

УДК 316.622:316.627:316.752

Наталья Геннадьевна Новак

канд. психол. наук, доц., доц. каф. социальной и педагогической психологии
Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины

Natalya Novak

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Social and Pedagogical Psychology
of Francysk Skoryna Gomel State University

e-mail: natalya_novak_80@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦЕННОСТНЫХ ПРИОРИТЕТОВ ЛИЧНОСТИ

Рассматривается проблема взаимосвязи жизненных ценностей, значимых сфер самореализации личности и стратегий совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях. Совладающее поведение понимается как целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям и ситуации: активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или приспособление к ней, если воздействовать на ситуацию невозможно. В исследовании приняли участие 354 респондента в возрасте от 17 до 25 лет – студенты Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. Выявлено, что существует прямая двусторонняя положительная взаимосвязь между выбираемыми человеком стратегиями совладания и определенными жизненными ценностями и сферами самореализации. Следовательно, создание условий для формирования и реализации соответствующих жизненных приоритетов будет способствовать расширению репертуара копинг-стратегий за счет более конструктивных вариантов реагирования в сложной жизненной ситуации.

Ключевые слова: совладающее поведение, жизненные ценности, ценностные приоритеты, продуктивный копинг, защитное поведение, сложная жизненная ситуация.

Features of Coping Behavior Depending on the Value Priorities of the Individual

The article deals with the problem of the relationship of life values, significant areas of self-realization of the individual and coping strategies in difficult life situations. Coping behavior is understood as purposeful social behavior that allows the subject to cope with a difficult life situation in ways that are adequate to personal characteristics and the situation: active change, transformation of a situation that can be controlled, or adaptation to it, if it is impossible to influence the situation. The study involved 354 respondents aged 17 to 25 years – students of Francysk Skoryna Gomel State University. It is revealed that there is a direct two-way positive relationship between the coping strategies chosen by a person and certain life values and spheres of self-realization. Consequently, the creation of conditions for the formation and implementation of appropriate life priorities will contribute to the expansion of the repertoire of coping strategies due to more constructive response options in a difficult life situation.

Key words: coping behavior, life values, value priorities, productive coping, protective behavior, difficult life situation.

Введение

Совладающее поведение представляет собой протяженный динамический процесс поиска, опробования и реализации способов выхода из сложных обстоятельств жизни (Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтяк). Это целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям и ситуации. Совладающее поведение ориентировано на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней,

если подчинить, проконтролировать ситуацию невозможно [1].

В работах русскоязычных ученых исследования в данном направлении активно начали проводиться в середине 1990-х гг., что было продиктовано запросами практики. Изначально изучение совладания осуществлялось путем оценки психических процессов, свойств и функциональных состояний людей, вовлеченных в сверхответственные, вредные и опасные виды деятельности (К. К. Платонов; В. А. Бодров, Л. Г. Дикая; П. Б. Зильберман). Исследования последствий стресса и способов совла-

дания с ним проводились в связи с изучением экстремальных условий деятельности (Т. А. Немчин; В. И. Медведев; Л. А. Китаев-Смык, В. Л. Маришук, К. К. Платонов, Е. А. Плетнический, В. А. Бодров, Н. Ф. Лукьянов; В. Б. Малкин, Б. Л. Покровский, Д. И. Шпаченко и др.). Многие авторы рассматривали совладающее поведение в соответствии с теорией психологии субъекта как адаптивное и зрелое поведение (А. В. Брушлинский, К. А. Абульханова, Л. И. Анцыферова, А. Л. Журавлев, В. В. Знаков, Е. А. Сергиенко и др.).

Р. Лазарус и его ученица С. Фолкман выделили два типа совладания со стрессом: *проблемно ориентированное копинг-поведение* (*problem-oriented coping*), направленное на преодоление путем разрешения стрессовой ситуации; *эмоционально ориентированное копинг-поведение* (*emotion-oriented, coping*) характерно для тех случаев, когда по результатам когнитивной оценки человек приходит к выводу, что повлиять на стрессовую ситуацию невозможно [2]. Выбор одного из указанных типов совладающего поведения в конкретной жизненной ситуации осуществляется на основе субъективной оценки возможности/невозможности что-либо предпринять для изменения ситуации: в том случае, если «когнитивная оценка «говорит» о том, что что-то можно предпринять, преобладает проблемно ориентированное совладание», эмоционально ориентированное совладание может изменить лишь способ интерпретации случившегося, но не саму ситуацию [3].

