

УДК 159.922(19.00.01)

М. Р. Хачатурова

магістр психологічних наук, преподаватель кафедры
общей и экспериментальной психологии
факультета психологии Национального
исследовательского университета «Высшая школа экономики»

СОВАЛАДАЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ ЛИЧНОСТИ И ЕГО ПРОЯВЛЕНИЕ В ПРЕОДОЛЕНИИ ЖИЗНЕННЫХ КРИЗИСОВ

В статье рассмотрены ресурсы совладающего потенциала личности — мотивация достижения и аффилиации, а также локус контроля. Результаты эмпирического исследования (227 человек: 115 женщин, 112 мужчин, средний возраст — 29 лет) показывают, что мотивация достижения успеха отрицательно связана с выбором адаптивных поведенческих стратегий сотрудничества и обращения. При этом выраженный мотив стремления к людям связан с выбором стратегий сотрудничества и альтруизма. Мотив боязни отвержения связан со стратегиями отступления и подавления эмоций. Кроме того, согласно полученным результатам, интернальный тип локуса контроля связан с выбором адаптивных когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий. На основе выявленных в работе особенностей связи личностных ресурсов и выбора человеком стратегий совладания с жизненными кризисами был сформулирован ряд практических рекомендаций, которые могут быть использованы в психодиагностических целях и в рамках психологического консультирования.

Ключевые слова: совладающий потенциал, мотивация достижения, аффилиация, локус контроля.

В современном мире человеку приходится сталкиваться со стрессами, со сложнейшими, а порой и экстремальными, обстоятельствами, которые приводят к возникновению определенных жизненных кризисов и трудных ситуаций.

Трудные жизненные ситуации и жизненные кризисы отличает ряд особенностей. Во-первых, они имеют субъективную значимость для человека. Чем выше эта значимость, тем более активные стратегии будет использовать личность для их преодоления [2]. Во-вторых, они предъявляют человеку требования, часто превышающие его способности, моральные и материальные ресурсы, его обычный адаптивный потенциал [12; 19]. В-третьих, жизненные кризисы оказывают негативное влияние на здоровье и психологическое состояние человека. Наконец, они обостряют противоречия в профессиональной, семейной, межличностной и других сферах жизни человека, следовательно, выбираемые им способы разрешения этих противоречий будут важными компонентами его жизненной стратегии [1]. Таким образом, жизненные кризисы предъявляют особые требования к способностям личности адаптироваться к ним с наименьшими для себя потерями. Важная роль в этом принадлежит совладающему потенциалу личности.

Совладающий потенциал личности может быть рассмотрен как часть личностного потенциала. Понятие «личностный потенциал» введено в психологию Д. А. Леонтьевым [10]. По его мнению, личностный потенциал в том числе отражает меру преодоления человеком заданных негативных обстоятельств, неблагоприятных условий его развития [11].

В отечественной и зарубежной психологии проблематика совладающего поведения многими авторами рассматривается с точки зрения «ресурсного подхода». Он делает акцент на наличии у человека «ключевых ресурсов» или копинг-ресурсов, помогающих ему преодолевать кризисные ситуации и адаптироваться к меняющимся обстоятельствам [13; 5; 3; 6; 18; 17; 15; 16].

Проведенный анализ отечественной и зарубежной литературы позволяет предположить, что выбор копинг-стратегий в кризисных ситуациях может быть рассмотрен в связи с такими личностными ресурсами как мотивация достижения, мотивация аффилиации и локус контроля.

Исследований в области связи мотивации достижения с совладающим поведением человека в ситуации жизненных кризисов немного [7; 26; 23; 25].

Эдвард Вард утверждает, что личность с высоким уровнем мотивации достижения предпочитает в трудных ситуациях прибегать к стратегиям соперничества и конкуренции, нежели к стратегиям компромисса и сотрудничества [26].

