

УДК 159.9
ББК 88
П 86

*Все права защищены. Любое использование материалов
данной книги полностью или частично
без разрешения правообладателя запрещается*

Редакционная коллегия:

*А. А. Агишева, А. М. Борисова, И. И. Ветрова, Г. А. Виленская, Т. В. Дробышева,
А. Л. Журавлев (отв. ред.), В. В. Знаков, А. Н. Книголюбова, А. А. Костригин,
И. В. Ларионов, А. Н. Лебедев, А. В. Махнач (отв. ред.), Л. Ш. Мустафина,
Д. А. Никитина, Е. А. Никитина (отв. ред.), Е. А. Сергиенко, С. В. Тарасов,
Д. В. Ушаков (отв. ред.), Н. Е. Харламенкова (отв. ред.), А. В. Юревич (отв. ред.)*

**П 86 Психология личности: методология, теория, практика / Отв. ред.
Д. В. Ушаков и др. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН»,
2024. — 1194 с. (Методология, теория и история психологии)
ISBN 978-5-9270-0477-5**

УДК 159.9
ББК 88

Книга подготовлена и издана в год празднования 100-летия со дня рождения Л. И. Анцыферовой — известного российского ученого с мировым именем. В настоящем издании представлены результаты современных исследований, посвященных проблемам психологии личности — методологическим и теоретико-эмпирическим разработкам в этой области психологии, историко-психологическим исследованиям личности, психологии развития и социальной психологии личности, проблеме жизнеспособности личности и совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях, современным исследованиям в области геронтопсихологии. Обсуждается широкий спектр вопросов, в котором отражена актуальность и востребованность анализа проблемы личности в психологии, показана преемственность исследований в этой области знания.

© ФГБУН «Институт психологии РАН», 2024

ISBN 978-5-9270-0477-5

РАЗДЕЛ 6
ЛИЧНОСТЬ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ
И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

<i>Абитов И. Р., Падалко В. С.</i> Особенности проявления суеверности у пациентов с онкопатологией	768
<i>Агишева А. А.</i> Суицидальные тенденции на фоне переживания утраты близкого человека	774
<i>Битюцкая Е. В., Кунашенко М. И.</i> Копинг ухода: особенности восприятия трудной жизненной ситуации	780
<i>Бузина А. А.</i> События жизненного пути и их особенности при переживании последствий оскорбления	786
<i>Вакарина Е. А.</i> Источники профессионального благополучия художников.	791
<i>Волкова Н. Э.</i> Индивидуально-личностный потенциал как фактор жизнестойкости.	797
<i>Головей Л. А., Галашева О. С.</i> Особенности повседневного стресса в среднем и старшем подростком возрасте	802
<i>Доценко Е. Л., Маленова А. Ю.</i> Копинг и адаптивный интеллект: «совладать» vs «решать»	807
<i>Дымова Е. Н.</i> Возрастная специфика удовлетворенности социальной поддержкой при разном уровне психотравматизации в группе женщин	813
<i>Елизаров С. Г.</i> Особенности социально-психологической адаптации подростков с агрессивным поведением, находящихся в трудной жизненной ситуации в условиях социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних.	817
<i>Ермолова Е. О., Чаганова С. А.</i> Чувствительность к справедливости и совладающее поведение в условиях трудной жизненной ситуации.	824
<i>Иванов М. С., Яницкий М. С.</i> Проблемы и перспективы изучения совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях с позиций концепции психологического отношения к безопасности.	828
<i>Кашанов М. М.</i> Ресурсные предикторы автокреационных процессов конфликтной компетентности	834
<i>Квасова О. Г.</i> Смысловые теории травмы	840
<i>Киселёва И. В.</i> Совладающее поведение студентов с различными индивидуально-типологическими особенностями, проживающих в угрожающих жизни условиях	844

Копинг ухода: особенности восприятия трудной жизненной ситуации*

Е. В. Битюцкая, М. И. Кунашенко

Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова, Москва

В статье рассмотрены особенности образа трудной жизненной ситуации, определяющего копинг ухода от трудности (избегания). Применяется смешанный дизайн исследования как сочетание количественных и качественных методов (анализ профилей по опроснику, контент-анализ описаний жизненных трудностей, оценки эксперта). Показано, что избегание характеризуют следующие психологические особенности: отрицательные эмоции и оценки ситуации, воспринимаемая неподконтрольность происходящего и невозможность решить задачу, копинг дистанцирования. Результаты обсуждаются в контексте намеченного Л. И. Анцыферовой понимания копинг-стратегий «самосохранения в ситуации трудностей», соответствующих избеганию.

