, предопределяющих характеристики поведения в трудной жизненной ситуации (использование конструктивных или же деструктивных стратегий разрешения трудной жизненной ситуации). Чтобы выявить склонность испытуемых к тем или иным стратегиям, мы использовали методику В. Янке и Г. Эрдманна «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (перевод и адаптация русскоязычной версии Водопьяновой) (Водопьянова, 2009). Методика направлена на выявление и изучение следующих копинг-стратегий: позитивные стратегии – снижение значения стрессовой ситуации, самоодобрение, самооправдание, отвлечение, замещение, самоутверждение, психомышечная релаксация, контроль над ситуацией, самоконтроль-самообладание, позитивная самомотивация. Негативные стратегии: бегство от стрессовой ситуации, социальная замкнутость, «заезженная пластинка», беспомощность, жалость к себе, самообвинение. А также таких стратегий, как: социальная необходимость поддержки, избегание, агрессия и прием лекарств.

В качестве инструмента для измерения личностных характеристик испытуемых была использована методика Роджерса – Даймонда «Уровни сформированности социальной адаптации» (адаптированной Снегиревой) (Снегирева, 1987). Она предназначена для диагностики комплекса психологических проявлений, сопровождающих процесс социально-психологической адаптации, в частности, выявляются следующие характеристики системы саморегуляции: отношение к себе и к другим, уровень ответственности: интернальность, экстернальность; уход от проблем, ведомость и др.

С целью выявления типов регулирования конфликтными ситуациями мы использовали методику К. Томаса «Типы регулирования конфликтных ситуаций», с помощью которой выявляются пять типов поведения в конфликтной ситуации: сотрудничество, соперничество, компромисс, избегание и приспособление. Для доказательства гипотез исследования были применены методы математико-статистической обработки данных с применением программы SPSS.

В исследовании мы предположили, что, вероятно, использование деструктивных копинг-стратегий более свойственно людям в юношеском возрасте, чем в зрелом. Также мы предположили, что зрелость саморегулятивных процессов и конструктивный статус эмоциональной сферы личности, возможно, влияют на выбор стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями. Социально-адаптивные люди в большей степени склонны к использованию конструктивных копинг-стратегий, чем социально-дезадаптивные.

В исследовании приняли участие 127 человек, 22 из которых были отсеяны по результатам шкалы лжи из методики Роджерса – Даймонда.

## FAMILIA Y EDUCACIÓN: ASPECTOS POSITIVOS

Само понятие зрелость есть результат процесса созревания, следовательно, совладание с трудностями формируется как навык по мере приобретения жизненного опыта личностью. В ходе данного исследования методом дисперсионного анализа были выявлены различия в использовании стратегий совладания испытуемыми разного возраста: 1970-1979, 1980-1989 и 1990-1995 годы рождения. Выяснилось, что младшей группе более свойственно, чем старшей, использование 4 копинг-стратегий: беспомощность, бегство от стрессовой ситуации, агрессия и поиск социальной поддержки (см. таблицу 1). Младшая группа представлена испытуемыми юношеского возраста и ранней зрелости (17-22 года). В этом возрасте человек сталкивается с решением задач качественно нового уровня. Желание приобрести независимость, вступить во взрослый мир сопряжено с возрастанием ответственности, с необходимостью принимать решения, которые существенно повлияют на течение жизни (выбор профессии, стремление к финансовой независимости, интимно-значимые отношения, особые отношения с родителями и т.д.). Естественно, что при отсутствии должного опыта возрастает потребность в поддержке и помощи со стороны сверстников, старших, родителей (поиск социальной поддержки).

