

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И СОВЛАДАЮЩИХ СТРАТЕГИЙ ЛИЧНОСТИ**

**ДМИТРИЕНКО София Александровна**

психолог-консультант, ООО «София»

г. Краснодар, Россия

В статье обсуждаются результаты авторского исследования взаимосвязи смысложизненных ориентаций и способов совладания личности с жизненными трудностями. Показано, что комплекс смысложизненных ориентаций способствует актуализации активных и конструктивных копинг-стратегий, в то время как пассивные, связанные с избеганием и дистанцированием от проблемы способы совладания имеют тенденцию к нейтрализации при наличии осмысленности, продуктивности и активной жизненной позиции личности.

*Ключевые слова:* личность, ситуация, поведение, совладание с жизненными трудностями, смысложизненные ориентации.

*Введение.* Будучи автономным носителем и субъектом различных форм «деятельностного отношения к миру», человек, по мнению Д.А. Леонтьева, становится способным «овладевать своим поведением», что предполагает формирование «специфической системы регуляции поведения» [6, с. 152–153]. В качестве этой системы выступает смысловая сфера личности, основной функцией которой, согласно Д.А. Леонтьеву, является «смысловая регуляция целостной жизнедеятельности личности во всех ее аспектах» [6, с. 154].

Особое значение смысловая регуляция приобретает в ситуациях жизненных трудностей, когда обычный адаптивный потенциал личности становится недостаточным [1], и требуются дополнительные ресурсы для преодоления переживаемых личностью стрессогенных событий. В контексте жизненных ситуаций поведение личности детерминируется совокупностью индивидуальных оценок

личностью ситуационных характеристик [1], которая, по мнению Е.А. Белан, выступает как результирующая личностно-ситуационного взаимодействия [1]. Тем самым, смысловая сфера личности будет в той или иной мере взаимосвязана с поведенческими стратегиями личности, выступая полностью или частично в качестве личностного регулятора переживания человеком жизненных трудностей.

Проблематика взаимосвязи ценностно-смысловых ориентаций и совладающего поведения личности *актуальна* как для отечественной, так и для зарубежной психологии (см., например: [2; 4; 9–12]). Тем не менее, остается открытым вопрос о содержательных характеристиках взаимосвязи смысловой регуляции и совладающего поведения личности. Сказанное обусловило *цель* эмпирического исследования – выявить, описать и проанализировать взаимосвязь смысло-жизненных ориентаций и совладающих стратегий личности с позиции соответствия их содержательных характеристик.

*Организация и методы исследования.* Выборку составили 141 человек в возрасте 20–35 лет, жители г. Краснодара и Краснодарского края (рабочие и служащие, имеющие образование не ниже среднего специального), из них 87 женщин и 54 мужчины.

*Методы исследования:*

- теоретический анализ;
- опрос (методика «Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева [7]; опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой [5]);
- математические статистические методы: корреляционный анализ по коэффициенту  $r$  К. Пирсона [8];
- интерпретационные методы [3].

Обработка данных осуществлялась с использованием программ Excel 2016 и SPSS 16.0 for Windows.

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) позволяет измерять субшкалы «Цели», «Процесс», «Результат», «Локус контроля-Я», «Локус контроля-жизнь», а также общий показатель СЖО [7].

Опросник способов совладания позволяет измерять выраженность показателей конфронтационного копинга, дистанцирования, самоконтроля, поиска социальной поддержки, принятия ответственности, бегства-избегания, планирования решения проблемы, положительной переоценки [5].

*Обсуждение результатов.* К полученным эмпирическим данным по показателям СЖО и способам совладания был применен корреляционный анализ по коэффициенту  $r$  К. Пирсона. Поскольку распределение по ряду измеряемых показателей отличается от нормального, корреляционный анализ проводился с предварительным ранжированием эмпирических данных [8]. С целью избежать необоснованных обобщений анализ проводился отдельно по подвыборкам мужчин и женщин.

Получены следующие результаты.

