

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ, ПОПАВШЕЙ В СЛОЖНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ

На протяжении своей жизни человек так или иначе сталкивается со сложными жизненными ситуациями, в которых может испытывать тревогу и беспокойство. Такие ситуации могут доставлять ему дискомфорт, задевать его ценности, резко менять его планы и перспективы относительно своего будущего. Сложные жизненные ситуации могут быть обусловлены внешними факторами и событиями, которые происходят непосредственно с человеком, например, болезнь. Такие события могут происходить в семейной системе или на уровне общества.

Современное общество в 2020 году столкнулось с испытанием в виде вынужденной социальной изоляции в связи с пандемией. Огромному количеству людей пришлось поменять свой жизненный и профессиональный уклад, очное образование стало осуществляться в дистанционной форме. Такие обстоятельства предъявили высокие требования к адаптации преподавателей и учеников, ресурсам образовательных учреждений. При этом становится все более доступным обращение к психологу. Превышение затрат психологических, материальных ресурсов, обращение к системе ценностей человека, состояние неопределённости и невозможности планирования и своевременного удовлетворения своих потребностей характерны для сложной жизненной ситуации.

Теоретические основы понимания сложных жизненных ситуаций отражены в работах Л.И.Анцыферовой, Л.Ф.Бурлачук, Е.Ю.Коржовой, Р.Лазаруса, Д.А.Леонтьева, С.Л.Рубинштейна, Ф.Е.Василюка. В большинстве работ предлагается рассматривать сложную жизненную ситуацию с позиции ее субъекта с учётом его индивидуально-психологических характеристик.

Общее понятие ситуации предполагает результат активного взаимодействия личности и среды, а также наличие внешних условий протекания жизнедеятельности человека [64].

Жизненная ситуация понимается как совокупность внешне определённых факторов и условий, влияющих на человека, при этом комплекс данных факторов обуславливает деятельность человека и формирует субъективные условия для него [262].

В теоретических источниках также отмечается определение психологической ситуации. Такая ситуация также предполагает наличие определённых внешних условий, при этом важна субъективная интерпретация данных обстоятельств человеком, вовлечённым в данную ситуацию. Следует учесть, что в рамках ситуации обстоятельства, в которые попал человек, ограничены во времени и побуждают человека к избирательной активности [15].

Такие учёные, как К.А.Абульханова-Славская, Б.Г.Ананьев, Л.И.Анцыферова, Л.Г.Дикая, А.В.Махнач рассматривают понятие ситуации в качестве совокупности значимых событий и обстоятельств, оказывающих влияние на мировосприятие и поведение человека в его определённый жизненный период. Также влияние происходит на процессы адаптации человека, происходит непосредственное взаимодействие личности и социальной ситуации [220].

Поскольку ситуации определены внешними условиями, то они имеют физические, временные и психологические параметры [182].

При рассмотрении ситуации необходимо исследовать главного участника происходящего, т.е. субъекта ситуации. Б.Ф.Ломов представляет его в следующих аспектах [220]:

- Внутренние побуждения, их системность;
- Индивидуально-психологические характеристики и личностные свойства;
- Характеристики деятельности.

Жизненная ситуация может быть рассмотрена как часть или фрагмент социальной жизни. Содержание ситуации определено всеми субъектами взаимодействия, которые вовлечены в происходящее. Данный социальный контекст может объединять место действия, сущность деятельности [44].

Методологический анализ жизненной ситуации демонстрирует наличие трёх уровней [64]:

- Условие жизни человека;
- Этап жизненного пути личности;
- Формирование отношения личности к ситуации.

В отечественной психологии изучение проблемы взаимодействия человека и ситуации активно развивается в рамках событийно-биографического подхода с 70-х гг. XX в. Теоретико-методологическая база данной концепции была заложена С.Л.Рубинштейном и основана на необходимости изучения конкретной личности в конкретной ситуации, «особенно при изучении высших, наиболее сложных ее проявлений» [241].

В контексте подхода А.Н.Леонтьева становится актуальным исследование психологической составляющей событий, являющихся значимыми в структуре жизненного пути.