Ключевые слова: восприятие ситуации, жизненная задача, копинг, уход от трудности, смешанный дизайн исследования.

Из всех известных вариантов копинга избегание (уход) является одним из самых неоднозначных. Во-первых, существуют аргументы как в пользу его конструктивности, так и неконструктивности, неадекватности (Харламенкова, 2016). Во-вторых, в ряде исследований уход противопоставляется приближению (approach/avoidance), но в других – показаны их взаимное дополнение или последовательность (когда избегание и приближение рассматриваются как этапы копинга) (Roth, Cohen, 1986). В-третьих, общеизвестно, что избегание связано со страхом и тревогой, но напрямую не устраняет их; в то же время существуют исследования, в которых предпринимаются попытки обучить избеганию, например, при тревожных расстройствах (Hofmann, Nau, 2018).

В статье, ставшей первой по исследованиям совладания с трудными жизненными ситуациями в российской психологии, Л. И. Анцыферова выделяет три вида копинг-стратегий: 1) преобразующие стратегии, 2) приемы приспособления, 3) вспомогательные приемы самосохранения в ситуации трудностей и несчастий. К последним относятся «техники борьбы с эмоциональными нарушениями, вы-

* Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-28-01255. URL: <https://rscf.ru/project/23-28-01255>.

званными неустрашимыми, с точки зрения субъекта, негативными событиями» (Анцыферова, 1994, с. 10): уход или бегство из трудной ситуации, включая внутреннее отчуждение от ситуации или подавление мыслей о ней, фокусированные на эмоциях стратегии, отрицание как отказ признать травмирующее событие. Автор подчеркивает, что эти приемы могут быть неконструктивны, но адаптивны, поскольку облегчают психологическое состояние.

Наше эмпирическое исследование направлено на обоснование классификации восприятия трудных жизненных задач (ТЖЗ), рассматриваемых как трудные ситуации, предполагающие достижение высокозначимой цели, возможность контроля со стороны субъекта. В настоящей работе мы изучаем избегание как один из типов восприятия ТЖЗ – отстраненный тип – и обосновываем его особенности с помощью анализа различий с другими типами, выполненного на основе контент-анализа. Классификация включает следующие типы:

- драйвовый – стремление к трудности, связанное с переживанием драйва;
- максимальный – многозадачность и достижение перфекционистской цели при наиболее высоких затратах усилий;
- оптимальный – направленность на достижение трудной цели оптимальными усилиями (не выше, не ниже, чем требуют условия задачи);
- амбивалентный – колебания между приближением к трудности и уходом от нее;
- отстраненный – избегание трудной ситуации, уход от тяжелых переживаний, которыми поглощено сознание.

Тип определяется экспертом-психологом на основе, во-первых, анализа профиля респондента по опроснику «Типы ориентаций в трудной ситуации» (ТОРС) и, во-вторых, дальнейшего сопоставления этого профиля с качественными данными (описанием ТЖЗ). Использование качественных данных необходимо, потому что восприятие ситуаций предполагает учет индивидуальных интерпретаций и оценок ситуаций, которые невозможно изучить при использовании только опросников. Подробно дизайн исследования, методы, выборка представлены в нашей статье «Стремление к трудности как тип восприятия жизненных ситуаций» (Битюцкая, Кунашенко, 2024).

Цель исследования – описать характерные особенности отстраненного типа, в том числе отличающие его от других типов данной классификации. Мы анализировали психологические причины избегания: в каких ситуациях оно возникает, какое восприятие (образ

ситуации) определяет копинг ухода. Исходя из этого мы решали две эмпирические задачи:

- провести попарное сравнение показателей, полученных для отстраненного типа, с каждым другим типом и выделить наиболее существенные различия, которые будут подтверждены с помощью статистического анализа (U-критерий Манна–Уитни, далее приводится значимость различий p);
- описать значимые для этого типа воспринимаемые характеристики ситуации (оценки, копинг-стратегии и другие) на основе анализа частот встречаемости подкатегорий (в тексте они даны в процентах от частоты упоминаний по соответствующей категории для данного типа). Контент-анализ предполагал сплошной подсчет, каждый случай кодировался двумя или тремя кодировщиками, с достижением консенсуса по неоднозначным ответам.

