

**К. Муздыбаев**

## СТРАТЕГИЯ СОВЛАДАНИЯ С ЖИЗНЕННЫМИ ТРУДНОСТЯМИ

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

#### Введение

Ситуации, предъявляющие к людям требования, которые превышают их обычный адаптивный потенциал, описываются в разных терминах: жизненные трудности, критические ситуации, негативные жизненные события, стрессовые жизненные события, травматические события, нежелательные события, жизненные кризисы, экономическая депривация, бедствия, катастрофы. Каждая из этих ситуаций таит в себе либо вызов, либо угрозу жизнедеятельности человека, а то и вызывает невозполнимые потери [1]. Каждая из этих ситуаций ограничивает активность индивида, предъявляет ему требования, зачастую превышающие его способности, моральные и материальные ресурсы [2, р. 19]. Словом, эти ситуации объединяет то, что все они выступают в качестве стрессоров, т. е. факторов, вызывающих стресс.

Понятие *стресс* обозначает комплекс ответных реакций человека при столкновении с ситуацией, подвергающей опасности его благополучие. Эти отклики индивида могут протекать на физиологическом, когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях. Под стрессом иногда понимают также ситуацию высоких требований и ограниченных ресурсов. Последняя трактовка стресса описывает скорее некую чрезвычайную ситуацию, чем ответные реакции человека на неблагоприятные жизненные события.

Вернемся, однако, к понятию «жизненные трудности» и дадим определения тем его вариантам, которые употребляются наиболее часто.

*Негативные жизненные события* — это инциденты, происшествия, нарушающие нормальное течение жизни и являющиеся причиной физической или психологической боли [3, р. 7]. Если же событие оказывается неожиданным и ошеломляющим, насильственным и опасным для жизни человека, то его определяют как *травматическое событие*. «Травма, — пишет Перри, — подразумевает внезапную, массивную и непреодолимую угрозу безопасности человека» [4, с. 155].

Такие острые, ошеломляющие, неожиданные, не поддающиеся контролю

**Муздыбаев Куанышбек** — ведущий научный сотрудник Санкт-Петербургского филиала Института социологии РАН. Кандидат психологических наук.

Адрес: 196105, Санкт-Петербург, ул. Решетникова, д. 9, кв. 19. Тел. дом. (812) 294-59-51; сл. (812) 316-75-68.

и управлению ситуации называют *кризисами*. Кризисы считаются наиболее сложной формой стрессора, так как несут в себе оттенок чрезвычайности, угрозы и необходимости безотлагательного действия [4, с. 141; 5, р. 262]. Естественно, что кризисы тоже переживаются человеком как негативные события.

Самой же серьезной и драматической формой кризиса являются *бедствия*. Вот как определял бедствие Фриц: «событие, сконцентрированное во времени и в пространстве, когда общество или относительно самостоятельная часть общества подвергается суровой опасности и подвергает своих членов и физическую среду таким лишениям, что социальная структура разрушается и осуществление всех или некоторых важных функций становится невозможным. Таким образом, бедствие является событием, которое нарушает жизненные функции общества. Оно влияет на систему биологического выживания (питание, кровь, здоровье, воспроизводство), систему порядка (разделение труда, модели власти, культурные нормы, социальные роли), систему значений (ценности, общее определение реальности, механизмы коммуникации) и на мотивацию людей в пределах всех этих систем» [6, р. 202].

Негативные жизненные события порой именуют *катастрофическими*, если интенсивность их влияния и скорость наступления настолько велики, что перемены, вызванные такими событиями, выходят за пределы обычных изменений среды, а последствия их воспринимаются как драматические [7, р. 55].

Все эти события влекут за собой *жизненные трудности*. Все они создают для общества или индивида препятствия, преодоление которых требует значительных усилий, трудовых затрат и чрезмерного напряжения. Трудности эти бывают острыми, хроническими, разнообразными, наслаивающимися одна на другую, кумулятивными.