Т. О. Гордеева, выдвигая собственную системную модель процесса мотивации достижения, выделяет в ней четыре основных блока, взаимосвязанных между собой. Ею рассматривается ценностно-целевой, когнитивный, эмоциональный и поведенческий блоки. Поведенческий блок мотивации достижения, по мнению Т. О. Гордеевой, помимо всего прочего может быть охарактеризован и через предпочитаемые личностью стратегии преодоления трудностей. При этом ею выделяются активные, адаптивные или беспомощные, избегающие стратегии [7].

Связь выбора стратегий поведения в кризисных ситуациях можно проследить и с мотивацией аффилиации. Об этом свидетельствуют работы отечественных и зарубежных психологов [8; 15; 20].

Р. Лазарус и С. Фолкман рассматривают аффилиацию как один из копинг-ресурсов в совладании со стрессовыми ситуациями. Она выражается в стремлении обращаться к другим людям за эмоциональной, информационной, дружеской помощью, желанием сотрудничать, искать поддержку в разрешении трудных для себя ситуаций [19].

Л. И. Дементий высокий уровень аффилиации и эмпатии супругов друг к другу рассматривает в качестве ресурсов копинг-поведения в условиях семейных кризисов [8].

Кроме того, необходимо рассмотреть связь совладающего поведения с локусом контроля человека [9; 4; 22; 24; 21; 14].

Например, в исследованиях Кэтрин Паркес прослежена связь между интернальным локусом контроля и когнитивными аспектами совладания со стрессовыми ситуациями, акцентирующие высокую степень адаптации интерналов к трудным ситуациям [22].

К. Мастерс и К. Волстон в своих исследованиях в области психологии здоровья и здорового образа жизни показали, что экстернальный локус контроля связан с выбором личностью пассивных копинг-стратегий, предпочтением стратегий ухода от проблем и разрешения трудных ситуаций [21].

Данные личностные ресурсы наилучшим образом характеризуют поведение человека в преодолении жизненных кризисов, поэтому их роль в выборе стратегий совладания требует дальнейшего изучения.

Таким образом, **целью** данной работы является изучение особенностей мотивации и локуса контроля как составляющих совладающего потенциала личности и их проявление в преодолении жизненных кризисов.

Гипотеза исследования: такие личностные ресурсы как особенности мотивации и локус контроля связаны с выбором стратегий совладания в ситуации жизненных кризисов. Стремление к достижению успеха, потребность в аффилиации, а также интернальность связаны с выбором адаптивных стратегий совладания.

Методики исследования:

1. Методика определения мотивации успеха или избегания неудач А. Реана.

2. Опросник на определение мотивации аффилиации А. Мехрабиана.

3. Опросник, выявляющий уровень субъективного контроля Дж. Роттера (в адаптации Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинд).

4. Методика на выявление типов копинг-стратегий Э. Хайма.

Эмпирическая база исследования. В исследовании приняли участие 227 человек, 115 женщин и 112 мужчин. Возраст респондентов от 18 до 53 лет, средний возраст — 29 лет. По роду занятий респонденты, принявшие участие в исследовании, студенты 1–3 курсов гуманитарных и технических вузов г. Москвы и работники организаций различной направленности.

Для статистической обработки данных применялась программа SPSS 14.0. Полученные данные были проверены на нормальность распределения при помощи критерия Колмогорова-Смирнова, показателей асимметрии и эксцесса. Полученное распределение по переменным, соответствующим личностным характеристикам, исследуемым в работе, не отличается от нормального, что позволяет использовать параметрические статистические методы.

Описание и обсуждение результатов исследования: в результате проведенного исследования нами была обнаружена связь выбора стратегий совладания с мотивацией достижения. В табл. 1 приведены все статистически значимые корреляции. С помощью данных рис. 1 и рис. 2 проанализируем полученные корреляции.

Мотивация достижения обнаруживает значимые корреляции с выбором адаптивных когнитивных и эмоциональных стратегий совладания — проблемным анализом, сохранением самообладания и протестом. При этом она отрицательно связана с неадаптивными когнитивными стратегиями игнорирования и смирения и неадаптивной эмоциональной стратегией отступления. Однако с поведенческими стратегиями, как адаптивными, так и неадаптивными, мотивация достижения связана отрицательно (табл. 1).

