

Секция «28.23 Современная социальная психология: проблемы и перспективы»

Особенности переживания трудной жизненной ситуации как предиктор психологического благополучия личности

Научный руководитель – Белинская Елена Павловна

Перегудова Мария Алексеевна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия

E-mail: maryperegudova2002@gmail.com

Современная социальная реальность характеризуется высокой степенью неопределенности, ускорением темпа жизни и увеличением числа стрессогенных факторов. В условиях стремительных изменений люди сталкиваются с необходимостью адаптироваться, что требует гибкости и поиска новых жизненных смыслов. В этой связи проблема совладающего поведения выходит за рамки психологии стресса и становится междисциплинарной областью знания, интегрирующей подходы психологии личности, психологии развития и клинической психологии [2]. Как отмечает А.Г. Асмолов [1], ключевым вызовом современности становится феномен «изменяющейся личности в изменяющемся мире», что актуализирует поиск устойчивых стратегий сохранения психологического благополучия в условиях турбулентности.

В то же время, ключевым звеном, связывающим объективные обстоятельства и субъективное благополучие, выступает когнитивная оценка ситуации. Именно она определяет, будет ли событие воспринято как вызов, угроза или потеря, и какие копинг-стратегии будут мобилизованы. Однако вопрос о том, как именно характер переживания трудной жизненной ситуации предопределяет психологическое благополучие, остается открытым. Это требует не только анализа изолированных копинг-стратегий, но и изучения целостных ориентаций личности в трудной ситуации, а также учета ситуационного контекста, в котором разворачивается совладающее поведение. Необходимость такого комплексного подхода определяет актуальность настоящего исследования, направленного на выявление предикторов психологического благополучия в системе «ситуация – оценка – совладание».

Таким образом, целью данного исследования стало выявление особенностей переживания трудной жизненной ситуации, оказывающих влияние на психологическое благополучие личности. В основу работы легли гипотезы о том, что тип когнитивной оценки трудной жизненной ситуации и предпочитаемые копинг-стратегии являются предикторами сохранения психологического благополучия, а ситуации, субъективно оцениваемые как трудные, взаимосвязаны с предпочитаемыми стратегиями совладания и типами ориентаций в трудной жизненной ситуации.

В исследовании приняли участие 96 человек (74 женщины и 24 мужчины) в возрасте от 20 до 56 лет. Комплекс диагностических методик составили опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой и др., опросник «Типы ориентаций в трудных жизненных ситуациях» Е.В. Битюцкой, Шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского, а также респондентам предлагалось привести примеры субъективно трудных жизненных ситуаций. Статистическая обработка была выполнена в программе Jamovi с использованием корреляционного анализа (ρ -Спирмена), регрессионного анализа и дисперсионного анализа (критерий Краскела-Уоллеса).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что психологическое благополучие опосредуется влиянием типа ориентации в трудной жизненной ситуации. Была предложена регрессионная модель, в рамках которой на благополучие влияют две общие ориентации

— на сближение и на уход, причем исключение одного из факторов снижает объяснительную способность модели, что позволяет рассматривать их как независимые векторы, задающие пространство для выбора стратегии поведения. Однако представленная модель объясняет только 42,6% дисперсии ($R^2=0.426$, $p=0.001$) психологического благополучия, что указывает на наличие иных предикторов, таких как социальная поддержка и специфика ситуации [3, 4, 5]. Примечательно, что вклад копинг-стратегий в модель оказался незначимым при наличии типов ориентаций, что позволяет предположить ключевую роль именно когнитивной оценки трудной жизненной ситуации для изменения психологического благополучия. При этом были выявлены взаимосвязи между типами ориентаций и копинг-стратегиями: предвосхищение успеха положительно связана с планированием ($r=0,545$, $p=0,0001$) и положительной переоценкой ($r=0,507$, $p=0,0001$). В то же время, ориентация на сигналы угрозы взаимосвязана с принятием ответственности ($r=0,301$, $r=0,0175$) и уходом от проблемы ($r=0,439$, $p=0,0004$), при этом положительная переоценка в данном случае ($r=0,459$, $p=0,0002$) может служить инструментом поддержания самооффективности.

Также, анализ ситуационного контекста показал, что выделение проблемы на работе как трудной жизненной ситуации связана со стратегиями совладания. Например, респонденты, для которых рабочие проблемы наиболее актуальны, реже используют стратегии отдаления, так как решение таких проблем требует непосредственной включенности.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать ряд выводов: ориентация на уход и ориентация на сближение представляют собой ортогональные характеристики, соотношение которых задает потенциальную возможность для поддержания психологического благополучия в трудной жизненной ситуации. Типы ориентаций в трудной жизненной ситуации и стратегии совладания образуют сложную систему, имеющую ситуационную специфику, которая помогает человеку преодолевать трудные жизненные ситуации.

Дальнейшие исследования в данной области могут быть направлены на изучение возрастной и гендерной специфики выявленных закономерностей, а также на разработку психотерапевтических интервенций, ориентированных на работу с изменением когнитивной оценки ситуации.

Источники и литература

- 1) Асмолов А. Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа. М.: Смысл, 2001.
- 2) Сергиенко Е. А. Контроль поведения: индивидуальные ресурсы субъектной регуляции [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. N 5(7). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения 20.03.2025).
- 3) Brydges C. R., Théron A., Norris T. W. Well-being balance and lived experiences: understanding the impact of life situations on human flourishing //Frontiers in Psychiatry. – 2025. – Т. 15. – С. 1516729.
- 4) Kafkova J. Social support and its importance in dealing with difficult life situations //Clinical Social Work. – 2015. – С. 46.
- 5) Noble T., McGrath H. Wellbeing and resilience in young people and the role of positive relationships //Positive relationships: Evidence based practice across the world. – Dordrecht : Springer Netherlands, 2011. – С. 17-33.