## 1. Виды стрессоров

Стрессоры классифицируются *по типу жизненных событий* или по типу трудностей (финансовые, служебные, межличностные, связанные со здоровьем, со смертью близкого и т.п.), *по интенсивности* (острые, средние, умеренные), *по величине потерь или угрозы*, *по длительности* (хронические, краткосрочные), *по степени управляемости событий* (контролируемые, неконтролируемые), *по уровню влияния* (макро- и микрострессоры).

Выделенные типы и характеристики стрессоров важны прежде всего потому, что на их основе выбирается стратегия совладания с негативными жизненными событиями, мобилизуются индивидуальные и коллективные ресурсы. Характер и интенсивность переживания однотипных обстоятельств варьируются в зависимости от значения, приписанного этим обстоятельствам [8, р. 264 — 265]. Оценки стрессовых ситуаций включают, например, оценки ущерба или потерь, угрозы или вызова [1]. *Потеря* фиксирует ущерб (убытки, оскорбления, раны), который уже нанесен. *Угроза* определяется как потенциал для ущерба или потерь. Когда надвигается угроза, неизвестно, повлечет ли она потери. *Вызов* отличается от первых двух характеристик событий своими позитивными возможностями, хотя и в данной ситуации необходимы значительные усилия индивида, чтобы преодолеть требования обстоятельств.

Понятно, что потери часто становятся острыми стрессорами, тогда как вызов

и угроза могут быть краткосрочными или хроническими. Жизненные события вообще являются дискретной величиной. Они конечны, возникают и завершаются в определенное время. Однако хронические стрессоры являются непрерывными и существуют весьма продолжительный период.

## 2. Понятие «совладание с жизненными трудностями»

В обычных жизненных ситуациях реакции людей рутинны, осуществляются в основном автоматически, без особого старания и напряжения. Но в стрессовой ситуации нужно принимать неординарные решения, прилагать необычные усилия, чтобы совладать с угрозой или вызовом, потерей или ущербом. *Совладание с жизненными трудностями*, как утверждают Лазарус и Фолкман, есть «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы» [2, р. 141]. Это означает следующее: требования ситуации необычны; они подвергают индивида испытанию; требования ситуации превышают ресурсы индивида; им предпринимаются когнитивные и поведенческие усилия, чтобы справиться с требованиями ситуации. Однако авторы этого определения говорят лишь о попытках, об усилиях человека, т. е. о самом процессе совладания с жизненными трудностями. При этом усилия могут быть успешными, а могут и не дать желаемого результата. Как бы то ни было, задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо просто терпеть их присутствие.

Очевидно, само понятие «совладание с жизненными трудностями» имеет разные значения. Прежде всего, это постоянно изменяющийся *процесс*. Как считают Уилле и Шифман, в данном процессе можно выделить три стадии [9, р. 11]. Первая стадия — *предупреждающая*. Деятельность на этом этапе совладания с негативными жизненными событиями помогает человеку подготовиться к преодолению надвигающихся затруднений (например, когнитивное усилие для иной интерпретации ситуации). Вторая стадия — *непосредственно совладание* с проблемой. Здесь осуществляются когнитивные и поведенческие усилия для решения конкретных задач. На третьей, последней стадии человек имеет дело с последствиями критического события. Цель данного этапа — ограничить размеры ущерба, быстрее вернуться в прежнее нормальное состояние. Это *восстанавливающая* стадия.

Согласно другой трактовке, совладание с жизненными трудностями представляет собой исключительно *реакцию индивида на стресс* [10, р. 5]. Это значит, что когнитивные и поведенческие попытки совладания с проблемной ситуацией делаются только тогда, когда человек переживает стресс. Хотя такой подход позволяет отличить обычное, рутинное поведение субъекта в повседневной, привычной обстановке от его усилий совладать с негативными жизненными событиями, он не учитывает ряд обстоятельств. Например, данный подход исключает возможность избегания стресса индивидом. Кроме того, по этому принципу поведение человека до наступления Стрессовой реакции не может быть рассмотрено как попытка совладания с жизненными трудностями.