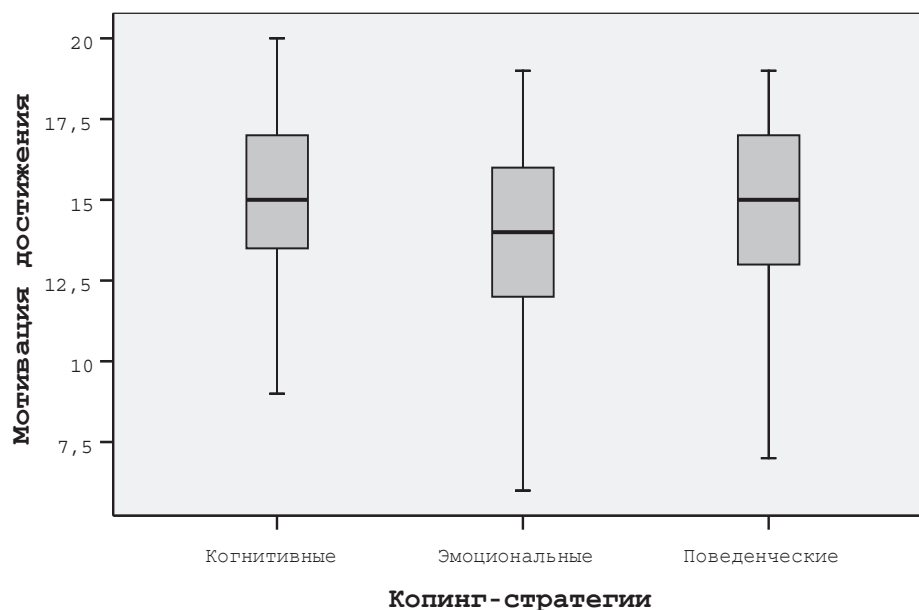


Рис. 1. Связь мотивации достижения с преобладающим типом копинг-стратегий

Таблица 1

**Выбор копинг-стратегий в связи с мотивацией достижения
(значение коэффициента корреляции Пирсона)**

Копинг-стратегии	Мотивация достижения
Проблемный анализ	0,349**
Сохранение самообладания	0,316**
Игнорирование	-0,269**
Смирение	-0,219*
Протест	0,369**
Покорность	-0,208**
Сотрудничество	-0,194**
Альтруизм	-0,246**
Обращение	-0,327**
Отступление	-0,151**

* — значимость на уровне $p \leq 0,05$; ** — значимость на уровне $p \leq 0,01$

Мотивация достижения успеха предполагает проявление инициативы и целеустремленность, поэтому человек, у которого она выражена, сохраняет самообладание, стремится к анализу и активному преобразованию трудной ситуации, к тому, чтобы приложить как можно больше усилий для ее разрешения. Он не смиряется и не игнорирует кризисные обстоятельства, протестуя против их возникновения и рассматривая их как некий вызов самому себе, возможность проявить себя с лучшей стороны. В то же время такие адаптивные поведенческие стратегии как обращение к людям и альтруизм для такого человека тоже неприемлемы, так как для него достижение собственных целей в жизненных кризисах важнее, чем поиск компромиссов и сотрудничество с другими людьми. В некоторых других исследованиях также можно обнаружить аналогичные результаты [26].