Л.И.Анцыферова рассматривает личность в качестве своеобразного проводника или медиатора событий: психическая переработка жизненных трудностей осуществляется с позиции уникального мировосприятия конкретного человека [17].

Разделение жизненных ситуаций на простые и сложные считается одним из основных и часто встречаемых в источниках литературы. Под простой ситуацией понимается повседневная, обычная ситуация, где личность или группа функционируют в нормальном режиме. Сложная

ситуация предполагает наличие требований к личности или группе, выходящих за пределы нормативного диапазона [220].

Сложные жизненные ситуации предъявляют к людям такие требования, которые превышают их психологические или материальные ресурсы, способности, а также адаптивные возможности, адаптивный потенциал человека [15].

Такие жизненные трудности могут быть обозначены как критические ситуации, негативные события, трудные обстоятельства и т.п. В данной научной работе описанные ситуации рассматриваются как сложные жизненные ситуации.

Сложные жизненные обстоятельства, в которых находится человек, предполагают угрозу его жизнедеятельности, ограничения его активности, наличие стрессоров [15].

В своих исследованиях Ф.Е.Василюк рассматривает понятие критических ситуаций и специфику их переживания. При этом переживание предстаёт перед субъектом сложной жизненной ситуации как необходимость. Часто критическая ситуация воспринимается как ситуация «невозможности». Переживание таких обстоятельств представляет собой борьбу против данной «невозможности» с целью создания ситуации, когда возникает возможность реализации своих жизненных потребностей. Таким образом, переживание Ф.Е.Василюк называет особой деятельностью по перестройке психологического мира, в процессе которой необходимо установить смысловое соответствие между сознанием и бытием, общей целью которого является повышение осмысленности жизни [65].

Тип сложной жизненной ситуации, в свою очередь, определяется характером состояния «невозможности», при котором ряд жизненных потребностей оказывается заблокирован в результате неспособности субъекта ситуации справиться с внешними и внутренними условиями жизнедеятельности. В данном понимании акцентируется субъективное осмысление человеком сложной ситуации и анализ собственных возможностей для совладания с ней [220].

Ситуация становится трудной и сложной, когда ее разрешение сопряжено с большей затратой разного рода ресурсов, при этом уверенность в успехе минимальна, либо гораздо ниже, чем при решении нетрудной задачи [171].

В случае, когда человек сталкивается с невозможностью реализации своих мотивов, стремлений и ценностей, речь также идёт о сложной жизненной ситуации. Чтобы сохранить свой внутренний мир, человеку необходимо изменить ситуацию. При этом чем значительнее для человека в его смысловой сфере та или иная ценность, тем более интенсивно воспринимается угроза ее потери, тем сильнее становится мотивация человека к совладанию с возникшей трудностью [15].

Для сложной (трудной, проблемной) ситуации характерно несоответствие между желанием человека и его возможностями. При этом данное расхождение препятствует достижению целей и способствует появлению когнитивного диссонанса, отрицательных эмоций, что может привести к неуспеху, что воспринимается человеком негативно [166].

Сложные жизненные ситуации возникают в случае, когда нарушен баланс в системе отношений личности и ее окружения. Либо существует несоответствие между целями, стремлениями и возможностями их реализации, и качествами личности. Именно таким образом жизненные ситуации предъявляют повышенные требования к способностям человека, к его личностному потенциалу, но при этом стимулируют его активность и вызывают необходимость преодоления [167].

Существуют различные классификации и критерии группировки сложных жизненных ситуаций. В качестве основных учёные рассматривают следующие критерии [220]:

- Проблемность. Ключевой механизм развития сложной жизненной ситуации. Субъект находится в состоянии противоречия (от проблем в повседневных затруднениях, которые необходимо решать, до критических и экстремальных ситуаций, которые несмотря на доминирование внешних обстоятельств также являются проблемными и их необходимо решать или пережить);

- Трудность. Субъективная когнитивная и эмоциональная оценка ситуации субъектом, а также своих возможностей по преодолению сложной жизненной ситуации;

- Неопределённость. Информационная характеристика ситуации, степень уверенности субъекта ситуации в своих высказываниях, прогнозах для формирования образа сложной жизненной ситуации в целом и себя в ней.