В настоящее время активно проводятся исследования проблемы совладания человека со стрессогенными ситуациями, обусловленными природными катастрофами, пандемией, военными действиями, терактами и другими экстремальными жизненными ситуациями, характерными для современной жизни. На наш взгляд, в данном проблемном поле очень важным является вопрос детерминации реагирования человека в сложных жизненных ситуациях его ценностными приоритетами. При этом обязательно речь идет об экстраординарных событиях. Человеку приходится совладать и с рядом повседневных ситуаций, вызывающих у него состояние неопределенности и невозможности действовать привычными способами.

Основная часть

Столкнувшись со сложной жизненной ситуацией, человек оказывается перед необходимостью восстановления состояния психоэмоционального равновесия и адаптации к изменившимся условиям жизнедеятельности. Устойчивая совокупность средств и способов, реализующих целенаправленную активность по преодолению трудной жизненной ситуации определяет формирование *стратегий преодоления* [4, с. 7]. Согласно концепции Р. Лазаруса и его ученицы С. Фолкман, стратегии совладания (как способ минимизации негативных переживаний) можно условно разделить на три типа:

1) *конструктивные* (самоконтроль, планирование решения проблемы, поиск социальной поддержки);

2) *относительно конструктивные* (принятие ответственности, положительная переоценка);

3) *неконструктивные* (дистанцирование, бегство-избегание, конфронтация) [5].

В свою очередь, А. Биллингс и Р. Моос (А. G. Billings & R.H. Moos), изучая вопрос эффективности применения разных стратегий совладания, разделили их на адаптивные (к числу которых относятся решение проблемы и поиск социальной поддержки) и малоадаптивные – самообвинение и избегание [6].

Современные исследователи придерживаются мнения, что задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы восстановить утраченное равновесие: либо преодолеть возникшие жизненные трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их, если избежать их невозможно. Для выбора оптимального варианта реагирования человеку необходимо обратить внимание на три значимых момента:

1) *особенности ситуации*: сложившиеся обстоятельства, требования социальной среды – сила воздействия, характер изменения условий жизнедеятельности, уровень враждебности среды, степень ограничения потребностей личности, степень дестабилизирующего влияния и т. п.;

2) *потенциал личности* в плане готовности и способности к изменениям, возможность приспособления изменившихся обстоятельств жизни (ситуации) под себя,

свои потребности и возможности, уровень социально-психологической адаптивности, наличие ресурсов преодоления, готовность и возможность ими воспользоваться;

3) *цена усилий* (физические и психологические затраты), необходимых для изменения среды или себя в сложившейся жизненной ситуации [7, с. 206].

Отталкиваясь от оценки указанных моментов, человек выбирает наиболее приемлемый со своей точки зрения способ совладания со сложившейся ситуацией. В связи с этим оценка эффективности той или иной стратегии не может быть однозначной (зависит от особенностей актуальной ситуации и имеющихся личностных ресурсов). Поэтому говорить об адаптивности или дезадаптивности отдельных копинг-стратегий некорректно: стратегии, эффективные в одной ситуации, могут быть неэффективными и даже приносить вред в другой.

Многочисленные работы ученых посвящены изучению вопроса детерминации выбора продуктивного совладающего поведения в сложной жизненной ситуации. По мнению Р. Лазаруса, среди других можно отметить следующие личностные параметры, определяющие уровень стрессоустойчивости человека: конструктивное мышление (Epstein & Meier, 1989), жизнестойкость (Maddi & Kobasa 1984; Orr & Westman 1990), надежда (Snyder et al., 1991), находчивость (Rosenbaum, 1990), оптимизм (Scheier & Carver 1987), самооффективность (Bandura 1982) чувство согласованности, связности (Antonovsky, 1987) и др. [8].