Порой стремятся разделить усилия совладать с нежелательными событиями и результаты подобной деятельности. Такой подход помогает избежать заведомого суждения относительно ценности любой попытки совладать с проблемной ситуацией. С другой стороны, процесс как бы делится на две части: *деятельность по совладанию с жизненными трудностями и результаты такой деятельности.*

Иногда понятие «совладение с жизненными трудностями» прямо связывают с индивидуальными различиями. Считается, что личностные характеристики серьезно влияют как на процесс отбора и использования стратегии совладания с неблагоприятным событием, так и на результаты подобной деятельности. Отсюда и трактовка понятия *«совладание с жизненными трудностями» как одного из свойств личности.*

Наконец, следует отметить, что это понятие интерпретируется также *как процесс управления ресурсами.* Предполагается, что процесс совладания с жизненными трудностями есть по сути процесс мобилизации личностных ресурсов и ресурсов среды и процесс оптимального их использования.

### 3. Ресурсы совладания с жизненными трудностями

Бесспорно, ресурсы индивида образуют реальный потенциал для совладания с неблагоприятными жизненными событиями. Даже простое их наличие обеспечивает адаптивную функцию: придает уверенность человеку, поддерживает его самоидентичность, подкрепляет самоуважение [11, р. 323]. Однако стрессовые ситуации требуют привлечения дополнительных ресурсов.

Но что такое ресурсы? Это средства к существованию, возможности людей и общества. Ресурсы — это жизненные ценности [12, с. 62]. Они могут быть осязаемыми и символическими, материальными и моральными. Они часто становятся объектами обмена между людьми: деньги, товары, услуги, информация, имущество, статус, любовь и т.п. [13]. Ресурсы — это все то, что человек использует, чтобы удовлетворить требования среды. Обычно различают два крупных класса ресурсов: личностные и средовые. Иногда их называют психологическими и социальными ресурсами. Личностные ресурсы включают навыки и способности индивида, а средовые — отражают доступность инструментальной, моральной и эмоциональной помощи со стороны социальной сети. Более детальная классификация не только идентифицирует конкретные ресурсы, но и зачастую указывает на их источники. Поэтому выделяют культурные, политические и институциональные ресурсы.

Заметим, что успешность управления стрессорами напрямую зависит от характера и степени наличных и доступных ресурсов. Известно, что моральное состояние (например, оптимизм) и энергичность (запас жизненных сил) влияют на стойкость, а вера в свою результативность — на настойчивость при решении трудных жизненных проблем. Наличие же материальных средств (денег) открывает доступ к информационным, юридическим, медицинским и другим формам профессиональной помощи [14, р. 244]. Впрочем, доступность ресурсов в социальной структуре различна. Ибо в обществе неравномерно распределяются не только материальные блага, но и уважение, престиж, власть. Вот почему люди с низким экономическим статусом чаще чувствуют бессилие

перед лицом стрессовых обстоятельств, нежели представители обеспеченных слоев общества. Установлено также, что люди, обладающие небольшими ресурсами, чаще выбирают стратегию избегания по сравнению с теми, кто не испытывает в них недостатка [15; 16].

Однако даже если ресурсов достаточно, нередко они остаются неиспользованными. Препятствием для их применения становятся культурные ценности, общественное мнение (например, боязнь презрения), личностные качества (например, застенчивость, гордость). Так, известно, что, имея возможность получить финансовую помощь от правительственных структур, некоторые люди отказываются обращаться за такой помощью [17, р. 41]. Экспериментальные же исследования установили, что причинами, сдерживающими поиск помощи, часто оказываются возможный ущерб самоуважению личности, ее стремление не ухудшать мнение окружающих о самой себе, нежелание показывать свою слабость, а также боязнь потерять свою независимость и др. [18, р. 294, 298; 19, р. 55—60]. Однако нередко люди отказываются от просьбы о помощи из-за иллюзии собственной неуязвимости и нереалистичного оптимизма относительно позитивного финала событий [20; 21].

#### 4. Стратегия совладания с жизненными трудностями

Рассмотрим теперь подробнее, какие адаптивные задачи выдвигаются, какие стратегии совладания с негативными жизненными событиями избираются, и насколько они эффективны. Мосс и Шефер сформулировали пять видов задач, возникающих перед человеком в кризисной ситуации [22, р. 10—13].