Сложные жизненные ситуации в своём процессе могут быть кратковременными, когда возникает необходимость быстрого реагирования и состояния мобилизации, либо длительными, если требуется адаптационная перестройка функциональных систем человека [15].

По мнению Г.С.Никифорова, сложные жизненные ситуации можно классифицировать по степени участия человека в них [210]. А. А.Бодалев вводит критерий степени, предлагает более повседневные, часто встречающиеся, но не менее стрессовые ситуации называть «стрессами обыденной жизни»: посещение зубного врача, ссора с сожителями, ответ на экзамене, увольнение и др. Такие повторяющиеся события также вызывают затруднения и отрицательные переживания [220].

А.В.Филиппов и С.В.Ковалев выделяют три разновидности ситуаций в зависимости от отношений между составляющими их элементами [294]:

- ситуации-системы;

- ситуации, образованные на основе отношений борьбы, противодействия в составляющих их объектах;
- ситуации, образованные исключительно случайными связями между событиями.

При анализе оснований классификации ситуаций и выделения типов ситуаций Ф.Е.Василюк относит наиболее изученные в психологии такие типы ситуаций как стресс, фрустрация, внутренний конфликт, кризис [65]. По мнению Е.С.Андрюшиной, данные феномены могут быть компонентами сложной жизненной ситуации [15].

По качественным особенностям, а также своеобразию, уникальности жизни субъекта ситуации могут быть классифицированы на типичные, нормативные и нетипичные, т.е. сложные [64].

В работах А.В.Либиной сложная жизненная ситуация рассматривается на более высоком уровне обобщения по сравнению с понятиями стресса, экстремальных факторов, фрустрации и конфликта. Сложная жизненная ситуация обусловлена внутренними и внешними факторами действительности, а на субъективном уровне воспринимается в качестве психологического затруднения [173].

Сложные жизненные ситуации могут быть потенциалом развития личности, исполняя конструктивную и мобилизирующую функцию. В результате разрешения сложной жизненной ситуации человек качественно улучшает свою жизнедеятельность. Эмоциональное проживание сложной жизненной ситуации может стать для человека его внутренним опытом, сформировать новые принципы жизни. Однако, последствия могут быть крайне негативными, если человек не видит возможность извлечь из ситуации опыт [15].

Причины, вызывающие сложные жизненные ситуации, сгруппированы по направлениям [15]:

- наличие стрессоров;
- ограниченное или искажённое восприятие;
- дезадаптация;
- отсутствие или отказ систем внешней поддержки.

Факторы, по которым человек определяет жизненную ситуацию как сложную [15]:

- эмоции, связанные с данной ситуацией;
- неопределённость, недостаток информации для адекватной оценки ситуации, сужение когнитивной сферы;
- значимость происходящего.

На примере функционирования семьи сложные жизненные ситуации могут быть вызваны следующими проблематичными вопросами [309]:

- жизнедеятельность семьи с хронически больным членом семьи, как распределены обязанности по уходу за больным, по устройству быта;

- поиск способов поддержания семейной сплочённости и организации отдыха;
- взаимоотношения с престарелыми родителями;
- переживание чувства горя в связи с утратой супруга или ребёнка.

Человек в процессе своего развития, своей жизни в большинстве случаев сталкивается с факторами различного рода, которые негативно влияют на формирование его как личности. Такие факторы препятствуют достижению жизненно важных целей и решению актуальных задач. Преодоление возникающих проблем и трудностей, а также разрешение возникающих противоречий возможно при наличии определённых индивидуально-типологических характеристик (темперамент, активность и др.), обеспечивающих преодоление факторов риска. Особенно важной является актуализация личностного ресурса, его определение и использование при решении сложной жизненной ситуации. Необходимо осуществить поиск эффективного способа выхода из сложных жизненных ситуаций и определить стратегии конструктивного развития на последующих этапах [121].