Тип стратегии совладания	Копинг-стратегии	Средний балл в ст. возрастной гр. (70-79 г.р.)	Средний балл в мл. возрастной гр. (90-95 г.р.)	F-значения	p-значения
Деструктивные	Беспомощность	5,3	8,8	8,2	0,007
	Бегство от стресс. ситуации	8,0	10,8	3,5	0,069
Отдельные шкалы	Агрессия	7,4	10,9	5,1	0,030
	Поиск социал. поддержки	9,3	12,4	4,9	0,032

Таблица 1. Влияние возраста на выбор копинг-стратегий

В новой социальной ситуации происходит изменение самооценки в структуре образа «Я». Человек постоянно проверяет себя, пробует свои новые возможности. Соотношение самооценки и внешней оценки, которая дается референтными лицами, также влияет на проявление агрессии (Козлов, 1998). Если самооценка не находит должной опоры во внешнем социальном пространстве, то эта ситуация, несомненно, должна рассматриваться как фрустрирующая. При этом фрустрация касается не чего-то второстепенного, так как блокируется одна из базовых, фундаментальных потребностей личности, каковой, несомненно, является потребность в признании, уважении и самоуважении. Эта ситуация может провоцировать раздраженность, агрессию и негативизм. Тем не менее, находясь в одной социальной ситуации, разные люди по-разному реагируют на жизненные трудности. В исследовании мы рассматривали феномен социальной адаптивности как комплексное понятие, включающее в себя ряд характеристик (принятие себя и других, интернальный локус контроля, эмоциональный комфорт, доминирование), детерминирующих выбор конструктивных копинг-стратегий. В результате оказалось, что 8 из 20 представленных в методике стратегий испытывают на себе влияние фактора социальной адаптивности – 4 с 95%-ным доверительным интервалом и 4 с 90%-ным (см. таблицу 2).

## ВЫХОД ИЗ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

## PERSONAL PECULIARITIES PREDETERMINE THE WAY OUT OF DIFFICULT LIFE SITUATIONS

Копинг-стратегии		Ср. балл в социально-адап. гр.	Ср. балл в социально-дезадап. гр.	F-значения	p-значения
Конструктивные	Самоутверждение	13,6	11,8	3,2	0,082
	Позитивная самомотивация	18,9	15,0	5,9	0,019
	Действия по контролю	47,8	40,8	4,0	0,053
Деструктивные	Социальная замкнутость	7,8	10,6	5,9	0,020
	Беспомощность	5,4	9,8	12,7	0,001
	Жалость к себе	6,7	9,1	3,5	0,070
	Самообвинение	9,4	11,6	2,8	0,100
	Агрессия	7,5	11,9	5,7	0,022
	Все деструктивные стратегии	50,1	65,3	6,9	0,012
	Антиципирующее избегание	14,3	12,0	3,0	0,089

Таблица 2. Влияние фактора социальной адаптивности на выбор стратегий совладающего поведения

В «адаптивной» группе испытуемые в трудных жизненных ситуациях значительно чаще обращаются к действиям по самоконтролю, особенно к позитивной самомотивации. Они склонны анализировать ситуацию, контролировать собственные реакции, свое поведение, сохранять самообладание. Кроме того, активнее используется в этой группе стратегия «самоутверждения», позволяющая обеспечивать себе успех и признание окружающих. В дезадаптивной группе значимо больше проявляются деструктивные копинг-стратегии. Таким людям в случае затруднений более свойственно уединяться от других, сочувствовать самим себе и завидовать окружающим. Они чаще испытывают чувства беспомощности, безнадежности, разочарованности, реагируют на происходящее раздраженно, агрессивно. В последующем стараются избегать подобных ситуаций, а не справляться с ними.

Полученные результаты, мы проверили корреляционным анализом (см. таблицы 3 и 4). Все показатели социальной дезадаптивности (экстернальность, эмоциональный дискомфорт, ведомость, уход от проблем, конфликт с другими) имеют положительные значения корреляции с деструктивными копинг-стратегиями. Эмоциональный дискомфорт и ведомость «отрицательно» взаимосвязаны с контролем над ситуацией и с позитивной самомотивацией. Есть только два положительных показателя корреляции, составляющих социально-психологическую дезадаптивность с конструктивными стратегиями совладающего поведения: уход от проблем связан с психомышечной релаксацией и замещением.