Первейшая из них состоит в том, чтобы *установить* смысл ситуации и *определить ее значение для себя*. Начальная реакция индивида на стрессовую обстановку обычно выражается в замешательстве. Только потом постепенно рождается понимание того, что произошло или происходит. Человек пытается оценить разные аспекты события, угадать его последствия.

*Реакция человека на требования кризисной ситуации и его попытка противостоять ей* входит во вторую адаптивную задачу. В периоды экономического упадка, к примеру, каждый может столкнуться с проблемой приспособления к меньшим, чем прежде, доходам. Иногда встает вопрос о дополнительном заработке, о перераспределении семейных ролей и т.п. Немаловажным в такие периоды является и умение справляться с перегрузкой [23].

В третью задачу Мосс и Шефер включили *необходимость поддерживать отношения с членами семьи, с друзьями и с теми, кто способен оказать содействие в решении кризисных проблем*. Недаром опросы Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) показали, что основными и самыми надежными каналами получения помощи выступают родственники и друзья, т.е. неформальные источники (от 42,4 до 55,9% опрошенных россиян), тогда как на помощь государства (формальный источник) полагались лишь 5% респондентов. В то же время в помощи в той или иной ее форме нуждались около 79% россиян [см. подробно: 23, р. 24—26]. Впрочем, похожая тенденция наблюдалась и в американском общенациональном исследовании: только на неформальные источники помощи опирались 45% опрошенных, только на формальные источники рассчитывали 3% респондентов, и на формальные, и на

неформальные источники поддержки полагались 39% американцев [24, р. 45].

Четвертая категория задач — *это сохранение разумного эмоционального баланса*, управление негативными чувствами, вызванными неблагоприятными событиями. В самом деле, многим приходится решать задачу, как справиться со страхом, с чувством уязвимости, безнадежности, гнева, в общем, как сохранить эмоциональное равновесие. К примеру, в период экономического кризиса в 1992—1997 годах от 45 до 56% опрошенных россиян отмечали, что они постоянно находятся в напряжении, испытывают раздражение, страх, тоску [23, р. 18; 25, с. 55]. В эти же годы в разные периоды от 69 до 77% респондентов сообщали при опросах, что они не чувствуют уверенности в завтрашнем дне [26, с. 53; 27, с. 55; 28, с. 63; 29, с. 62; 30, с. 65].

Наконец, пятая адаптивная задача — *это сохранение и поддержание образа себя, социальной идентичности, уверенности в себе*. Кризисные события обычно испытывают способности человека, расшатывают его уверенность в себе, подвергают сомнению его идентичность и т.п. Найти баланс, например, между издержками в случае принятия помощи со стороны и сохранением самоуважения порой бывает нелегко.

Специфические стратегии совладания с негативными жизненными событиями, такие, как стратегия, сфокусированная *на оценке*, стратегия, сфокусированная *на проблеме*, и стратегия, сфокусированная *на эмоциях*, могут быть оценены в зависимости от того, в какой степени они удовлетворяют этим общим адаптивным задачам.

Стратегия совладания со стрессом, сфокусированная на оценке, включает в себя усилие человека установить значение ситуации, понять происходящие негативные процессы и оценить возможные их последствия. В рамках данной стратегии осуществляются логический анализ обстановки и познавательная подготовка, т. е. человек принимает ситуацию и расчленяет ее, чтобы выделить какие-то благоприятные моменты. Эта стратегия может использовать и неконструктивные навыки, продиктованные защитными механизмами, например, отрицание или приуменьшение угрозы.

Стратегия совладания с жизненными трудностями, сфокусированная на проблеме, нацелена на решительное противостояние стрессорам и их последствиям. Данный тип реакции на кризисную ситуацию начинается с получения как можно более надежной информации относительно той обстановки, в которой оказался человек. Сюда же относятся навыки индивида в поиске поддержки и успокоения у близких или полезных ему людей. Центральным моментом этой стратегии преодоления стрессовых ситуаций является принятие решений и совершение конкретных действий, стремление непосредственно иметь дело с критическими проблемами.