В работе С. Englert, А. Bertrams, О. Dickhäuser (2011) представлены результаты оценки взаимосвязи между способностью к диспозиционному самоконтролю, тревожностью и стилями совладания. Было доказано, что более высокие уровни способности к диспозиционному самоконтролю были положительно связаны с позитивным стилем совладания и отрицательно связаны с негативным стилем совладания. Основываясь на теории контроля внимания, ученые предположили, что эта связь была опосредована тревожностью черт. Действительно, результаты анализа показали, что тревожность опосредовала взаимосвязь между способностью к диспозиционному самоконтролю и стилями совладания [9].

В научной литературе мы можем встретить описание результатов исследований, направленных на поиск других личностных характеристик, способствующих адаптации к стрессовым ситуациям независимо от характеристик этих ситуаций. Разные авторы к таковым относят индивидуально-типологические особенности, например, копинг-компетентность, самоуважение, интернальный локус контроля и т. п.

Много внимания при изучении проблемы совладания со стрессом отводится роли социальной сети и адекватности социальной поддержки [10].

Изучается также роль ценностно-смысловых структур на совладающее поведение личности. Так, например, вопросу влияния ценностных ориентаций личности на совладающее поведение в период ранней юности посвящено диссертационное исследование О. С. Ковальской [11]; интересны результаты, полученные Н. Р. Салиховой и М. В. Клементьевой в процессе изучения соотношения характеристик ценностно-смысловой сферы личности и стратегий совладающего поведения [12], особенности смысложизненных и ценностных ориентаций и совладающего поведения молодежи рассматриваются в работе Л. Ю. Крутелевой [13].

Мы предполагаем, что значимыми предикторами выбора определенной стратегии совладания выступают ценностные приоритеты человека, сформировавшиеся в процессе его жизни. К числу таковых в статье мы рассматриваем жизненные ценности и сферы самореализации, приоритетные для конкретного человека.

Организация и методы исследования

С целью изучения взаимосвязи стратегий совладающего поведения и жизненных приоритетов личности было проведено исследование, в котором приняли участие 354 респондента в возрасте от 17 до 25 лет – студенты разных факультетов Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. Психодиагностический инструментарий – «Опросник совладающего поведения» (Р. Лазарус) и «Морфологический тест жизненных ценностей» В. Ф. Сопова и Л. В. Карпушиной.

Опросник «Способы совладающего поведения» разработан Р. Лазарусом и С. Фолк-

маном в 1988 г., адаптирован Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк и М. С. Замышляевой в 2004 г., дополнительно стандартизирован в НИПНИ имени Бехтерева Л. И. Вассерманом, Б. В. Иовлевым, Е. Р. Исаевой, Е. А. Трифионовой, О. Ю. Щелковой, М. Ю. Новожиловой. Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности [14]. Согласно логике разработчиков методики, «совладание с жизненными трудностями есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы» [2].

Морфологический тест жизненных ценностей позволяет изучить индивидуальную систему ценностей человека с целью лучшего понимания смысла его действия

или поступка. Жизненная ценность раскрывается через особое отношение субъекта к явлению, жизненному факту, объекту и субъекту и признание его как важного, имеющего жизненную важность (терминальные ценности). Также методика позволяет выделить наиболее значимые жизненные сферы (социальная сфера, где осуществляется деятельность человека), в которых реализуются жизненные ценности: профессиональная, образовательная, семейная, общественная активность и сфера увлечений [15].