Таким образом, к основным характеристикам сложной жизненной ситуации относятся [15]:

- субъективная интерпретация ситуации как критической, нарушающей нормальное течение жизнедеятельности человека;
- личностная оценка ситуации как угрожающей, требующей новых форм поведения и адаптации;
- состояние бессилия, невозможности преодолеть встающие перед человеком затруднения;
- закономерный характер сложившейся ситуации для развития личности.

Мы провели исследование индивидуально-психологических характеристик людей, попавших в сложные жизненные ситуации, на примере преподавателей колледжа в условиях социальной изоляции.

В качестве реальных респондентов выступили 21 преподаватель ГБП ОУ Тверской области «Тверской машиностроительный колледж» (г. Тверь) в возрасте от 31 до 58 лет.

С использованием методики «Шкала толерантности к неопределённости» МакЛейна (модификация Е.Н. Осина) нами получены следующие результаты.

Общий балл толерантности к неопределённости представлен двумя уровнями (Рисунок 1):

- Низкий уровень отмечен у 86% исследуемых (18 респондентов);
- Высокий уровень – 14% респондентов (3 человека).

Показателей, характерных для среднего уровня не отмечается.



Рис.1. Общий уровень толерантности к неопределённости у преподавателей колледжа, попавших в сложные жизненные ситуации

Данные результаты свидетельствуют о том, что большинство преподавателей колледжа в условиях пандемии, находясь в ситуации неопределённости, испытывают тревогу, тяжело переносят отсутствие ясности и недостатка информации относительно будущего. Низкая терпимость к неопределённости создаёт дополнительное психоэмоциональное напряжение.

Следует рассмотреть, какие компоненты в структуре толерантности к неопределённости являются существенными в снижении общего балла (Рисунок 2).

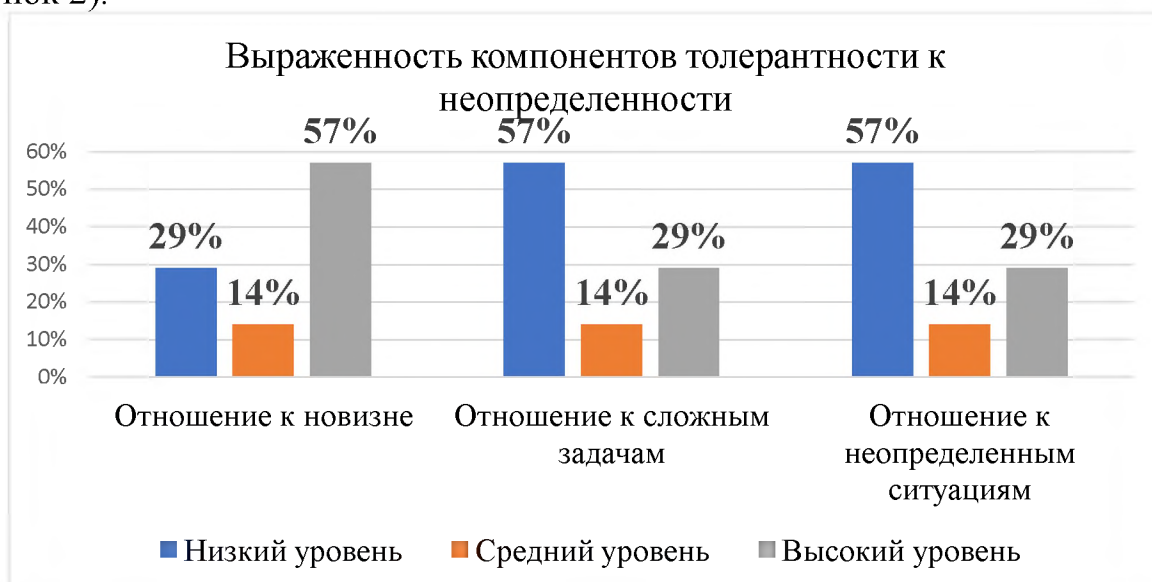


Рис.2. Выраженность компонентов толерантности к неопределённости у преподавателей колледжа, попавших в сложную жизненную ситуацию

Показатель субшкалы «Отношение к новизне» выражен у преподавателей колледжа следующим образом:

- Низкий показатель отмечается у 29% респондентов (6 человек);
- Средний показатель – 14% исследуемых (3 респондента);
- Высокий показатель отмечен у 57% респондентов, так ответили

12 участников исследования.