Третья стратегия совладания с жизненными трудностями, как уже отмечалось, сфокусирована на эмоциях. Она нацелена на управление чувствами, вызванными кризисными событиями, и на поддержание эмоционального равновесия. Адаптивные навыки, помогающие сохранить эмоциональный баланс, прежде всего вселяют надежду на изменение ситуации. Надежда, размышления о позитивной перспективе помогают человеку подавлять негативные чувства и импульсивные акты, способствуют следованию нормам морали. Ибо именно надежда поддерживает волю к жизни, именно она является источником стремле-

ний. Помимо регулирования эмоций с помощью надежды, существует также способ управления эмоциями с помощью научения терпимости.

Итак, описанные три стратегии сосредоточены на трех основных сферах: на оценке ситуации, на решении практической проблемы и на собственном эмоциональном состоянии.

Несколько иную, но весьма похожую классификацию стратегий совладания с кризисными ситуациями предложили в свое время Перлин и Шулер [31]. По их мнению, защитные функции таких стратегий должны осуществляться тремя способами: посредством устранения или изменения условий, породивших проблему (*стратегия изменения проблемы*); путем перцептивного управления смыслом переживаний таким образом, чтобы нейтрализовать их проблемный характер (*стратегия изменения способа видения проблемы*); посредством удержания эмоциональных последствий возникшей проблемы в разумных границах (*стратегия управления эмоциональным дистрессом*).

Хотя изменение способа видения проблемы крайне важно для успешного ее урегулирования, классификация Мосса и Шефера кажется более последовательной и цельной: сначала оценка обстановки, затем решение проблемы, наконец, управление чувствами.

Обе эти концепции — как концептуализация Мосса и Шефера, так и классификация Перлина и Шулера — оказались слишком обобщенными и, следовательно, не способными описать и объяснить ряд стратегий, применяемых в реальности. Действительно, в стрессовой ситуации, когда собственные ресурсы индивида недостаточны для решения конкретных проблем, он ищет поддержку в своей социальной среде или в государственных структурах. Слишком обобщенный подход не учитывал и такую стратегию личности, как стремление избежать кризисной ситуации. Последующие исследования существенно расширили список стратегий совладания с жизненными трудностями [32— 35]. Получен огромный эмпирический материал о детерминантах и эффективности разных способов преодоления стрессовых ситуаций. Правда, все эти работы носят сугубо эмпирический характер, и пока не предложено ни одной стройной, цельной, логичной концепции, которая бы могла конкурировать с работами Мосса и Шефера, Перлина и Шулера. Тем не менее, на данном этапе изучения темы чрезвычайно полезны и эмпирические классификации.

Так, Фолкман и Лазарус со своими сотрудниками разработали методику «Способов совладания», которая содержала 67 видов реакций индивида на неблагоприятные события [34]. Факторный анализ данных позволил выделить 8 дискретных стратегий:

1. Стратегия противостоящего совладания — состоит из агрессивных усилий человека изменить ситуацию, проявления неприязни и гнева в отношении того, что создало проблему.

2. Стратегия дистанцирования — описывает попытки индивида отделить себя от проблемы, забыть о ней.

3. Стратегия самоконтроля — заключается в старании регулировать собственные чувства и действия.

4. Стратегия поиска социальной поддержки — состоит из усилий индивида найти в обществе информационную, материальную и эмоциональную помощь.

5. Стратегия принятия ответственности — заключается в признании своей

роли в порождении проблемы и в попытке не повторять прежних ошибок.

6. Стратегия избегания — складывается из усилий человека избавиться от проблемной ситуации, уйти из нее.

7. Стратегия планового решения проблемы — состоит в выработке плана действий и следования ему.

8. Стратегия позитивной переоценки — описывает усилие человека придать позитивное значение происходящему, его попытку справиться с трудностями путем интерпретации обстановки в позитивных терминах.

Все восемь типов стратегий совладания с жизненными трудностями охватывают совершенно разные ориентации личности. Чтобы справиться с ситуацией, она либо атакует окружающих, либо пытается получить от них помощь, либо бежит от этой ситуации, либо отделяет себя от данной проблемы, либо придает ситуации позитивное значение, либо фокусирует внимание на своем эмоциональном состоянии и поведении (стремление сдерживать свои чувства и в дальнейшем не совершать подобных ошибок), либо, наконец, сосредоточивается на решении проблемы. В основном эти стратегии исключают друг друга, но иногда — дополняют. Недаром исследования показывают, что каждый второй человек, оказавшийся в трудной ситуации, использует одновременно несколько стратегий совладания [36, р. 18].