Результаты исследования. Для оценки взаимосвязи между указанными параметрами применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена – непараметрический статистический тест, позволяющий проверить гетероскедастичность случайных ошибок регрессионной модели. Результаты корреляционного анализа представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты оценки взаимосвязи совладающего поведения в кризисной ситуации и жизненных ценностей респондентов

Жизненные ценности	Стратегии совладания							
	конфронтация	дистанцирование	самоконтроль	поиск социальной поддержки	принятие ответственности	бегство-избегание	планирование	положительная переоценка
Саморазвитие	,021	,103	,079	,018	,030	,043	,049	,155**
Духовное удовлетворение	,111*	,122*	,096	,043	,042	,093	,074	,101
Креативность	,064	,064	,072	,087	,046	,082	,020	,083
Активные социальные контакты	,020	,052	,089	,054	,021	,037	,007	,087
Собственный престиж	,055	,003	,067	,047	-,007	,060	,040	,072
Достижения	,055	,026	,041	,044	-,002	,045	,062	,130*
Высокое материальное положение	,076	,051	,070	,045	,079	,015	,045	,073
Сохранение собственной индивидуальности	,094	,125*	,100	,091	,066	,040	,107*	,118*

Примечание – ** – Корреляция значима на уровне 0,01; * – корреляция значима на уровне 0,05.

В результате статистического анализа были выявлены следующие взаимосвязи:

1) чем выше выраженность ценности «Саморазвитие», тем в большей степени человек склонен применять стратегию «Положительная переоценка» (0,155; $p = 0,01$);

2) чем выше выраженность ценности «Стремление к достижениям», тем в боль-

шей степени человек склонен применять стратегию «Положительная переоценка» (0,130; $p = 0,01$);

3) чем выше выраженность ценности «Сохранение собственной индивидуальности», тем в большей степени человек склонен применять стратегии «Дистанцирование» (0,125; $p = 0,01$); «Планирование»

(,107; $p = 0,05$) и «Положительная переоценка» (,118; $p = 0,05$);

4) чем выше выраженность ценности «Духовное удовлетворение», тем в большей степени человек склонен применять стратегии «Конфронтация» (0,111; $p = 0,05$) и «Дистанцирование» (0,122; $p = 0,05$).

Взаимосвязи между стратегиями совладающего поведения и жизненными ценностями «Креативность», «Активные социальные контакты», «Собственный престиж» и «Высокое материальное положение» не выявлено.

Таким образом, применение стратегии «Положительная переоценка» в большей степени характерно респондентам, ориентированным на *развитие* собственных возможностей, личностный рост, стремящихся повысить уровень собственных достижений, ориентированных на успех и сохранение собственной индивидуальности. Другими словами, к позитивному восприятию происходящего готовы люди, для которых характерен позитивный образ самого себя, конструктивное восприятие кризисной ситуации и оценка происходящего как опыта. Речь идет о респондентах, использующих сложную жизненную ситуацию как возможность получения новых навыков, источник саморазвития.

Люди, ориентированные на *духовное удовлетворение* во всех сферах жизни, в кризисной ситуации склонны использовать защитные формы поведения – «Конфронтация» и «Дистанцирование». Такие люди считают, как правило, что самое важное в жизни – делать только то, что им интересно и что приносит внутреннее удовлетворение. Для них характерна идеалистичность во взглядах, приверженность к соблюдению этических норм в поведении и детальность, однако к реальному восприятию ситуации они могут оказаться неготовыми. Неслучайно данные стратегии рассматриваются как неадаптивные. Вместе с тем, согласно конструкту методики Р. Лазаруса, «при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессогенных условиях». В связи с этим можно предположить, что в определенные сложные

моменты человеку приходится прибегать к конфронтации, чтобы отстаивать свои интересы, свои взгляды, свое право на интересную и увлекательную жизнь, поскольку он готов к активным действиям (пусть и не всегда целенаправленным), направленным либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. Выявленная связь данной ценности и стратегии «Дистанцирование» можно объяснить как способ игнорирования реальности сложной ситуации (ничего касающегося меня не происходит) в ответ на невозможность (неготовность, нежелание) ее изменить.