В подвыборке мужчин выявлены статистически значимые корреляционные взаимосвязи:

- показатель конфронтационного копинга взаимосвязан со всеми субшкалами и общим показателем СЖО ( $p = 0,00$  для всех случаев; все корреляции положительные);
- показатель самоконтроля взаимосвязан с субшкалами «Результат» ( $p = 0,02$ ; корреляция положительная) и «Локус контроля-Я» ( $p = 0,04$ ; корреляция положительная);
- показатель поиска социальной поддержки взаимосвязан с субшкалой «Локус контроля-Я» ( $p = 0,05$ ; корреляция положительная);
- показатель принятия ответственности взаимосвязан с субшкалой «Процесс» ( $p = 0,05$ ; корреляция отрицательная);
- показатель бегства-избегания взаимосвязан с субшкалой «Цели» ( $p = 0,05$ ; корреляция отрицательная);

- показатель планирования решения проблемы взаимосвязан с субшкалами «Процесс» ( $p = 0,05$ ; корреляция положительная), «Результат» ( $p = 0,00$ ; корреляция положительная), «Локус контроля-жизнь» ( $p = 0,03$ ; корреляция положительная) и общим показателем СЖО ( $p = 0,04$ ; корреляция положительная);
- показатель положительной переоценки взаимосвязан со всеми субшкалами и общим показателем СЖО ( $p \leq 0,05$  для всех случаев; все корреляции положительные).

В подвыборке женщин выявлены статистически значимые корреляционные взаимосвязи:

- показатель дистанцирования взаимосвязан с субшкалами «Цели», «Результат», «Локус контроля-Я», «Локус контроля-жизнь» и общим показателем СЖО ( $p \leq 0,01$ ; все корреляции отрицательные);
- показатель поиска социальной поддержки взаимосвязан с субшкалой «Локус контроля-жизнь» ( $p = 0,02$ ; корреляция положительная);
- показатель принятия ответственности взаимосвязан со всеми субшкалами и общим показателем СЖО ( $p \leq 0,04$ ; все корреляции отрицательные);
- показатель бегства-избегания взаимосвязан со всеми субшкалами и общим показателем СЖО ( $p = 0,00$ ; все корреляции отрицательные);
- показатель планирования решения проблемы взаимосвязан со всеми субшкалами и общим показателем СЖО ( $p = 0,00$ ; все корреляции положительные);
- показатель положительной переоценки взаимосвязан со всеми субшкалами и общим показателем СЖО ( $p = 0,00$ ; все корреляции положительные).

Таким образом, показатели смысложизненных ориентаций и способов совладания личности с жизненными трудностями образуют единую структуру: все субшкалы СЖО взаимосвязаны с теми или иными способами совладания – это наблюдается в обеих подвыборках. При этом, имеются изолированные элементы: в мужской подвыборке – это копинг дистанцирования, в женской – конфронтационный копинг и копинг самоконтроля. Содержательные характеристики этих способов совладания позволяют предположить, что в данном случае

имеет место гендерная специфика поведения личности в ситуациях жизненных трудностей, а именно: несвойственные личности с позиции гендерных стереотипов способы совладания могут не зависеть от характеристик СЖО. Так, дистанцирование, которое предполагает «когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость» [5], мало характерно для мужчин 20–35 лет; в то же время конфронтационный копинг и самоконтроль, основной характеристикой которых выступают существенные «усилия по изменению ситуации» и «регулированию своих чувств и действий» [5], более ассоциированы с мужским поведением, нежели с женским.

Поскольку в обеих подвыборках имеются как положительные, так и отрицательные взаимосвязи измеряемых показателей, можно заключить, что смысло-жизненные ориентации могут как усиливать отдельные стратегии совладания, так и «тормозить» их. Так, в подвыборке мужчин субшкалы «Цели» и «Процесс», подразумевающие наличие осмысленности, направленности на будущее, интерес к жизни, отрицательно взаимосвязаны с показателями принятия ответственности и бегства-избегания, поскольку их содержательные характеристики противоречат указанным смысло-жизненным ориентациям. В остальных случаях показатели СЖО положительно взаимосвязаны со способами совладания, которые в целом можно охарактеризовать как активные (конфронтационный копинг, поиск социальной поддержки) и конструктивные (самоконтроль, планирование решения проблемы, положительная переоценка).