В общую выборку исследования вошли 611 участников, из них 184 мужчины и 427 женщин (в возрасте 19–52 года; $M = 25$; $SD = 5,8$). Количество случаев разных типов следующее: 1 ($n = 67$), 2 ($n = 89$), 3 ($n = 139$), 4 ($n = 245$), 5 ($n = 60$). 11 случаев не были отнесены ни к одному из перечисленных типов. Случаем мы считаем описание ТЖЗ и относящийся к нему профиль респондента по опроснику.

Анализируя полученные результаты, рассмотрим частоту упоминания подкатегорий в рамках категорий и статистически значимые различия с другими типами по частоте:

- *Содержание ситуации.* Избегание чаще всего встречается при описании ситуаций трех жизненных сфер: 1) внутриличностной (35,4%); 2) межличностной (24,8%), в том числе отношений с партнером (12,4%); 3) в ситуациях угрозы жизни и здоровью, в том числе болезней (18,6%). Примеры ситуаций из отчетов респондентов: «не могу оправиться от абьюзивных отношений и чувствую себя постоянно плохо»; «избавиться от зависимости от человека»; «тяжелая болезнь моей бабушки». Статистически значимо чаще, чем у остальных типов, в отчетах, отнесенных к избеганию, описаны трудности отношений с партнером ($p \leq 0,031$), значимо реже – профессиональная сфера ($p \leq 0,041$).
- *Время.* При отстраненном типе значимо реже, по сравнению с остальными типами, анализируется тема времени и сроков ($p \leq 0,039$). В 22,4% упоминается, что ситуация длительная или часто происходящая.
- *Эмоции.* В отчетах об избегании негативные интенсивные эмоции (сильная тревога, страх, паника, чувство безысходности) состав-

ляют 65,4% от всех упоминаний эмоций (различия обнаружены с 1 и 3 типами: $p=0,03$; $p=0,008$, соответственно), а 28,2% – негативные неинтенсивные эмоции («постоянно беспокоюсь»). Одной из характерных черт избегания выступило отсутствие упоминания позитивных эмоций.

- *Степень и суть трудности.* В 34,5% отмечается, что ситуация очень трудная, в 23,6% – что необходимо справиться со своим состоянием, в 16,4% высказываются сомнения в своих возможностях справиться с ситуацией.
- *Оценки.* Представители отстраненного типа чаще всего оценивают ситуацию амбивалентно (47,5%) или отрицательно (45%; различия с 1 и 3 типами $p<0,001$). Критериями оценки чаще всего выступают непонимание (40%), неподконтрольность ситуации (20%), дилемма (16,7%) и значимость для будущего (13,3%). В отчетах отстраненного типа отсутствуют упоминания контроля над ситуацией.
- *Копинг.* У избегания значимо чаще встречаются копинг-стратегии ухода ($p\leq 0,046$) и дистанцирования ($p<0,001$). В то же время значимо реже, чем в отчетах остальных типов, упоминаются планомерный копинг ($p\leq 0,001$) и положительная переоценка ($p\leq 0,043$). Статистически значимо чаще, чем в отчетах других типов ($p<0,001$) (кроме амбивалентного типа, $p=0,052$), встречаются упоминания невозможности преодоления ситуации (10,5%).
- *Цели.* По сравнению с другими типами, для отстраненного типа значимо чаще выявлены цели избегания ($p\leq 0,002$; 42,5%), реже встречаются цели приближения ($p<0,001$; 31,3%).
- *Возможности и ограничения.* Статистически значимо чаще, чем у всех остальных (кроме амбивалентных), отмечается, что возможности ситуации не обнаружены или отсутствуют ($p\leq 0,029$; 6,7%), а в 23% случаев возможности вовсе не упоминаются. Участники исследования, отнесенные к отстраненному типу, чаще всего описывают собственные возможности (21,7%) и социальный ресурс (13,5%). Среди ограничений респонденты, отнесенные к избеганию, наиболее часто указывают собственные ограничения (41,8%) и социальные ограничения (21,7%), в 14,5% ограничения вовсе не упоминаются в описаниях ($p\leq 0,05$).
- *Прогнозирование успешных и неуспешных вариантов развития ситуации.* Из подкатегорий, описывающих неуспех, чаще всего упоминаются опасения, что ситуация ухудшится (25,9%), утрата (22,2%) и предельный неуспех, связанный с упоминанием смерти (16,7%). Значимые различия по последнему обнаружены с первым

и вторым типами ($p=0,031$ и $p=0,002$, соответственно). В содержании успеха избавление от чего-то неприятного выступает одной из характеристик избегания (26,2%).