В группе респондентов, ориентированных на *сохранение собственной индивидуальности*, в большей степени выражена стратегия «Дистанцирование» как желание отключиться от происходящего, игнорировать сложность кризисной ситуации. Отстраненная позиция вполне понятна для человека, не желающего меняться, ведь любая кризисная ситуация – это всегда вынужденное преобразование внутреннего мира человека в ответ на изменившиеся обстоятельства жизнедеятельности [10]. С другой стороны, для юношей и девушек, стремящихся сохранить себя, свою индивидуальность, характерно четкое планирование своих действий и обдумывание происходящего, стремление к переоценке происходящего с позиции позитивного мышления, готовность осмысливать и планировать свои собственные действия с учетом ситуации и собственных возможностей, что соответствует в концепции Лазаруса – Фолкман конструктивному типу совладания. Можно предположить, что о планировании и позитивной переоценке (как способах снятия психоэмоционального напряжения) речь идет в ситуациях, которые не наносят урона уникальности и индивидуальности человека, а в случаях невозможности решения сложной жизненной ситуации без ущерба для образа «я» применяется стратегия «дистанцирование».

Таким образом, отдельные ценности имеют немногочисленные связи со стратегиями совладающего поведения. Полученные результаты дополняют данные, представленные в статье российских ученых Н. Р. Салиховой и М. В. Клементьевой, которые показали, что характеристики цен-

ностно-смысловой сферы личности и предпочитаемые ею стратегии совладающего поведения «связаны отдельными и немногочисленными связями и функционируют

достаточно автономно, что в целом характерно для соотношения ядерных и инструментальных пластов личности» [12, с. 232].

Таблица 2 – Результаты оценки взаимосвязи совладающего поведения в кризисной ситуации и значимых для респондентов жизненных сфер самореализации

Жизненные сферы	Стратегии совладания							
	конфронтация	дистанцирование	самоконтроль	поиск социальной поддержки	принятие ответственности	бегство-избегание	планирование	положительная переоценка
Профессиональная жизнь	,125*	,119*	,099	,114*	,028	,119*	,102	,123*
Обучение и образование	,107*	,100	,068	,069	,021	,099	,096	,116*
Семейная жизнь	,049	,090	,075	,046	,059	,041	,053	,111*
Общественная жизнь	,004	,036	,095	,032	-,033	-,008	-,022	,108*
Сферы увлечения	,152**	,181**	,108*	,095	,116*	,139**	,131*	,173**
Физическая активность	,017	-,049	,038	,029	-,012	,017	-,017	,045

Примечание – ** – Корреляция значима на уровне 0,01; * – корреляция значима на уровне 0,05.

В результате статистического анализа были выявлены следующие взаимосвязи:

1) чем выше выраженность жизненной сферы «Профессиональная жизнь», тем в большей степени человек склонен применять стратегии «Конфронтация» (0,125; $p = 0,01$), «Дистанцирование» (0,119; $p = 0,01$), «Поиск социальной поддержки» (0,114; $p = 0,01$), «Бегство и избегание» (0,119; $p = 0,01$), «Положительная переоценка» (0,123; $p = 0,01$);

2) чем выше выраженность жизненной сферы «Обучения и образования», тем в большей степени человек склонен применять стратегии «Конфронтация» (0,107; $p = 0,01$), «Положительная переоценка» (0,116; $p = 0,01$);

3) чем выше выраженность жизненной сферы «Семейная жизнь», тем в большей степени человек склонен применять стратегию «Положительная переоценка» (0,111; $p = 0,01$);

4) чем выше выраженность жизненной сферы «Общественная жизнь», тем в большей степени человек склонен применять стратегию «Положительная переоценка» (0,108; $p = 0,01$);

5) чем выше выраженность жизненной сферы «Увлечение», тем в большей степени человек склонен применять стратегии «Конфронтация» (0,152; $p = 0,05$), «Дистанцирование» (0,181; $p = 0,05$), «Самоконтроль» (0,108; $p = 0,05$), «Принятие ответственности» (0,116; $p = 0,01$), «Бегство и избегание» (0,139; $p = 0,05$), «Планирование» (0,131; $p = 0,01$), «Положительная переоценка» (0,173; $p = 0,05$).

Взаимосвязи между стратегиями совладающего поведения и стремлением человека к реализации в сфере физической активности не выявлено.