По оценке ряда исследователей, эффективно использование нескольких способов совладания с негативными событиями, в особенности с применением практических шагов; неэффективной является стратегия избегания, позитивная переоценка ситуации [10, р. 9; 36, р. 19; 37, р. 217; 38, р. 335].

Уместно указать на ловушку, которая скрывается в стратегии позитивной переоценки кризисной ситуации. Не вызывает сомнений то, что придание позитивного значения затруднительным обстоятельствам уменьшает дистресс и служит эмоциональному приспособлению к стрессу. В то же время, подобный, во многом искусственный, перенос внимания отвлекает от решения конкретных практических проблем. Очевидна и дезадаптивность стратегии избегания. Во-первых, способ управления неприятными переживаниями посредством отрицания проблемы или ухода с арены конфликтной ситуации, оказывается, увеличивает дистресс и таким образом не только обостряет старые проблемы, но и порождает новые [39]. Негативные последствия стратегии избегания особенно велики при наличии долгосрочных стрессоров. Надо, однако, заметить, что в случае краткосрочных стрессоров такая тактика поведения может оказаться эффективной. Она, вероятно, приемлема и в ситуации, когда нет никакой возможности для управления стрессором [10, р. 9; 37, р. 217].

Напротив, стратегия поведения, ориентированная на решение проблемы, с одной стороны, устраняет кризисную ситуацию, а с другой, — действует в качестве стабилизирующего фактора, т. е. уменьшает психологический дистресс [10, р. 9; 37, р. 217].

Конечно, эффективность совладания с неблагоприятными жизненными событиями зависит не только от удачного выбора стратегии, но и от индивидуальных особенностей личности. Ведь в кризисной ситуации возраст, пол, интеллект, сила характера тоже выступают в качестве ресурсов. Так, установлено, что по сравнению с молодыми пожилые люди используют менее энергичные формы совладания. Кроме того, выявлено, что если молодые люди



используют активные стратегии, ориентированные на решение проблемы, то пожилые чаще избирают пассивную стратегию, фокусированную, главным образом, на своем эмоциональном состоянии [40, p. 85—96].

Такой дивергентный выбор стратегии в зависимости от возраста закономерен. Он преимущественно обусловлен объемом наличных и доступных ресурсов и функциями разных стратегий совладания. Лазарус, Фолкман и их коллеги подчеркивали, что стратегии совладания со стрессовыми ситуациями имеют две основные функции: решение проблемы, которая вызывает дистресс, и управление эмоциональными реакциями на эту проблему [14, p. 243]. Когда ситуация оценивается человеком как управляемая, он использует первую стратегию. Если же обстановка кажется ему не поддающейся изменению, то он, скорее, выберет вторую стратегию.

Исследования показали, что мужчины и женщины выбирают разные стратегии совладания с неблагоприятными жизненными событиями. Верофф, Кулка и Доуван установили, что в затруднительных ситуациях мужчины либо ничего не делают и не думают о выходе из кризиса, либо сами прилагают усилия, чтобы решить проблему. Женщины же чаще ищут помощи у других [24]. Подобная ориентация мужчин и женщин подтверждается и другими исследователями. Стоун и Нил также обнаружили, что мужчины чаще идут на прямое активное действие, а женщины предпочитают пассивную стратегию или поиск помощи [33, p. 108].

Делается также попытка доказать, что существенной детерминантой выбора определенной стратегии совладания являются стабильные черты характера личности. По мнению Кобаса, наиболее универсальным фактором сопротивления жизненным невзгодам выступает стойкость личности. Экспериментально выявлено, что именно эта черта характера стала опорной в открытом и энергичном противостоянии стрессовым событиям. Нестойкие же люди демонстрировали отсутствие энергии, бессилие, экстернальность локуса контроля, нигилизм и отчужденность от своего Я [41]. Как показали исследования, самым уязвимым в человеке является низкое самоуважение. Поэтому люди, склонные умалять свои способности и успехи, свое значение и достоинства, крайне болезненно переносят жизненные стрессоры [42]. Чрезвычайно ценным представляется и следующий вывод, полученный при исследовании личностных факторов. Более уязвимыми для стрессовых ударов были те, кто придерживался иррациональных убеждений по поводу происшедшего, тогда как рациональные убеждения выступали в качестве своеобразного буфера против несчастий [42].