Большинство преподавателей положительно относятся к новому, фактору новизны по отношению к привычному, рутинному в деятельности или своей жизни в целом. Новое может принести им положительные впечатления и благоприятно сказаться на эмоциональном фоне данной группы людей.

Результаты, полученные по субшкале «Отношение к сложным задачам», распределены по уровням:

- Низкие показатели отмечены у 57% исследуемых (12 участников исследования);
- Средний уровень выявлен у 14% респондентов (3 преподавателя);
- Высокий – у 29% респондентов (6 человек).

Преобладание низкого уровня означает, что решение сложных задач, преодоление трудностей с неопределёнными условиями не являются привлекательными для преподавателей колледжа, принявших участие в исследовании. Интерес и азарт в процессе решения сложных задач проявляют 29% участников исследования.

Отношение к неопределённым ситуациям характеризуется следующим распределением:

- Негативно относятся к подобным ситуациям 57% исследуемых (12 респондентов);
- Нейтральное отношение отмечено у 14% респондентов (3 человека);
- Позитивное отношение – у 29% респондентов (6 человек).

Данный параметр предполагает ситуации, когда некую задачу можно рассмотреть по-разному. Среди преподавателей колледжа 29% респондентов благоприятно относятся к ситуациям, когда есть несколько вариантов решения, им нравится осуществлять выбор из множества. Более половины преподавателей, оказавшись в сложной жизненной ситуации, негативно относятся к двойственности, обстоятельствам, которые можно оценивать по-разному.

Субшкала «Толерантность к неопределённости» предполагает избегание ситуаций неопределённости, в отличие от предпочтения и привлекательности таких ситуаций, что отражается в результатах диагностики по показателю «Предпочитание неопределённости». Таким образом, склонны избегать неопределённые ситуации 71% преподавателей

колледжа (15 респондентов), попавших в сложные жизненные ситуации. Достаточно терпимы к таким условиям 6 респондентов, что составляет 29% преподавателей. Привлекательными ситуации неопределённости (показатель «Предпочитание неопределённости») видят также 29% респондентов – 6 исследуемых, остальные 57% преподавателей (12 человек) отрицают привлекательность подобных ситуаций, 14% исследуемых (3 человека) нейтральны в своём отношении. Данные результаты представлены на Рисунке 3.