Таким образом, на основе полученных данных мы можем говорить о том, что применение стратегии «Конфронтация» более характерно для юношей и девушек, ориентированных на самореализацию в профессиональной сфере и на самообразование, обучение, развитие. Для респондентов, стремящихся к высоким результатам в профессиональной деятельности, также в большей мере будут характерны стратегии «Поиск социальной поддержки» и «Положительная переоценка» как продуктивные способы преодоления жизненных сложностей (Р. Лазарус, С. Фолкман), но в то же

время и защитные стратегии «Дистанцирование» и «Бегство-избегание», т. е. стремление преодолевать напряжение из-за негативных переживаний в связи с проблемой либо за счет «субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее с использованием интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т. п.», либо за счет «реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т. п.» [2].

Стремление к самореализации в семейной и общественной жизни положительно коррелирует с готовностью к положительной переоценке происходящего, со способностью преодолевать обусловленные проблемной ситуацией негативные переживания путем «положительного надличностного, философского переосмысления, включения ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием» [2].

Наибольшее количество взаимосвязей выявлено относительно сферы увлечений: выявлена значимая положительная двусторонняя корреляция со всеми стратегиями, за исключением стратегии «Поиск социальной поддержки». Следовательно, человек, ориентированный на реализацию своих потенциальных возможностей (желание иметь такое увлечение, которому можно отдать все свободное время, стремление в свободное время заниматься тем, что может служить основанием его высокой оценки другими людьми, желание добиваться поставленных в сфере увлечений и заниматься тем, что предоставляет широкие возможности для творчества, что может принести материальную пользу, выразить свою индивидуальность), стремящийся к реализации конкретных целей в сфере своего увлечения, имеет более расширенный репертуар совладающего поведения.

В целом стремление к реализации во всех сферах жизни (за исключением сферы «Физическая активность») напрямую взаимосвязано с формированием стратегии «Положительная переоценка»: чем в большей степени человек уделяет внимание своему росту и самореализации в значимых сферах, тем выше его способность к решению проблем за счет их философского переосмысления, включения ее в более широкий кон-

текст работы личности над саморазвитием (опыт).

Заключение

Таким образом, в целом выбор в сложной жизненной ситуации определенной стратегии совладания связан с ценностными приоритетами человека, опираясь на которые он выбирает наиболее подходящий способ реагирования с целью самосохранения и избавления от напряжения. Юноши и девушки, ориентированные на саморазвитие и стремящиеся к достижениям, готовы воспринимать сложную жизненную ситуацию как полезный опыт и возможность узнать что-то новое, а ориентированные на сохранение собственной индивидуальности готовы планировать и позитивно оценивать ситуацию, если происходящее не затрагивает их уникальности, в противном случае склонны к дистанцированию от проблемы. Чем выше стремление человека к духовному удовлетворению, самосозерцанию, уходу внутрь себя, тем с большей вероятностью он будет реагировать на сложности конфронтацией или вовсе предпочтет оградить себя от ненужного напряжения, вызванного ситуацией. Доминирование в ценностно-смысловой сфере личности юношеского возраста ценностей «Креативность», «Активные социальные контакты», «Собственный престиж» и «Высокое материальное положение» не связано с поведением в сложной жизненной ситуации.

Что касается приоритетных сфер самореализации, то юноши и девушки, стремящиеся к самореализации в профессиональной деятельности, с одной стороны, готовы прибегнуть к защитному поведению (конфронтация, дистанцирование, бегство), а с другой – для снятия напряжения пытаются оценить ситуацию в позитивном аспекте, найти конструктивные пути решения, получить опыт, готовы обращаться за помощью к другим. Мы считаем, что выбор того или иного варианта зависит и от индивидуальных особенностей личности, и от особенностей ситуации, вызывающей напряжение. Дихотомия «конфронтация», или «позитивная переоценка, характерна и тем респондентам, которые активно развиваются и самореализовываются в образовательной сфере. Юноши и девушки, ориентированные на семейное благополучие, сохра-

нение внутрисемейного взаимодействия, на активную и полезную общественную жизнь в сложной жизненной ситуации, более склонны к попыткам преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного надличностного, философского переосмысления, включения ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием. Человек, ориентированный на реализацию своих потенциальных возможностей (сфера «Увлечение»), стремящийся к реализации конкретных целей в сфере своего увлечения, имеет более расширенный репертуар совладающего поведения. Взаимосвязи между стратегиями совладающего поведения и стремлением человека к реализации в сфере физической активности не выявлено.