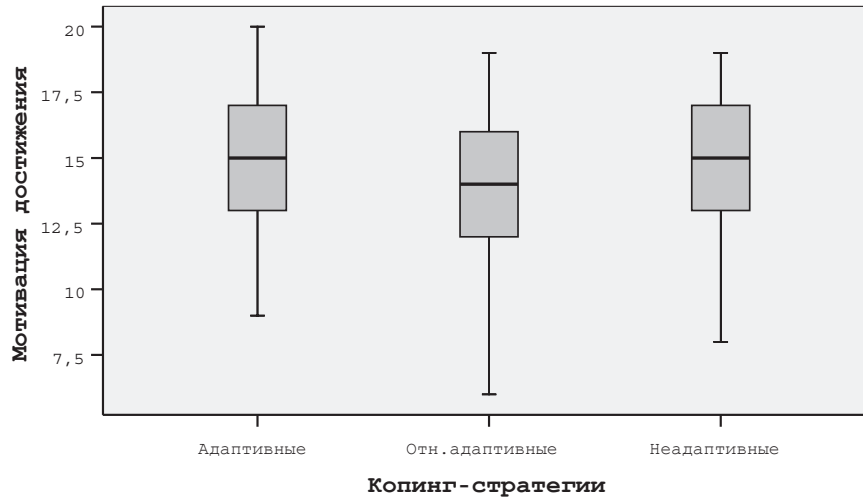


Рис. 2. Связь мотивации достижения с преобладающими вариантами копинг-стратегий

Кроме того, проведенное исследование позволило нам обнаружить связь выбора стратегий совладания с показателями мотивации аффилиации. В табл. 2 приведены статистически значимые корреляции. С помощью рис. 3 проанализируем полученные результаты.

Прежде всего, важно отметить, что мотивы стремления к людям и боязни отвержения не обнаружили значимых связей с когнитивными стратегиями совладания. При этом, наибольшее количество корреляций прослеживается с поведенческими стратегиями, как адаптивными, так и неадаптивными.

Таблица 2

Выбор копинг-стратегий в связи с мотивацией аффилиации (значение коэффициента корреляции Пирсона)

Копинг-стратегии	Шкала	Стремление к людям	Боязнь отвержения
Оптимизм			-0,134*
Подавление эмоций			0,292**
Сотрудничество		0,272**	-0,216*
Альтруизм		0,364**	-0,365**
Обращение		0,297**	-0,429**
Отвлечение		-0,229*	
Компенсация			-0,134*
Конструктивная активность			-0,173**
Активное избегание		-0,117*	
Отступление		-0,115*	0,285**

* — значимость на уровне $p \leq 0,05$; ** — значимость на уровне $p \leq 0,01$

Мотив стремления к людям положительно коррелирует с адаптивными поведенческими стратегиями обращения, сотрудничества и альтруизма и отрицательно — с неадаптивными стратегиями активного избегания и отступления. Мотив боязни отвержения, по результатам нашего исследования, демонстрирует практически обратную картину. Кроме того, он

отрицательно связан с адаптивной эмоциональной стратегией оптимизма и положительно — с неадаптивной стратегией подавления эмоций.

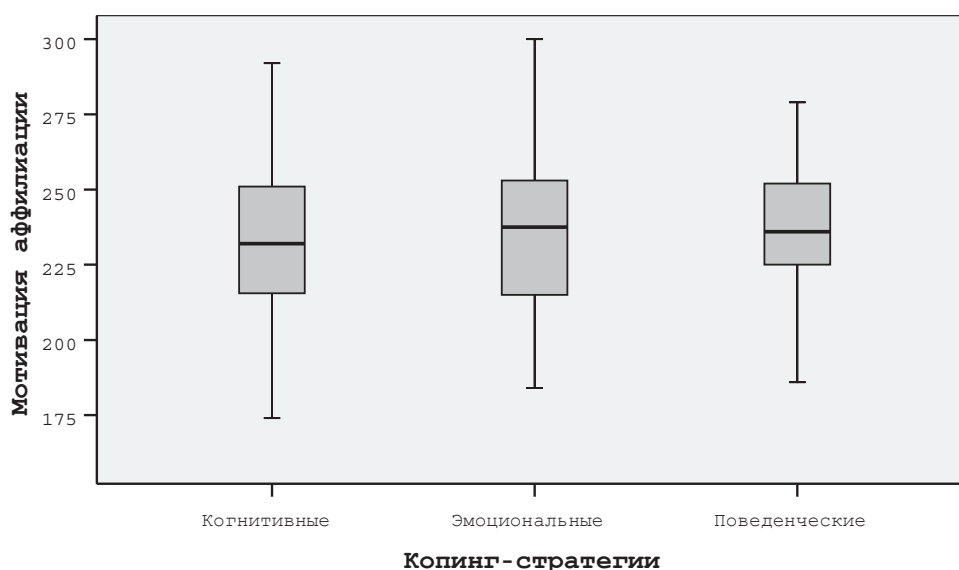


Рис. 3. Связь мотивации аффилиации с преобладающим типом копинг-стратегий

Таким образом, можно сделать вывод о том, что выраженный мотив стремления к людям предполагает выбор адаптивных поведенческих стратегий сотрудничества и альтруизма. В ситуации жизненного кризиса человек не избегает и не отступает от нее, а наоборот, склонен обращаться к другим людям за информационной помощью и дружеской поддержкой, что рассматривается рядом авторов как важнейший ресурс совладающего поведения [8; 19].

