

Е. В. Битюцкая
Е. А. Баханова
МГУ им. М. В. Ломоносова
Россия, Москва

ОПЕРАЦИОНАЛИЗАЦИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ БЕЗВЫХОДНОСТИ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Исследования показывают, что переживание трудных жизненных ситуаций связано с разными возможностями: с одной стороны, — стать сильнее, совершеннее, испытать победу, успех. С другой стороны, в трудной жизненной ситуации (далее ТЖС) возможны переживания стресса, тревоги, утраты, беспомощности. Один из сценариев ТЖС, выявленный нами при анализе эмпирического материала, связан с воспринимаемой безвыходностью ситуации. При этом человек «застревает» в неблагоприятном положении на определенный период времени. Зачастую при описании ТЖС такие респонденты сообщают о цикличности, повторяемости одних и тех же эмоциональных состояний и оценок ситуации, будто «ходят по замкнутому кругу», усилении ощущения безвыходности, недостаточном понимании происходящего и невозможности изменить условия. Для репрезентации такого типа переживания мы создали системно-динамическую концептуальную модель (Баханова, Битюцкая, 2014). В данном сообщении представлен следующий этап работы с моделью, необходимый для ее обоснования, — операционализация элементов безвыходности.

Определение трудной жизненной ситуации

Мы опираемся на понимание ТЖС как *субъективной* ситуации. При этом большое значение приобретает активность субъекта: человек не просто *оказывается в условиях* среды, но и сам их создает — как в сознании, конструируя *картину ситуации*, так и в действительности, преобразуя условия. Данная традиция психологического изучения ситуаций заложена в работах Л.С. Выготского, К. Левина, А.Н. Леонтьева, Б.Ф. Ломова, В.А. Петровского и др. Соответственно, в фокусе нашего внимания субъективные факторы: восприятие,

переживание, оценивание ситуации субъектом. Мы изучаем не объективно, а *субъективно трудные ситуации*. Относительно предмета данной работы это означает, что выход и разрешение трудной задачи объективно возможны, однако человек воспринимает условия как безвыходные.

На основе эмпирических исследований и теоретических обоснований (Битюцкая, 2007–а, 2007–б, 2013–а) были выделены общие и частные критерии, по которым люди относят ситуации к категории ТЖС. Параметры: значимость, высокие затраты усилий и ресурсов, беспокойство относятся к общему фактору, т.е. эти признаки характеризуют любую ТЖС. К частным критериям (которые могут варьировать в зависимости от личностных и ситуационных особенностей) относятся: неподконтрольность, непонятность ситуации, необходимость быстрого реагирования, оценка собственных ресурсов как недостаточных для разрешения проблемы, затруднения в принятии решения, сильные эмоции и др.

Метод

Системная динамика

Метод системной динамики разработал профессор Массачусетского технологического университета Джей Форрестер. Это методология и набор инструментов для описания и анализа комплексных социальных систем и процессов, обладающих «контринтуитивным поведением» (Forrester, 1994). Последнее характеризуется тем, что взаимодействие человека с какой-либо системой приводит к неожиданным последствиям.

Целью метода системной динамики является определение элементов системы и взаимосвязей между ними, особое внимание при этом уделяется выявлению скрытых связей. Преимуществом метода является возможность проанализировать наиболее значимые факторы, движущие силы, которые заставляют систему развиваться определенным образом во времени, тем самым описать феномен как процесс. Такой анализ дает возможность выявить рычаги воздействия, что позволит изменить поведение системы в желаемом направлении, т.е. управлять ее динамикой.

Системно–динамическая модель переживания безвыходности ТЖС создана на основе эмпирических данных одного из авторов, на материале 707 актуально переживаемых респондентами ТЖС. Целью исследования было изучение оценивания и способов совладания с ТЖС. Для сбора данных использовались следующие *методики*.

Когнитивное оценивание ТЖС (Битюцкая, 2013–б). Методика состоит из двух частей. В первой респонденту предлагается описать актуальные для него ситуации, которые он воспринимает как трудные. Вторая часть состоит из 34–х утверждений, соответствующих критериям оценивания, которые нужно соотнести с описанными ситуациями по шкале от 0 (утверждение совершенно не соответствует ситуации) до 6 баллов (абсолютно верно). Данный инструмент дает возможность изучить оценки ситуации человеком по следующим шкалам (факторам), операционализирующим перечисленные выше критерии трудности: 1) общие признаки трудных жизненных ситуаций; 2) неподконтрольность; 3) непонятность ситуации; 4) необходимость быстрого, активного реагирования; 5) затруднения в принятии решения; 6) трудности прогнозирования ситуации; 7) сильные эмоции; 8) угроза будущему.