В целом можно сказать, что более склонны к положительной оценке (к переосмыслению) сложной жизненной ситуации те юноши и девушки, которые стремятся к

активности и самореализации во всех сферах жизни: чем в большей степени человек уделяет внимание своему росту и самореализации в значимых сферах, тем выше его способность к решению проблем за счет их философского переосмысления, включения ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием (опыт).

Полученные результаты позволяют сделать важный в практическом плане вывод: в процессе обучения и воспитания ребенка можно расширить его репертуар копинг-стратегий более конструктивными (осознанными, направленными на разрешение проблемы) вариантами реагирования в сложной жизненной ситуации, не дожидаясь соответствующего непосредственного научения через «практический» жизненный опыт, зачастую весьма психотравмирующий, а создавая педагогические условия для формирования и реализации соответствующих жизненных приоритетов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Крюкова, Т. Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтык. – СПб.: Речь, 2005. – 240 с.
2. Lazarus, R. S. Manual for Ways of Coping Questionnaire / R. S. Lazarus, S. Folkman. – Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1988.
3. Либина, А. В. Совладающий интеллект: успешное разрешение жизненных трудностей / А. В. Либина. – М.: Эксмо, 2008. – 397 с.
4. Елизарова, Т. Ю. Детерминация психологического преодоления критических ситуаций: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Т. Ю. Елизарова; Нац. ин-т образования М-ва образования Респ. Беларусь. – Минск, 2000. – 19 с.
5. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes / S. Folkman [et al.] // J. of Pers. and Soc. Psychol. – 1986a. – Vol. 50, nr 5. – P. 992–1003.
6. Billings, A. G. Coping, Stress, and Social Resources among Adults with Unipolar Depression / A. G. Billings, R. H. Moos // Journal of Personality and Social Psychology. – 1984. – Nr 46. – P. 877–891.
7. Леганькова, О. В. Ретроспективный анализ стратегии преодоления в процессе переживания личностью кризисного события / О. В. Леганькова, М. Ф. Бакунович, Н. Г. Новак // Исторические и психолого-педагогические науки: сб. науч. ст. – Минск: РИВШ, 2017. – С. 205–212.
8. Lazarus, R. From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks / R. Lazarus // Annual Review of Psychology. – 1993. – Nr 44 (1). – P. 1–21.
9. Englert, C. Dispositional Self-Control Capacity and Trait Anxiety as Relates to Coping Styles / C. Englert, A. Bertrams, O. Dickhäuser // Psychology. – 2011. – Nr 2. – P. 598–604.
10. Новак, Н. Г. Взаимосвязь опыта переживания кризисного события и психологического благополучия личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Н. Г. Новак. – Гомель, 2016. – 198 л.
11. Ковальская, О. С. Ценностные ориентации личности как фактор совладающего поведения (в период ранней юности): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / О. С. Ковальская. – Ярославль, 2013. – 23 с.
12. Салихова, Н. Р. Соотношение характеристик ценностно-смысловой сферы личности и стратегий совладающего поведения / Н. Р. Салихова, М. В. Клементьева // Изв. ТулГУ. Гуманитар. науки. – 2014. – № 4-1. – С. 224–235.

13. Крутелева, Л. Ю. Особенности смысложизненных и ценностных ориентаций и совладающего поведения молодежи / Л. Ю. Крутелева // Психология сегодня: актуальные исследования и перспективы : материалы Всерос. психол. форума : в 2 т. – Екатеринбург : Урал. ун-т, 2022. – Т. 1. – С. 473–477.
14. Битюцкая, Е. В. Опросник способов копинга / Е. В. Битюцкая. – М. : ИИУ МГОУ, 2015. – 80 с.
15. Сопов, В. Ф. Морфологический тест жизненных ценностей / В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушина // Приклад. психология. – 2001. – № 4. – С. 9–30.