## FAMILIA Y EDUCACIÓN: ASPECTOS POSITIVOS

Копинг-стратегии	Интернальность		Эмоц-ный комфорт	
	Значение корреляции	p-значения	Значение корреляции	p-значения
Действия по контролю	0,488	0,000	0,368	0,001
Самоконтроль	0,426	0,000	0,308	0,006
Самообвинение	0,424	0,000	-	-
Самоутверждение	0,368	0,001	-	-
Обращение к позитиву	0,328	0,003	-	-
Контроль над ситуацией	0,360	0,001	-	-
Позитивная самомотивация	-	-	0,381	0,001

Таблица 3. Взаимосвязь копинг-стратегий с показателями социальной адаптивности

Это свидетельствует о том, что конструктивные копинг-стратегии не всегда связаны с направленностью на эффективное решение проблемы. В некоторых случаях они могут быть своеобразной «пилюлей» от стресса, защитным механизмом, помогающим забыть о реальности проблем.

Второй этап нашего исследования был нацелен на выявление личностных особенностей, детерминирующих выбор стратегий поведения в конфликтной ситуации.

Конфликт как явление действительности становится конфликтом лично для человека тогда, когда столкнувшиеся в нем противоречия лично для нас значимы. К тому же кого-то они могут волновать больше, кого-то меньше, а для иного могут быть и вовсе безразличными. Разрешение конфликта следует отличать от его подавления, т.е. насильственного устранения одной или обеих сторон без ликвидации причин и предмета противоборства. Не ведет к разрешению и так называемая отмена конфликта — это попытка избавиться от конфликта путем примирения, а не преодоления противоположностей, лежащих в его основе. В зависимости от возможных моделей разрешения конфликтов, интересов и целей конфликтующих субъектов применяются пять основных стилей разрешения конфликта, описанных и используемых в зарубежных программах обучения управлению. Это стили: конкуренции, избегания, приспособления, сотрудничества, компромисса. Характеристика данных стилей, тактика их выбора и технология применения описаны американской исследовательницей проблем конфликтологии доктором философии Д.Г. Скотт (1991) в ее работе «Конфликты, пути их преодоления».

Мы предположили, что конструктивные стили регулирования конфликтными ситуациями более свойственны людям с высокой степенью социальной адаптивности; в качестве таких свойств могут выступать зрелость саморегулятивных процессов и конструктивный статус эмоциональной сферы личности.

Таким образом, целью было выявить, существует ли влияние фактора социальной адаптивности на когнитивный, эмоциональный, поведенческий аспекты переживания личностью конфликтной ситуации. Для фиксации независимой переменной была использована методика Роджерса – Даймонда. Результаты испытуемых оказались нормально распределенными как по адаптивности, так и по дезадаптивности (см. графики 1 и 2). Следует отметить, что по шкале адаптивности наблюдается «скос» выборки в сторону верхней границы – значение асимметрии составляет  $-0,902$  при стандартной ошибке  $0,269$ . Это объясняется естественным стремлением испытуемых создать положительное впечатление о себе. Однако такой «скос» не создает значимого рассогласования между эмпирическим распределением и теоретическим нормальным. Z-значения результатов по шкалам адаптивности и

## ВЫХОД ИЗ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

## PERSONAL PECULIARITIES PREDETERMINE THE WAY OUT OF DIFFICULT LIFE SITUATIONS

дезадаптивности по критерию Колмогорова-Смирнова равны соответственно 0,996 с уровнем значимости 0,274 и 0,462 с уровнем значимости 0,983.