Респонденты с выраженным мотивом боязни отвержения предпочитают стратегии подавления своих эмоций и отступления. Иными словами они выбирают тактики поведения, которые позволяют им уйти от решения трудностей, от взаимодействия со своими оппонентами, что снижает для них вероятность оказаться проигравшими в этой ситуации.

Также в результате проведенного исследования нами была обнаружена связь выбора стратегий совладания с локусом контроля. В табл. 3 приведены статистически значимые корреляции. С помощью рис. 4 проанализируем полученные в исследовании корреляции.

Локус контроля значимо связан с выбором адаптивных когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий, а также отрицательно коррелирует с их неадаптивными вариантами.

Судя по рис. 4, с ростом уровня интернальности повышается выбор когнитивных стратегий. В ряде других исследований также подчеркивается связь между интернальным локусом контроля и когнитивными аспектами совладания со сложными ситуациями [9; 22].

Таким образом, человек, обладающий интернальным локусом контроля, выбирает адаптивные стратегии совладания с жизненными кризисами. Он осознает степень собственной ответственности в произошедшей ситуации, а

также то, что только его собственные действия помогут ему ее преодолеть. Поэтому он склонен к анализу причин возникших обстоятельств, поиску путей выхода из них, используя обращение к другим людям. Экстерналы же, напротив, в кризисной ситуации ощущают растерянность, смиряясь перед обстоятельствами. Обвиняя в возникших трудностях внешние причины или других людей, снимая с себя степень вины, они избегают поиска выхода из сложной ситуации и не стремятся предпринимать для этого каких-либо активных действий. Этот вывод подтверждается и в ряде других исследований [21].

Таблица 3

**Выбор копинг-стратегий в связи с локусом контроля
(значение коэффициента корреляции Спирмена)**

Копинг-стратегии	Локус контроля
Сохранение самообладания	0,303**
Установка собственной ценности	0,244*
Игнорирование	-0,315**
Смирение	-0,267**
Протест	0,178**
Оптимизм	0,255**
Подавление эмоций	-0,213**
Покорность	-0,173*
Самообвинение	-0,263**
Агрессивность	-0,192
Альтруизм	0,175**
Обращение	0,275**
Отвлечение	-0,124*
Активное избегание	-0,184*
Отступление	-0,259**