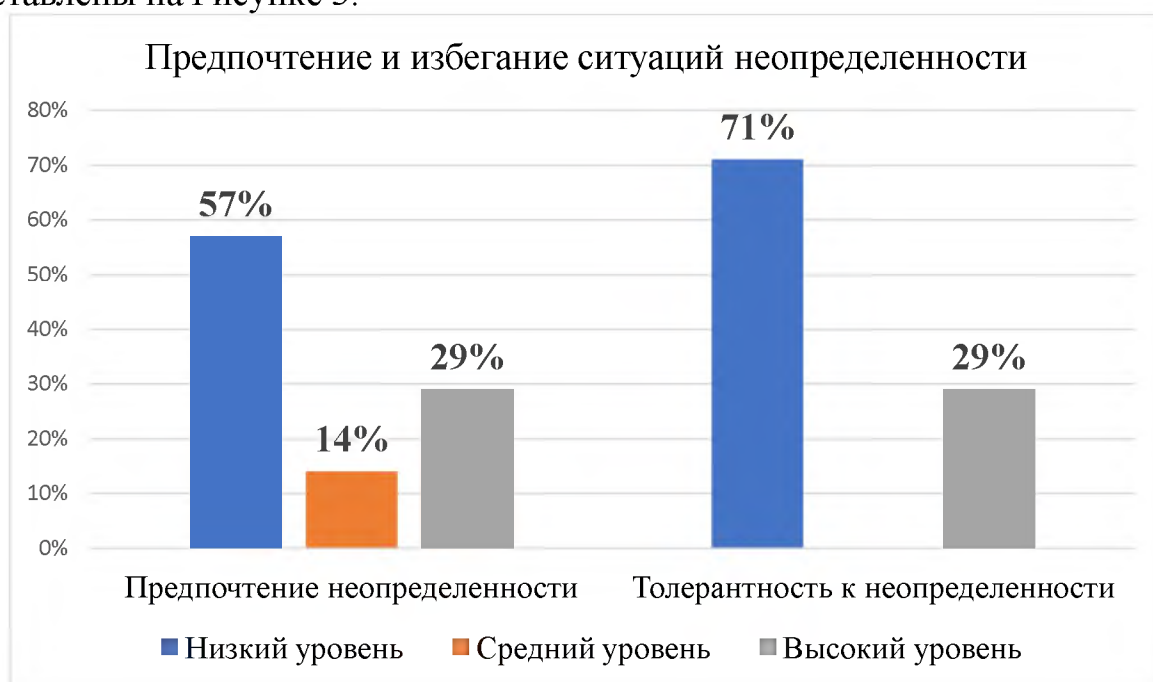


Рис.3. Предпочтение и избегание ситуации неопределённости у преподавателей колледжа, попавших в сложную жизненную ситуацию

Таким образом, можно говорить о низкой толерантности к неопределённости у людей, попавших в сложные жизненные ситуации, на примере преподавателей колледжа в условиях социальной изоляции. Несмотря на положительное отношение к новому, новизне в жизни и привычном ритме, в большинстве случаев преподаватели испытывают тревогу, неприязнь по отношению к неясным условиям труда и образа жизни, не считают привлекательными сложные задачи, особенно предполагающие множество вариантов решения.

С помощью методики «Тест жизнестойкости» С. Мадди (скрининговая версия) нами получены следующие результаты (Рисунок 4).

Высокую выраженность показателя жизнестойкости можно видеть у 71% участников исследования (15 респондентов), низкая выраженность отмечена у 29% преподавателей колледжа (6 исследуемых). Большинство преподавателей колледжа, несмотря на сложные жизненные обстоятельства, готовы совладать со стрессами и препятствиями,

воспринимать их не такими угнетающими, в отличие от остальных участников исследования.



Рис.4. Показатель жизнестойкости преподавателей колледжа, попавших в сложную жизненную ситуацию

По структуре жизнестойкости как индивидуально-психологической характеристики соотношение выраженности компонентов практически аналогично (Рисунок 5).

Стремление контролировать свою деятельность ярко выражено у 71% респондентов (15 исследуемых). Такие люди верят, что могут повлиять на результаты своей деятельности, испытывают ощущение, что сами влияют на свою жизнь, их выбор независим. Напротив, 29% преподавателей колледжа (6 человек) столкнулись с ощущением бессилия и беспомощности.

Высокие показатели по субшкале «Принятие риска» обозначают то, как человек относится к вызову, насколько он готов извлекать опыт из жизни: 71% респондентов (15 человек) готовы принимать вызов, 29% хотели бы избежать какого-либо риска в своей жизни.

Вовлеченность в свою деятельность испытывают 57% преподавателей колледжа (12 человек). Такие преподаватели испытывают удовольствие от своей работы, склонны видеть в ней нечто стоящее. У 29% респондентов (6 человек) данный показатель выражен в средних значениях, у 14% исследуемых (3 респондента) – в диапазоне ниже средних значений.

Таким образом, для участников исследования, которые оказались в сложной жизненной ситуации, характерны высокие показатели жизнестойкости. В большинстве случаев исследуемые чувствуют, что могут

повлиять на результат своей деятельности, что рабочий процесс, в целом, подвластен им.