Распределение частот результатов методики Роджерса-Даймонда по шкале социальная адаптивность

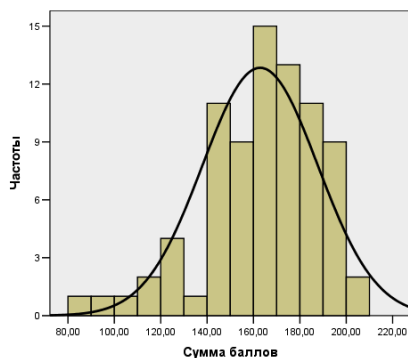


График 1

Распределение частот результатов методики Роджерса-Даймонда по шкале социальная дезадаптивность

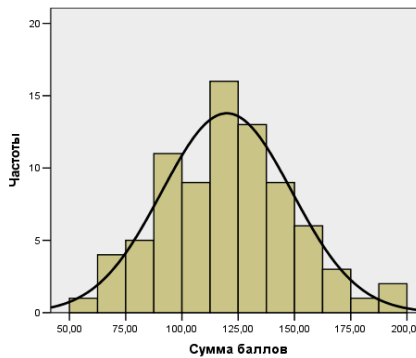


График 2

Итак, выборку можно считать репрезентативной по обеим шкалам, что позволяет выделить уровни. С помощью метода процентилей мы определили интервал высоких показателей от 75% и выше. Соответственно получились группы испытуемых для двух уровней независимой переменной – «социально адаптивные» (20 человек) и «социально-дезадаптивные» (17 человек).

Зависимых переменных в исследовании два: стиль регулирования конфликтных ситуаций и стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями.

Стиль регулирования конфликтных ситуаций выявлялся с помощью методики К. Томаса «Типы регулирования конфликтных ситуаций». Тест позволяет выявить типы поведения в конфликтных ситуациях (соперничество, приспособление, компромисс, избегание, сотрудничество). Соперничество – стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб интересам другого. Приспособление – игнорирование собственных интересов ради интересов другого человека. Компромисс – частичное удовлетворение обеих сторон при взаимных уступках. Избегание – отсутствие стремления к достижению чьих-либо интересов. Сотрудничество – поиск решения, полностью удовлетворяющего интересы сторон.

Сравнив ответы испытуемых в социально-адаптивной и социально-дезадаптивной группе с помощью непараметрического теста Манна-Уитни, мы обнаружили следующие результаты. Два из пяти типов регулирования конфликтов испытывают на себе влияние фактора адаптивности (см. таблицу 4) – сотрудничество (с уровнем значимости 0,001) и избегание (с уровнем значимости 0,069).

Типы регулирования конфликтами	Средний ранг в группе		Уровень значимости
	Соц-но-адаптивные	Соц-но-дезад-е	
Сотрудничество	24,48	12,56	0,001
Избегание	16,05	22,47	0,069

Таблица 4. Влияние фактора социальной адаптивности на типы регулирования конфликтной ситуацией

## FAMILIA Y EDUCACIÓN: ASPECTOS POSITIVOS

Примечательно, что значимые различия связаны с полярными типами конфликтного поведения. Испытуемые в социально-адаптивной группе чаще прибегают к «сотрудничеству», то есть стремятся найти решение проблемы, максимально удовлетворяющее обе стороны. Такой подход основан на конструктивном отношении к трудностям, которое, в свою очередь, требует эмоционально-комфортного состояния. Сильный же стресс, вызванный фрустрирующей ситуацией, способен блокировать разумное видение проблемы, прогнозирование ее последствий и поиск альтернативных вариантов решений.

Кроме того, само стремление учесть интересы всех участников конфликта является следствием зрелости системы саморегуляции. По результатам нашего исследования приспособление имеет значимые положительные связи с уровнем выше 0,3 с такими шкалами методики Роджерса – Даймонда, как уход от проблем, эмоциональный дискомфорт и экстернальность. Принимая приспособительную позицию, человек пытается избежать неприятного для него столкновения, проявляет неумение отстаивать собственные интересы, снимая с себя ответственность за последствия. То есть «невнимание к своим интересам» связано не столько с желанием блага для оппонента в конфликте, сколько с собственным страхом и дискомфортом от ситуации.