Существует еще ряд важных черт и диспозиций личности, оказывающих заметное влияние на остроту переживания стрессовых ситуаций (пессимизм и оптимизм, «наученная находчивость», депрессивность и др.), которые могли бы стать темой для отдельного рассмотрения.

### **Заключение**

Понятно, что не совладать с кризисной ситуацией можно по самым разным причинам. Однако следует выделить два крупных класса таких причин. Вопреки всем попыткам преодолеть неблагоприятные обстоятельства, неудачи

происходят, во-первых, из-за смещения действий, во-вторых, из-за ошибочных действий. В первом случае реальные действия расходятся с первоначальными планами и намерениями. Во втором случае совершаемые действия нефункциональны [43, p. 701].

Исследование причин неудач чрезвычайно важно, как с академической, так и с практической точки зрения. Неудачи не только генерируют новые проблемы. Они прежде всего истощают и разрушают ресурсы. Кроме того, неудачи в совладании с жизненными трудностями сами становятся факторами стресса.

В данной работе мы попытались показать в наиболее интегральной форме самые важные результаты изысканий в области изучения стратегии совладания с жизненными трудностями. Это было важно сделать не только по причине того, что многие наши сограждане переживают значительный экономический и морально-психологический стресс, но также из-за того, что нашими исследователями пока недостаточно освоены сами концептуальные подходы и методы изучения совладания с жизненными трудностями. В следующей же статье мы надеемся представить собственные эмпирические результаты исследования этого явления.

## Литература

1. McCrae R.R. Situational determinants of coping responses: Loss, Threat and Challenge // *J. of Personality and Social Psychology*. 1984. Vol. 46. № 4. P. 919-928.
2. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
3. Snyder C.R., Ford C.E., Harris R.N. The Effects of theoretical perspective on the analysis of coping with negative life events // *Coping with negative life events*. New York: Plenum Press, 1987. P. 3-13.
4. Перри Г. Как справиться с кризисом // Д. Фонтана. Как справиться со стрессом. Г. Перри. Как справиться с кризисом. А. Брум, Х. Джеллико. Как жить с болью. М.: Педагогика-Пресс, 1995. С. 139-274.
5. Milburn Th.W. *The Management of Crises // International crises: Insights from behavior research*. New York: Free Press, 1972. P. 259-277.
6. Fritz Ch.E. *Disasters // International encyclopedia of the social sciences*. New York: The Macmillan Company & The Free Press, 1968. Vol. 4. P. 202-207.
7. Hamilton V. «Personality» and Stress // *Human stress and cognition. An information processing approach*. Chichester: Wiley, 1979. P. 67-114.
8. Pearlin L.I. *The Study of coping: An overview of problems and directions // The Social context of coping*. New York: Plenum Press, 1991. P. 261-276.
9. Wills T.A., Shiftman S. *Coping and substance use: A conceptual framework // Coping and substance use*. Orlando: Academic Press, 1985. P. 3—24.
10. Carpenter B.N. *Issues and advances in coping research // Personal coping: Theory, research and application*. Westport: Praeger, 1992. P. 1—13.
11. Ensel W.M., Lin N. *The life stress paradigm and psychological distress // The journal of health and social behavior*. 1991. Vol. 32. № 4. P. 321-341.
12. Муздыбаев К. Дилеммы распределения ресурсов // *Вестн. Санкт-Петерб. ун-та*. 1992. Сер.6. Вып. 1. С. 62-69.
13. Foa U.G., Tornblom K.Y., Foa E.B., Converse J., Jr. *Introduction. Resource theory in social psychology // Resource theory. Explorations and applications*. San Diego: Academic Press, 1993. P. 1—10.
14. Folkman S., Chesney M., McKusick L. e. a. *Translating coping theory into an intervention // The social context of coping*. New York: Plenum Press, 1991. P. 239—260.
15. Turner R.J., Roszel P. *Psychosocial resources and the stress process // Stress and mental*