* — значимость на уровне $p \leq 0,05$; ** — значимость на уровне $p \leq 0,01$

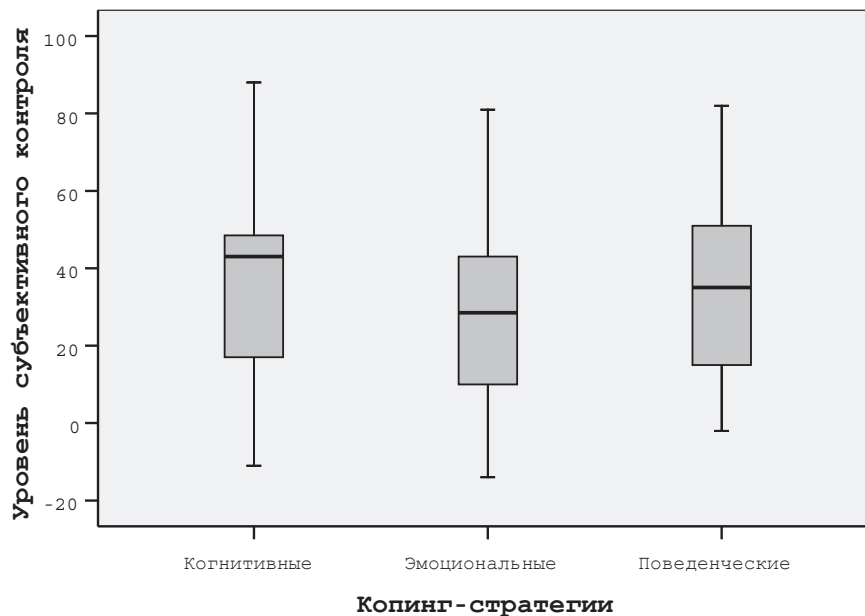


Рис. 4. Связь локуса контроля с преобладающим типом копинг-стратегий

Таким образом, полученные результаты позволяют нам частично подтвердить выдвинутую в исследовании гипотезу и сделать следующие **выводы**:

1. Полученные результаты свидетельствуют о том, что мотивация достижения успеха отрицательно связана с выбором адаптивных поведенческих стратегий сотрудничества и обращения.

2. Исследование показало, что выраженный мотив стремления к людям связан с выбором стратегий сотрудничества и альтруизма. Мотив боязни отвержения связан со стратегиями отступления и подавления эмоций.

3. Согласно полученным результатам, интернальный тип локуса контроля связан с выбором адаптивных когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий.

На основе выявленных в работе особенностей связи личностных ресурсов и выбора человеком стратегий совладания с жизненными кризисами был сформулирован ряд практических рекомендаций, которые могут быть использованы в психодиагностических целях и в рамках психологического консультирования.

Список литературы

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. — Москва : Мысль, 1991. — 299 с.
2. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. — 1994. — № 1. — С. 3–18.
3. Белинская Е. П. Совладание как социально-психологическая проблема [Электронный ресурс] // Психологические исследования / Е. П. Белинская: электронный научный журнал. — 2009. — № 1, выпуск 3. URL: <http://psystudy.ru>
4. Битюцкая Е. В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания / Е. В. Битюцкая // Психологическая наука и образование. — 2007. — № 4. — С. 87–93.
5. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — Москва : ПЕР СЭ, 2006. — 528 с.
6. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. — Санкт-Петербург : Питер, 2009. — 329 с.
7. Гордеева Т. О. Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы / Т. О. Гордеева // Современная психология мотивации / под ред. Д. А. Леонтьева. — Москва : Смысл, 2002. — С. 47–102.
8. Дементий Л. И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения / Л. И. Дементий // Журнал прикладной психологии. — 2004. — № 3. — С. 20.
9. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения / Т. Л. Крюкова. — Кострома : Авантитул, 2004. — 344 с.
10. Леонтьев Д. А., Мандрикова Е. Ю., Осин Е. Н., Плотникова А. В., Рассказова Е. И. Опыт структурной диагностики личностного потенциала / Д. А. Леонтьев, Е. Ю. Мандрикова, Е. Н. Осин, А. В. Плотникова, Е. И. Рассказова // Психологическая диагностика. — 2007. — № 1. — С. 8–32.
11. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. — Москва : Смысл, 2006. — 63 с.
12. Муздыбаев К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. — 1998. — № 2. — С. 37–47.
13. Хазова С. А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников / С. А. Хазова // Психологический журнал. — 2004. — № 5. — С. 59–69.