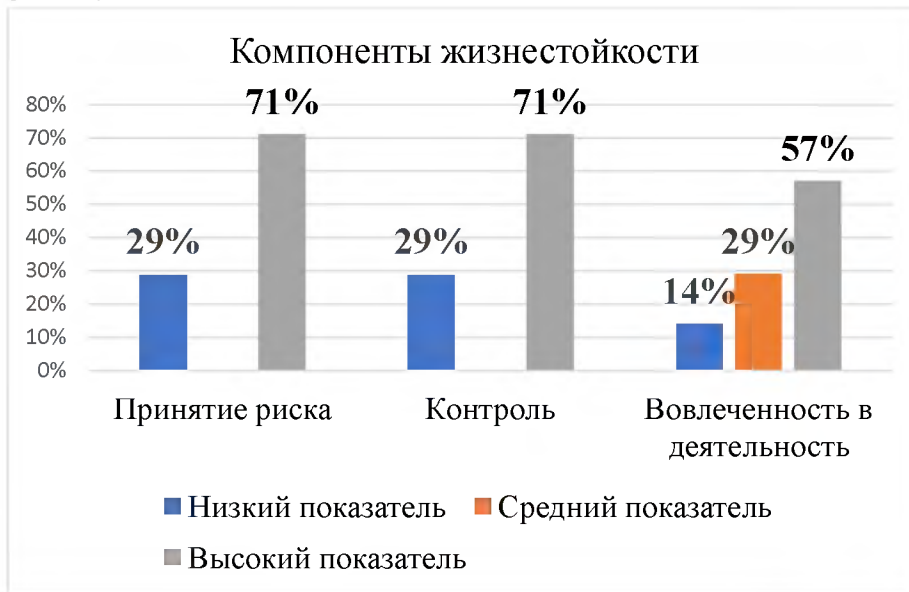


Рис.5. Показатели компонентов жизнестойкости преподавателей колледжа, попавших в сложную жизненную ситуацию

Имеющим низкий показатель можно рекомендовать проработать основы жизнестойкости с психологом, рассмотреть те явления в своей жизни, на которые можно опереться.

Тест смысложизненных ориентаций (Д.А.Леонтьев) был включён в эмпирическое исследование с целью рассмотрения отношения к своей жизни, ценностям, жизненным целям в сложившихся сложных жизненных ситуациях. Участники, прошедшие психодиагностическое исследование, демонстрируют следующие результаты (Рисунок 6):

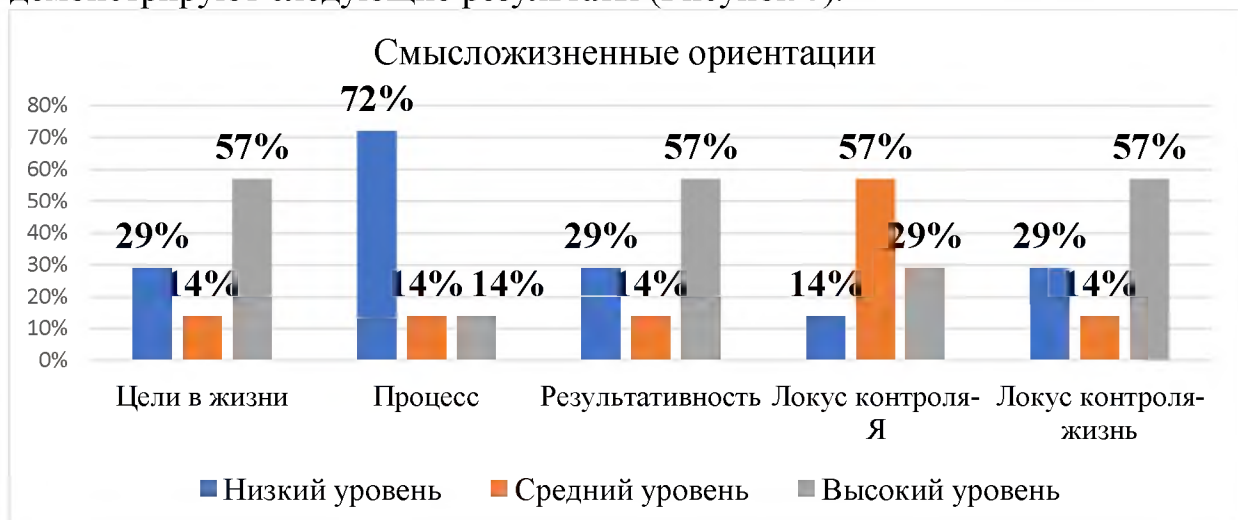


Рис.6. Смысложизненные ориентации преподавателей колледжа, попавших в сложную жизненную ситуацию

- *Цели в жизни.* 57% участников (12 респондентов) исследования могут ясно обозначить свои цели в жизни, испытывают удовлетворённость от них. Наличие целей в будущем, которые наполняют жизнь смыслом, определяют ее направленность и жизненную перспективу. Из числа исследуемых 3 респондента, что составляет 14% участников, не определяют для себя наличие целей как нечто важное в их жизни, к их достижению относятся нейтрально. Не удовлетворены данным показателем и имеют низкие баллы 29% респондентов (6 человек).