- health. Contemporary issues and prospects for the future. New York: Plenum Press, 1994. P. 179—210.
16. Billings A.G., Moss R.H. Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression // *J. of personality and social psychology*. 1984. Vol. 46. № 4. P. 877—891.
  17. Room G. «New Poverty» in the European community. London: Macmillan, 1990.
  18. Nadler A. Help-seeking behavior // *Review of personality and social psychology*. 1991. Vol. 12. P. 290-311.
  19. Gross A.E., McMullen P.A. Models of the help-seeking process // *New directions in helping*. Vol. 2. New York: Academic Press, 1983. P. 45-70.
  20. Janoff-Bulman R., Madden M.E., Timko C. Victim's reactions to aid: The role of perceived vulnerability // *New Directions in Helping*. Vol. 3. New York: Academic Press, 1983. P. 21—42.
  21. Weinstein N. Unrealistic optimism about future life events // *J. of personality and social psychology*. 1980. Vol. 39. № 4. P. 806-820.
  22. Moss R.H., Schaefer J.A. Life transitions and crises // *Coping with life crises. An integrative approach*. New York; Plenum Press, 1986. P. 3-28.
  23. Муздыбаев К. Экономическая депривация, стратегия ее преодоления и поиск социальной поддержки. СПб.: СПбФ ИС РАН, 1997.
  24. Veroff J., Kulka R.A., Douvan E. Mental health in America. Patterns of help-seeking from 1957 to 1976. New York: Basic Books, 1981.
  25. Экономические и социальные перемены: Мониторинг общественного мнения. 1997. № 3.
  26. Там же. 1993. № 2.
  27. Там же. № 6.
  28. Там же. 1994. № 1.
  29. Там же. 1995. № 2.
  30. Там же. 1996. № 2.
  31. Pearlin L.I., Schooler C. The structure of coping // *The journal of health and social behavior*. 1978. Vol. 19. № 1. P. 2-21.
  32. Billings A.G., Moss R.H. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events // *J. of behavioral medicine*. 1981. Vol. 4. № 2. P. 139-157.
  33. Stone A.A., Neale J.M. New measure of daily coping: Development and preliminary results // *J. of personality and social psychology*. 1984. Vol. 46. № 4. P. 892-906.
  34. Folkman S., Lazarus R.S., Dunkel-Schetter C. e. a. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes // *Ibid*. 1986. Vol. 50. № 5. P. 992—1003.
  35. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // *Ibid*. 1989. Vol. 56. № 2. P. 267-283.
  36. Wethington E., Kessler R.C. Situations and processes of coping // *The social context of coping*. New York: Plenum Press, 1991. P. 13-29.
  37. Holahan Ch.J., Moss R.H. Life stressors and mental health. Advances in conceptualizing stress resistance // *Stress and mental health. Contemporary issues and prospects for the future*. New York: Plenum Press, 1994. P. 213-238.
  38. Headey B., Wearing A. A Subjective well-being and coping with adversity // *Social indicators research*. 1990. Vol. 22. № 4. P. 327-349.
  39. Menaghan E. Measuring coping effectiveness: A panel analysis of marital problems and coping efforts // *The journal of health and social behavior*. 1982. Vol. 23. № 2. P. 220-234.
  40. Rook K., Dooley D., Catalano R. Age differences in workers' efforts to cope with economic distress // *The social context of coping*. New York: Plenum Press, 1991. P. 79-105.
  41. Kobasa S.C., Puccetti M.C. Personality and social resources in stress resistance // *J. of personality and social psychology*. 1983. Vol. 45. № 4. P. 839-850.
  42. Sanderman R. Life events, mediating variables and psychological distress: A Longitudinal study. Groningen: Universiteitdrukkerij RUG, 1988.
  43. Schonpflug W., Battmann W. The costs and benefits of coping // *Handbook of life stress, cognition and health*. Chichester: Wiley, 1988. P. 699-713.

Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ (грант № 97-06-08071).