Опросник способов coping — это адаптация известной методики С. Фолкман и Р. Лазаруса «Ways of Coping Questionnaire» (Битюцкая, 2014). Опросник применялся для диагностики способов совладания с ТЖС по следующим шкалам: 1) планомерное решение проблемы; 2) обращение за поддержкой к социальному окружению; 3) положительная переоценка; 4) противостояние; 5) самоконтроль; 6) самообвинение; 7) фантазирование и надежда на внешние силы; 8) дистанцирование; 9) уход, избегание.

Для *обработки* данных использовался корреляционный анализ с применением непараметрического коэффициента Спирмена.

Выборка. Для операционализации переживания безвыходности, описываемого моделью, использовались данные по указанным методикам, полученные на выборках людей разных возрастов (16–55 лет) и городов России, общей численностью 707 человек (485 женщин и 222 мужчин).

Описание элементов и связей системно–динамической модели воспринимаемой безвыходности ТЖС

Целью построения модели было определение элементов (которые характеризуют трудность ситуации при переживании безвыходности) и связей между ними.

Были выделены следующие *элементы*: трудность ситуации; требуемые для разрешения ситуации ресурсы и усилия человека; разница между имеющимся и необходимым объемом сил и ресурсов, на образование которой влияют имеющиеся у человека ресурсы и социальный ресурс (возможность привлечь помощь других людей); недостаток ресурсов и усилий для разрешения ситуации; неподконтрольность ситуации; непонятность, с которой отрицательно связаны знания о способах разрешения ситуации, опыт преодоления подобных ситуаций, точность прогнозирования; избегание мыслей и действий, направленных на изменение ситуации; эмоциональные переживания; вероятность найти выход.

Связи между элементами можно охарактеризовать следующим образом.

1. *Связь воспринимаемой безвыходности и неподконтрольности ситуации.* Чем больше трудность ситуации, тем больше усилий и ресурсов требуется для её решения. Однако имеющихся у человека сил и ресурсов может быть недостаточно. Поэтому чем больше разница между имеющимся и необходимым объемом ресурсов человека, тем меньше контроль над ситуацией. Эта разница может быть уменьшена и за счет помощи окружения (социального ресурса). В целом же, чем меньше человек ощущает контроль над ситуацией, тем меньше возможностей её преодоления он видит. Поскольку человек не предпринимает действий и не фокусируется на решении трудной задачи, вероятность найти выход из положения уменьшается. Тем самым, ощущение безвыходности увеличивается и еще больше усложняет первоначальную проблему. Структура этих связей основана на соответствующих утверждениях, разработанных для диагностики когнитивного оценивания: «Решение этой задачи требует от меня больших затрат, усилий (умственных, физических, психологических)» (пункт 9 методики «Когнитивное оценивание ТЖС» или переменная V9, характеризующая требуемые

ситуацией усилия); «Моих усилий недостаточно для разрешения ситуации, я не могу ее изменить» (V12, оценка усилий как недостаточных для разрешения ситуации); «Я не могу держать ситуацию под контролем, управлять ею» (V8, неподконтрольность ситуации). Между переменными V12 и V8 выявлена корреляция: $r=.57$ (здесь и далее во всех представленных в статье случаях коэффициент значимости связи $p=.000$); между V3 (воспринимаемая безвыходность ситуации) и V8 — корреляция $r=.34$; между V3 и фактором «Неподконтрольность» $r=.415$.

2. *Связь воспринимаемой безвыходности с непонятностью ситуации, эмоциональным реагированием.* Чем сильнее эмоции, тем меньше понимание ситуации. Как следствие, тем меньше вероятность найти выход из ситуации, и это ещё больше усиливает её трудность. Показатели корреляции между факторами «Непонятность» и «Сильные эмоции» $r=.41$. Этот показатель иллюстрирует идею о связи интеллекта и аффекта Л.С. Выготского. В данном случае сильные эмоциональные переживания затрудняют адекватную оценку и понимание ситуации, а непонятность ситуации, в свою очередь, усугубляет эмоциональные переживания. Это подтверждается высказываниями респондентов, например: «Эмоции захлестывают настолько, что... не можешь рационально мыслить» (мужчина, 32 г.). Коэффициенты связи между V3 (воспринимаемая безвыходность ситуации) и фактором «Непонятность ситуации» $r=.703$; V3 и фактором «Сильные эмоции» $r=.34$.