REFERENCES

1. Kriukova, T. L. Psikhologija siem'ji: zhizniennyje trudnosti i sovladanije s nimi / T. L. Kriukova, M. V. Saparovskaya, Ye. V. Kuftiak. – SPb. : Riech', 2005. – 240 s.
2. Lazarus, R. S. Manual for Ways of Coping Questionnaire / R. S. Lazarus, S. Folkman. – Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1988.
3. Libina, A. V. Sovladajushchij intielliekt: uspeshnoje razrieshenije zhizniennykh trudnostiej / A. V. Libina. – M. : Eksmo, 2008. – 397 s.
4. Jelizarova, T. Yu. Dietierminacija psikhologichieskogo prieodolienija kritichieskikh situacij : avtorief. dis. ... kand. psikhol. nauk : 19.00.01 / T. Yu. Jelizarova ; Nac. in-t obrazovanija M-va obrazovanija Rieesp. Bielarus'. – Minsk, 2000. – 19 s.
5. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes / S. Folkman [et al.] // J. of Pers. and Soc. Psychol. – 1986a. – Vol. 50, nr 5. – P. 992–1003.
6. Billings, A. G. Coping, Stress, and Social Resources among Adults with Unipolar Depression / A. G. Billings, R. H. Moos // Journal of Personality and Social Psychology. – 1984. – Nr 46. – P. 877–891.
7. Liegan'kova, O. V. Rietrospektivnyj analiz strategii prieodolienija v processie pieriezhivaniija lichnost'ju krizisnogo sobytija / O. V. Liegan'kova, M. F. Bakunovich, N. G. Novak // Istorichieskije i psikhologo-piedagogichieskije nauki : sb. nauch. st. – Minsk : RIVSh, 2017. – S. 205–212.
8. Lazarus, R. From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks / R. Lazarus // Annual Review of Psychology. – 1993. – Nr 44 (1). – P. 1–21.
9. Englert, C. Dispositional Self-Control Capacity and Trait Anxiety as Relates to Coping Styles / C. Englert, A. Bertrams, O. Dickhäuser // Psychology. – 2011. – Nr 2. – P. 598–604.
10. Novak, N. G. Vzaimosviaz' opyta pieriezhivaniija krizisnogo sobytija i psikhologichieskogo blagopoluchija lichnosti : dis. ... kand. psikhol. nauk : 19.00.01 / N. G. Novak. – Gomiel', 2016. – 198 l.
11. Koval'skaja, O. S. Cennostnyje orijentacii lichnosti kak faktor sovladiepushchiego poviedienija (v pieriod ranniej junosti) : avtorief. dis. ... kand. psikhol. nauk : 19.00.01 / O. S. Koval'skaja. – Jaroslavl', 2013. – 23 s.
12. Salikhova, N. R. Sootnoshenije kharakteristik cennostno-smyslovoj sfiery lichnosti i stratiegiij sovladajushchiego poviedienija / N. R. Salikhova, M. V. Kliemient'jeva // Izv. TulGU. Gumanitar. nauki. – 2014. – № 4-1. – S. 224–235.
13. Krutelioova, L. Yu. Osobiennosti smyslozhizniennykh i cennostnykh orijentacij i sovladajushchiego poviedienija molodiozhi / L. Yu. Krutelioova // Psikhologija siegodnia: aktual'nyje issliedovanija i pierспектиivy : matierialy Vsieros. psikhol. foruma : v 2 t. – Jekatierinburg : Ural. un-t, 2022. – Т. 1. – S. 473–477.
14. Bitiuckaja, Ye. V. Опросник способов копинга / Ye. V. Bitiuckaja. – М. : ИИУ МГОУ, 2015. – 80 с.
15. Sopov, V. F. Morfologichieskij test zhizniennykh cennostiej / V. F. Sopov, L.V. Karpushina // Priklad. psikhologija. – 2001. – № 4. – S. 9–30.