

## Гибкость как характеристика процесса совладания с трудными жизненными ситуациями

Научный руководитель – Битюцкая Екатерина Владиславовна

*Херувимова Анна Алексеевна*

*Аспирант*

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

*E-mail: kh\_anjuta@mail.ru*

В конце 1980-х годов в психологии совладания была сформулирована «гипотеза гибкости копинга», которая предполагает, что более гибкий копинг приведет к более адаптивным результатам. Наше исследование, вслед за известными авторами (Kato, 2012; Zimmer-Gembeck et al., 2018) продолжило поиски ответов на исследовательский вопрос: «Какова роль гибкости в процессе совладания?». Гибкость копинга мы рассматриваем как трехкомпонентную структуру, включающую разнообразие стратегий совладания, их адекватность ситуации (определение М. Циммер-Гембек, цит. по Екимчик, Крюкова, 2020, с. 146). Однако в своем исследовании мы предлагаем новое теоретическое основание для анализа – переход от классического транзактного подхода к традиции отечественного ситуационного подхода к совладанию, анализирующего систему «человек во взаимодействии с трудной жизненной ситуацией» (Битюцкая, 2013).

Исследование выполнялось по схеме «тест-ретест». На основе двух срезов оценки параметров преодоления трудной жизненной ситуации оценивалось сходство и различия процесса совладающего поведения при разной выраженности гибкости копинга.

Сбор данных проходил в формате заполнения гугл-форм. Для работы каждый участник выбирал одну актуальную для него на протяжении всего исследования ситуацию.

В рамках этапа «тест» участники отвечали на вопросы следующих методик:

- «Методика структурированного описания трудных жизненных ситуаций», опросник «Когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций» Е.В. Битюцкой,
- «Типы ориентаций в трудной ситуации» Е.В. Битюцкой,
- «Опросник способов копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптация Е.В. Битюцкой.

Далее участники оценивали утверждения, связанные с гибкостью совладающего поведения и реагированием на изменения («Опросник самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом», адаптация О.А. Екимчик и Т.Л. Крюковой, «Шкала отказа и смены цели», адаптация Е.И. Рассказовой, «Типы реагирования на ситуацию изменений», Е.В. Битюцкая, Т.Ю. Базаров и А.А. Корнеев.

Ретест выполнялся спустя месяц после начала участия в исследовании.

Общее количество участников, прошедших все этапы исследования, составило 83 человека (72 женщины и 11 мужчин в возрасте от 18 до 29 лет, средний возраст – 21,7).

Обработка количественных данных производилась на основе одновыборочного критерия Колмогорова-Смирнова, Т-критерия для парных и независимых выборок, критерия Манна-Уитни и Уилкоксона. Для качественных данных, собранных с помощью «Методики структурированного описания трудных жизненных ситуаций», использовался контент-анализ на основе произвольных таблиц сопряженности. Деление на группы проводилось

на основе z-оценок для каждой шкалы «Опросника самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом».

Результаты. Общей характеристикой динамики совладания для всех участников стало снижение со временем субъективной трудности ситуации (4,696 – тест, 4,398 – ретест,  $p=0,002$ ) и негативного эмоционального реагирования на нее (4,115 – тест, 3,880 – ретест,  $p=0,042$ ).

Рассмотрение гибкости копинга как вариативности и разнообразия стратегий (шкала «Множественный копинг») позволило выявить, что все три группы значимо ( $p\leq 0,01$ ) различаются по:

- степени *готовности изменить цель* в трудной жизненной ситуации (ср. знач. для участников с ригидным копингом – 19,321, средней группы – 24, с гибким копингом – 25,429),
- *уровню освоения жизненных изменений* (ср. знач. для участников с ригидным копингом – 1,165, средней группы – 1,339, с гибким копингом – 1,583;  $p\leq 0,01$ ).

Рассмотрение гибкости копинга как навыка использования способов совладания с учетом требований ситуации показало («Шкала ситуативный копинг»), что все три группы значимо ( $p\leq 0,01$ ) различаются по:

- уровню *динамики бездействия* (у участников с ригидным копингом бездействие со временем снижалось),
- *предпочтению неопределенности* (у участников с ригидным копингом оно выше),
- уровню *готовности сменить цель* (у участников с гибким копингом она больше).

Рассмотрение гибкости копинга как отсутствие чрезмерной привязанности к одному способу реагирования на разные ситуации («Шкала ригидный копинг») позволило выявить, что все три группы значимо ( $p\leq 0,01$ ) различаются по уровню выраженности таких типов реагирования на ситуацию изменений как:

- *преодоление трудностей* (выше у участников гибким копингом),
- *создание изменений* (выше у участников гибким копингом),
- *сохранение стабильности* (выше у участников ригидным копингом).

Контент-анализ описаний трудных жизненных ситуаций показал отсутствие статистически значимых различий между группами.

Данное исследование стало первым шагом на пути рассмотрения гибкости как процессуальной характеристики совладания. В дальнейшем планируется продолжение сбора эмпирических данных с опорой на имеющиеся гипотезы и полученные результаты, а также переход не только на другое понимание гибкости копинга, но и другой уровень анализа – целей и личностных смыслов трудных жизненных ситуаций, происходящих в жизни субъекта.

### Источники и литература

- 1) Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А.Н. Леонтьева // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2013. – № 2. – С. 40–56.
- 2) Екимчик О.А., Крюкова Т.Л. Русскоязычная адаптация опросника самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом // Вопросы психологии. – 2020. – №66(5). – С. 145–156.

- 3) Kato T. Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis // Journal of Counseling Psychology. 2012. Vol. 59(2). P. 262–273. doi:10.1037/a0027770
- 4) Zimmer-Gembeck M.J., Skinner E.A., Modecki K., Webb H.J., Rapee R.M., Hawes T., Gardner A. The self-perception of flexible coping with stress: A new measure and relations with emotional adjustment // Cogent Psychol. 2018. V. 5 (1). doi:10.1080/23311908.2018.1537908