В модели представлено несколько балансирующих элементов. Так, чем больше опыт преодоления подобных ситуаций и чем больше знаний о способах разрешения ситуации, тем меньше её непонятность. На степень понятности ситуации также влияет точность прогнозирования её исхода. Чем выше возможность точно спрогнозировать исход ситуации, тем ниже её непонятность. Это содержание отражают следующие утверждения методики: «Для разрешения этой ситуации мне не хватает опыта» (V4); «Мне недостает знаний и умений, чтобы разрешить ситуацию» (V15); «Исход ситуации неизвестен» (V24). Показатели корреляции между переменной, описывающей непонимание ситуации (V16), и переменными V4 — $r=.47$; V15 — $r=.48$; V24 — $r=.34$.

3. *Воспринимаемая безвыходность и избегание.* С усилением негативных эмоциональных состояний, а также с повышением воспринимаемой неподконтрольности и непонятности ситуации увеличивается вероятность использования такого способа копинга, как избегание. Об этом свидетельствуют полученные корреляции соответствующих показателей с показателями шкал опросника способов копинга: «Уход, избегание», «Фантазирование и надежда на внешние силы» (коэффициенты корреляции от $r=.38$ до $r=.66$). Психологическая защита (а избегание — это один из ее видов) направлена на стабилизацию эмоционального состояния. Данная связь характеризует краткосрочный положительный эффект, который возникает вследствие применения такого способа копинга.

Выводы

Таким образом, показатели двух методик позволили нам операционализировать психологические компоненты ТЖС, определяющие динамику переживания безвыходности. Такие составляющие образа ТЖС, как сильные эмоции, отсутствие контроля над ситуацией и её непонятность являются главными факторами воспринимаемой безвыходности и нарастания трудности ситуации. Поскольку восприятие ситуации как неподконтрольной, непонятной, вызывающей сильные эмоции связано с актуализацией избегания, то копинг не приводит к разрешению ТЖС. Система, описанная в концептуальной модели, характеризуется, в большей степени, усиливающими процессами. Это моделирует процесс переживания безвыходности ситуации, который определяется респондентами как усиливающийся и циклический.

Полученная модель содержит элементы, которые позволяют переоценить ситуацию и найти выход: 1) усиление собственных ресурсов; 2) привлечение помощи других людей; 3) знания, необходимые для решения; 4) наличие и использование опыта преодоления ситуаций; 5) умение точно прогнозировать исход и последствия своих действий. Эти составляющие можно назвать «рычагами воздействия», которые «размыкают» сценарий безвыходности.

Метод системной динамики позволил представить процесс переживания безвыходности ТЖС в совокупности причинно—следственных взаимосвязей, объяснить его динамику; в то время как ранее проведенные исследования рассматривали каждую из характеристик ТЖС отдельно и ограничивались лишь констатацией корреляций.

Литература

1. Баханова Е.А., Битюцкая Е.В. Разработка психологической модели трудной жизненной ситуации на основе метода системной динамики // Государственное управление: Российская Федерация в современном мире. Сборник материалов 12-той международной конференции (29–31 мая 2014 г.) [Электронный ресурс]. М.: Издательство МГУ. В печати.
2. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А.Н. Леонтьева // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. № 2. 2013–а. С. 40–56.
3. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях. Автореф. дисс. ... кандидата психол. н. М.: МГУ, 2007–а.
4. Битюцкая Е.В. Методика «Когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций»: результаты апробации // Вестник интегративной психологии. Ярославль, 2013–б. С. 62–64.
5. Битюцкая Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания // Психологическая наука и образование, № 4, 2007–б. С. 87 — 93.
6. Битюцкая Е.В. Факторная структура русскоязычной версии методики «Опросник способов копинга» // Вопросы психологии. 2014. № 5. В печати.
7. Forrester J. System dynamics, systems thinking, and soft OR // System Dynamics Review. 1994. Vol. 10. No. 2.