Сходная картина, при наличии некоторых особенностей, наблюдается и в женской подвыборке. Так, смысло-жизненные ориентации отрицательно взаимосвязаны с копингом дистанцирования: очевидно, что данный способ совладания полностью или частично противоречит осмысленности и наличию активной жизненной позиции личности.

В целом, в женской подвыборке выявлено большее количество взаимосвязей (30, что составляет 62,5% от максимально возможного количества взаимо-

связей) по сравнению с мужской подвыборкой (21, что составляет 43,8% от максимально возможного количества взаимосвязей). Этот факт может объясняться, с одной стороны, большей вариативностью совладающего поведения у женщин, с другой – большей ориентацией мужчин на транситуативные паттерны совладания, когда эффективные стратегии становятся привычными и предпочтительными способами поведения в разных ситуациях.

*Выводы.* Проведенное исследование позволяет сформулировать следующие выводы.

Смыслоразнозначные ориентации, будучи более устойчивым личностным образованием, в ситуациях жизненных трудностей оказывают воздействие на выбор личностью способов совладания.

Смыслоразнозначные ориентации активируют конструктивные копинг-стратегии и способны полностью или частично нейтрализовать деструктивные стратегии совладания с жизненными трудностями.

Таким образом, учет содержательных характеристик взаимосвязи смыслоразнозначных ориентаций как существенного личностного ресурса совладающего поведения, позволит более эффективно осуществлять психологическое сопровождение личности в трудных жизненных ситуациях.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Белан Е.А. Ситуационная активность личности как социально-психологический феномен: дис. ... д-ра психол. наук. – М.: МПГУ, 2022. – 439 с.
2. Володина С.А. Связь ценностных ориентаций и копинг-стратегий у студентов // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10. – № 1. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/52PSMN122.pdf> DOI: 10.15862/52PSMN122.
3. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. – М.: Педагогическое общество России, 2003. – 512 с.

4. Ковальская О.С. Ценностные ориентации личности как фактор совладающего поведения (в период ранней юности): дис. ...канд. психол. наук. – Ярославль: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2013. – 347 с.
5. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112.
6. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
7. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). – М.: Смысл, 2000. – 18 с.
8. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования: анализ и интерпретация данных. – СПб.: Речь, 2012. – 389 с.
9. Саковская О.Н. Ценностные детерминанты предпочитаемых копинг-стратегий // Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки. – 2017. – № 3 (41). – С. 99–102.
10. Hu X., Zhang H., Geng M. Letting go or giving up? The influence of self-transcendence meaning of life on goal adjustment in high action crisis // *Frontiers in Psychology*. – 2023. – Т. 14. – С. 1054873.
11. Looman W.S. et al. Beyond coping: The role of supportive relationships and meaning making in youth well-being // *Journal of Nursing Scholarship*. – 2023. – Т. 55. – №. 6. – С. 1189–1203.
12. Weigold I.K. et al. Personal Growth Initiative: Relation to Coping Styles, Strategies, and Self-Efficacy // *Journal of Happiness Studies*. – 2024. – Т. 25. – №. 6. – С. 1–22.

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE ORIENTATIONS AND COPING STRATEGIES OF THE PERSONALITY**

**DMITRIENKO Sofia Alexandrovna**  
psychologist-consultant, Sofia LLC

Krasnodar, Russia

The article discusses the findings of the author's study on the connection between life orientations and methods of dealing with life challenges. It was found that a complex of life meaning orientations promotes the activation of active and constructive strategies for coping with difficulties, while passive methods associated with avoiding and distancing from problems tend to be eliminated in the presence of significance, productivity, and an active life attitude of the individual.

*Keywords:* personality, situation, behaviour, coping with life's challenges, life-meaning orientations.