14. Caplan L., Schooler C. Socioeconomic status and financial coping strategies: The mediating role of perceived control // *Social Psychology Quarterly*. — 2007. — Vol. 70. — P. 43–58.
15. Folkman S., Lazarus R. S. Coping as a mediator of emotion // *Journal of Personal and Social Psychology*. — 1998. — Vol. 54. — P. 466–475.
16. Frydenberg E. Coping Competencies // *Theory into Practice*. — 2004. — Vol. 43, № 1. — P. 14–22.
17. Hobfoll S. E., Lerman M. Personal relationships, personal attitudes, and stress resistance: mother's reactions to the child's illness // *American Journal of Community Psychology*. — 1988. — Vol. 16, № 4. — P. 565–589.
18. Holahan C. J., Moos R. H. Personal and contextual determinants of coping strategies // *Journal of Personality and Social Psychology*. — 1987. — Vol. 52, № 5. — P. 946.
19. Lazarus R. S., Folkman S. *Manual for Ways of Coping Questionnaire*. — Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1988. — 125 P.
20. Levy-Shiff R., Dimitrovsky L., Shulman S., Har-Even D. Cognitive appraisals, coping strategies, and support resources as correlates of parenting and infant development // *Developmental Psychology*. — 1998. — Vol. 34. — P. 1417–1427.
21. Masters K. S., Wallston K. A. Canonical correlation reveals important relations between health locus of control, coping, affect and values // *Wallston Journal of Health Psychology*. — 2005. — Vol. 10. — P. 719–731.
22. Parkes K. R. Locus of control, cognitive appraisal, and coping in stressful episodes // *Journal of Personality and Social Psychology*. — 1984. — Vol. 46. — P. 655–668.
23. Pratch L., Jacobowitz J. Gender, motivation, and coping in the evaluation of leadership effectiveness // *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. — 1996. — Vol. 48, № 4. — P. 203–220.
24. Smith R. E. Effects of coping skills training on generalized self-efficacy and locus of control // *Journal of Personality and Social Psychology*. — 1989. — Vol. 56, № 2.
25. Thompson A., Gaudreau P. From optimism and pessimism to coping: The mediating role of academic motivation // *International Journal of Stress Management*. — 2008. — Vol. 15, № 3. — P. 269–288.
26. Ward E. A. Correlates of motivation for competitive or cooperative strategy among employed adults // *Journal of Organizational Behavior*. — 1995. — Vol. 16, № 1.

М. Р. Хачатурова

магістр психологічних наук, викладач
кафедри загальної і експериментальної психології
факультету психології Національного дослідницького
університету «Вища школа економіки»

**ДОЛАЮЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИ І ЙОГО ПРОЯВ В ПОДОЛАННІ
ЖИТТЄВИХ КРИЗ**

Резюме

У статті розглянуто ресурси долаючого потенціалу особи — мотивація досягнення і аффіліації, а також локус контролю. Результати емпіричного дослідження (227 чоловік: 115 жінок, 112 чоловіків, середнього віку — 29 років) показують, що мотивація досягнення успіху негативно пов'язана з вибором адаптивних поведінкових стратегій співпраці і звернення. При цьому виражений мотив прагнення до людей пов'язаний з вибором стратегій співпраці і альтруїзму. Мотив боязні відкидання пов'язаний із стратегіями відступу і пригнічення емоцій. Крім того, згідно з отриманими результатами, інтернальний тип локуса контролю пов'язаний з вибором адаптивних когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій. На основі виявлених в роботі особливостей зв'язку особових ресурсів і вибору людиною стратегій подолання життєвих криз було сформульовано ряд практичних рекомендацій, які можуть бути використані в психодіагностичних цілях і у рамках психологічного консультування.

Ключові слова: долаючий потенціал, мотивація досягнення, аффіліація, локус контролю.

M. R. Hachaturova

master of Science in psychology, lecturer,
department of general and experimental psychology,
psychological faculty in National Research University
Higher School of Economics

**PERSONALITY COPING POTENTIAL AND ITS EXPRESSION
IN OVERCOMING OF LIFE CRISIS**

Summary

Resources of personality coping potential — achievement motivation, affiliation motivation, and locus of control are considered in the article. Results of empirical research (227 respondents: 115 women, 112 men, average age — 29 years) has shown that motivation to success is negatively connected with the choice of adaptive behavioural strategies of cooperation and collaboration. Thus, pronounced affiliation motivation is connected with the choice of strategies of cooperation and altruism. Fear of rejection has a positive correlation with strategies of retreat and suppression of emotions. Besides, according to our results, internal locus of control is connected with the choice of adaptive cognitive, emotional and behavioural strategies. The features of connection between personality resources and the choice of coping strategies with life crisis can be taken as principles of practical recommendations, which can be used in the psychodiagnostics and in psychological consultation.

Key words: coping potential, achievement motivation, affiliation motivation, locus of control