«Сотрудничество» положительно связано с эмоциональным комфортом и принятием себя и других. «Внимание к чужим интересам» основано на уважении к позиции оппонента. Способность к децентрации, к оцениванию ситуации и себя в ней со стороны внешнего наблюдателя, позволяет мысленно охватить всю ситуацию, цели и мотивы ее участников, и внести конструктивные преобразования. С этой точки зрения можно говорить о социальной адаптивности, как о понимании своего места в группе и понимании взаимосвязи собственного благополучия и благополучия окружающих.

Для человека, проявляющего «соперничество» как доминирующий тип регулирования конфликтов, эти понятия являются взаимоисключающими. Сама конфликтная ситуация представляется соревнованием, где есть победившая и проигравшая сторона. Это отношение ограничивает восприятие информации о проблеме и сужает диапазон возможных решений.

Среди испытуемых дезадаптивной группы оказалось значимо больше тех, кто в большинстве конфликтов полностью избегает решения проблемы. Социально-адаптивная личность более эффективно находит решение при столкновении интересов. Таким образом, зрелость системы саморегуляции является фактором, детерминирующим формирование конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Таким образом, в ходе исследования заявленная гипотеза нашла свое подтверждение. Наиболее эффективным стилем поведения в конфликтной ситуации является «сотрудничество», при котором деятельность субъекта направлена на удовлетворение интересов обеих сторон. Такое поведение более свойственно людям с высоким уровнем сформированности саморегулятивных процессов. Социально-дезадаптивная личность чаще избегает неприятную для нее конфликтную ситуацию, тем самым оставляя проблему нерешенной.

В целом, сформированность системы саморегуляции, интернальный локус контроля, принятие себя и других, эмоциональный комфорт можно считать детерминантами использования конструктивных стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями. В этом смысле социально-психологическую адаптивность можно рассматривать, как способность видеть в трудностях возможность развития, раскрытия личностного потенциала. Зрелость саморегулятивных механизмов позволяет в критический момент активизировать дополнительный ресурс для преодоления жизненных преград.

## ВЫХОД ИЗ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

PERSONAL PECULIARITIES PREDETERMINE THE WAY OUT OF DIFFICULT LIFE SITUATIONS

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

- Анцыферова Л.И. (1994). Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита // *Психологический журнал*. № 1. С. 3-19.
- Буртовая Е.В. (2002). *Конфликтология* : учеб. пособие. М. : ЮНИТИ.
- Василюк Ф.Е. (1984). *Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций*. М. : Изд-во Московского университета.
- Водопьянова Н.Е. (2009). *Психодиагностика стресса*. СПб. : Питер.
- Гришина Н.В. (2008). *Психология конфликта*. 2-е изд. СПб. : Питер.
- Козлов А.С. (1998). Процедурная помощь в разрешении конфликтов // *Прикладная психология*. № 4.
- Корнилова Т.В. (2003). *Психология риска и принятия решений* : учеб. пособие для вузов М. : Аспект Пресс.
- Муздыбаев К. (1983). *Психология ответственности*. Л. : Наука.
- Ромек В.Г. и др. / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович (2004). *Психологическая помощь в кризисных ситуациях*. СПб. : Речь.
- Светлов В.А. (2003). *Управление конфликтом. Новые технологии принятия решений в конфликтных ситуациях*. М. : Росток.
- Скотт Д.Г. (1991). *Конфликты пути их преодоления*. Киев : Внешторгиздат.
- Снегирева Т.В. (1987). Методика изучения особенностей личностной саморегуляции // *Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога* / под ред. И.В. Дубровиной и др. С. 89-98.
- Черняк Т.В. (1998). *Конфликты в организациях и технологии их разрешения*. Новосибирск : Изд-во СибАГС.