В качестве основного итога этого исследования представим обобщенный психологический портрет человека, воспринимающего актуальную ситуацию по типу избегания (отстранения). Такой субъект предстает как раздраемый внутренними конфликтами и не справляющийся со своими отрицательными эмоциями, несчастно влюбленный или переживающий безысходность при постановке медицинского диагноза. Ситуация оценивается им отрицательно или амбивалентно (из-за сомнений), как неконтролируемая, но при этом значимая для будущего. Сознание поглощено негативными эмоциями, от которых нужно избавиться. Отсюда преобладание целей избегания (избавления) и ощущение необходимости справиться со своим состоянием. В ряде случаев ситуация длительная, но для выборки избегающих в целом упоминание времени, сроков решения задачи нехарактерно или проявляется в минимальной степени. Это означает, что, воспринимая ситуацию по типу избегания, человек не фокусируется на сроках выхода из нее, вероятно, потому что не настроен решить задачу. В копинге обращает на себя внимание такая характеристика, как «невозможность преодоления», что сочетается с неподконтрольностью. Интересно, что из всех стратегий ухода именно дистанцирование (не замечать ситуацию, не придавать ей значения) значимо отличает избегающих от других типов. Связанный с этим факт состоит в том, что в ряде случаев возможности ситуации не обнаруживаются, не упоминаются или оцениваются как отсутствующие; иногда не упоминаются и ограничения. В целом это говорит о том, что в некоторых отчетах рассматриваемого типа отсутствует анализ предметной ситуации, потому что от нее важно мысленно отстраниться. При анализе собственных возможностей и ограничений первые упоминаются в 22% описаний, а вторые в 42%, что может указывать на большее внимание ограничивающим качествам. Описывая неуспешные сценарии развития ситуации, представители этого типа чаще всего упоминают опасения, связанные с тем, что ситуация ухудшится, завершится потерей или предельным неуспехом, а при прогнозах максимально успешных вариантов развития событий чаще всего упоминается избавление от негативных последствий (например, «выйти из тяжелого морального состояния», «избавиться от болезненных переживаний»).

Сравнивая результаты проведенного анализа с кратким, но емким по смыслу описанием «вспомогательных приемов самосохране-

ния», описанных Л. И. Анцыферовой (Анцыферова, 1994), отметим, что предложенная автором формула оказалась удивительно точной. Наши данные подтверждают и раскрывают феноменологию «внутреннего отчуждения» от трудной ситуации. При этом неконструктивность ухода связана с тем, что он направлен на отказ от решения трудной задачи. Но при описанном сочетании характеристик восприятия (отрицательные эмоции, оценки и прогнозы, субъективная невозможность изменить ситуацию к лучшему, желание избавиться от негативного влияния условий) уход можно признать адаптивной копинг-стратегией. В то же время отрицание, которое Л. И. Анцыферова описывает в контексте ухода, в рамках дизайна нашего исследования изучить сложно. Это связано с тем, что участники сообщали о ситуациях, которые признают и осознают как ТЖС. Отрицание, вероятно, является еще одним – отдельным – вариантом в рамках копинга, направленного на уход от трудности.

Литература

- Анцыферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
- Битюцкая Е. В., Кунашенко М. И.* Стремление к трудности как тип восприятия жизненных ситуаций // Вестник Московского университета. Сер. 14. «Психология». 2024. Т. 47. № 1. С. 56–87. doi: 10.11621/LPJ-24-03
- Харламенкова Н. Е.* Избегание как признак посттравматического стресса и стиль совладания // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: Материалы IV международной научной конференции (Кострома, 22–24 сентября 2016 г.): В 2 т. Т. 1 / Отв. ред. Т. Л. Крюкова и др. Кострома: КГУ, 2016. С. 168–171.
- Roth S., Cohen L.* Approach, avoidance, and coping with stress // *American Psychologist*. 1986. V. 41 (7). P. 813–819. doi: 10.1037/0003-066X.41.7.813
- Hofmann S. G., Hay A. C.* Rethinking avoidance: Toward a balanced approach to avoidance in treating anxiety disorders // *Journal of Anxiety Disorders*. 2018. V. 55. P. 14–21. doi: 10.1016/j.janxdis.2018.03.004