- *Процесс жизни.* Свою эмоционально насыщенную и наполненную интересом жизнь, воспринимают лишь 14% преподавателей колледжа (3 респондента), такое же количество респондентов (14% исследуемых, 3 преподавателя) нейтрально относятся к процессу своей жизни. Большинство исследуемых (72% респондентов, 15 человек) не выражают довольство по отношению к своей жизни, не ощущают наполненность смыслом, ориентированы на прошлое.

- *Результативность жизни.* Удовлетворённость самореализацией, ощущение продуктивности испытывают 57% респондентов (12 исследуемых). Достаточной результативность жизни считают 14% преподавателей (3 человека). Неудовлетворённость прожитыми этапами жизни ощущают 29% исследуемых (6 преподавателей).

- *Локус контроля-Я.* Могут построить свою жизнь в соответствии со своим представлением о ней 29% преподавателей (6 респондентов), несмотря на вынужденные сложные жизненные обстоятельства. Также 57% преподавателей оценивают своё участие в собственной жизни как среднее, нейтральное, несколько недостаточное. Не ощущают собственных сил в управлении своей жизнью 14% респондентов (3 человек).

- *Локус контроля-жизнь.* Более половины (57% респондентов, 12 человек) склонны принимать решения самостоятельно и воплощать их в жизнь, реализовывать свои желания. Средний показатель отмечается у 3 респондентов, что составляет 14% исследуемых. Иначе относятся к событиям в жизни 29% респондентов (6 человек), воспринимая их фатальными, а планирование на будущее – бессмысленным.

- *Осмысленность жизни* (Рисунок 7). Исходя из распределения респондентов по отдельным параметрам, также соотносятся результаты по общему параметру осмысленности жизни. Преобладают респонденты, высоко ценящие свою жизнь, относящиеся к ней с осознанностью и смыслом – 57% исследуемых (12 человек). Трое преподавателей (14%) демонстрируют нейтральное, возможно, несколько индифферентное отношение к смыслу жизни. В ответах 29% респондентов отражено ощущение бессмысленности жизни, тщетности.

Таким образом, более половины участников исследования осмысленно относятся к своей жизни, наполняют ее ценностями. Однако,

часть преподавателей испытывают негативные ощущения и фатализм, что может быть обострено сложной ситуацией в связи с пандемией 2020 года.



Рис. 7. Показатель осмысленности жизни у преподавателей колледжа, попавших в сложную жизненную ситуацию

Показатель самоэффективности определен с помощью методики «Шкала общей самоэффективности» (адаптация В.Г.Ромек). Результаты представлены на Рисунке 8.



Рис. 8. Показатели самоэффективности преподавателей колледжа, попавших в сложную жизненную ситуацию

Верят в эффективность собственных действий 57% респондентов (12 исследуемых). Им проще принимать решения, ощущают веру в себя и свою деятельность, они ориентированы на позитивный результат, хотя гарантии успеха могут отсутствовать. Средний уровень самоэффективности определен у 43% участников исследования (9 человек). Низкие показатели по данной индивидуально-психологической характеристике отсутствуют.

Таким образом, преподаватели колледжа, несмотря на пребывание в сложной жизненной ситуации, в целом, ощущают себя полезными и эффективными, ориентированы на результат в своей деятельности и верят в себя.

На основе результатов эмпирического исследования можно разрабатывать план поэтапного консультирования людей, попавших в сложные жизненные ситуации. Данным алгоритмом могут воспользоваться психологи учреждений разного профиля (образовательного, медицинского и т.д.) для работы с коллективом, клиентами и пациентами.