

Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания

Е. В. Битюцкая *,
кандидат психологических наук, координатор инновационных специализаций факультета психологии МГУ

Статья посвящена изучению когнитивных факторов, определяющих выбор стратегии совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях. Предложен новый подход к эмпирическому изучению когнитивного оценивания ситуаций, основанный на психосемантической методологии.

Целью эмпирического исследования стало выявление критериев когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций. Автором разработана методика, направленная на изучение субъективных оценок ситуации. По результатам факторного анализа описана содержательная область понятия «трудная жизненная ситуация», а также систематизированы критерии когнитивного оценивания. Экспериментально установлена и конкретизирована зависимость когнитивного оценивания от содержания ситуации.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, когнитивное оценивание, критерии когнитивного оценивания, совладающее поведение.

В настоящее время в психологической науке усиливается интерес к изучению поведения личности в трудных ситуациях: к проблеме, получившей название «психологическое совладание» (копинг). При ежегодно возрастающем количестве работ, посвященных проблеме совладания, экспериментальные данные об особенностях проявления личности в зависимости от условий ситуации, о когнитивных механизмах совладающего поведения остаются крайне малочисленными. Отчасти это связано с отсутствием адекватной методической базы. Следует отметить также, что многие современные исследователи

отмечают необходимость дифференцированного подхода к изучению копинга, предполагающего учет специфики разных типов ситуаций. Это, в свою очередь, предполагает выявление и анализ типов ситуаций, изучение форм и психологических механизмов их влияния на поведение человека.

При психологическом анализе событий, характеризующих жизненные трудности, используется широкий круг понятий: *экстремальная ситуация, трудная ситуация, критические поворотные события, кризисная ситуация, критическая ситуация, травматические события, напряженная ситуа-*

* bityutskaya_ew@mail.ru

ция. Каждый из этих видов подчеркивает содержательную специфику характеризующих явлений.

Так, исследователи, применяющие понятие «напряженная ситуация», делают акцент на состоянии человека в трудных обстоятельствах, подразумевая под этим состояние «повышенного функционирования организма и личности» [7]. Об «экстремальных ситуациях» говорят в тех случаях, когда «сложность задач превышает энергетическую мощность привычных реакций» [8], когда речь идет об угрозе жизни и здоровью человека. С воздействием экстремального (травматического) стресса связаны ситуации катастрофы, насилия, боевых действий, стихийных бедствий [5].

Анализ психологической литературы показывает, что понятие «трудная жизненная ситуация» (далее – ТЖС) в ряде работ используется как объединяющая категория для приведенных терминов; в других источниках применяется в более узком, специальном смысле. Однако четкое операциональное определение данного понятия нами не обнаружено, несмотря на его общеупотребимость. В связи с этим принципиально важным становится вопрос о критериях описания трудных ситуаций.

Распространенность понятия «трудная жизненная ситуация», его использование в других областях знания определяют и постановку другого вопроса – выявление собственно психологического аспекта изучения проблемы. Очевидно, что предметом психологического исследования является не объективная ситуация, а «субъективная представленность картины ситуации в индивидуальном сознании» [2]. Восприятие ситуации субъектом, интерпретация и отношение к ней определяется в современной науке как «когнитивное оценивание». При этом подчеркивается, что именно субъективная оценка ситуации (а не объективные события) определяет выбор стратегии совладающего поведения.

Наиболее разработанной в психологии является теория когнитивного оценивания

Р. Лазаруса [10, 11]. Автор выделил два этапа оценки:

первичную (*Primary Appraisal*), которая позволяет индивиду воспринять стресс, оценить масштаб угрозы собственному благополучию;

вторичную (*Secondary Appraisal*), состоящую в том, что индивид оценивает имеющиеся в его распоряжении ресурсы, определяет методы влияния на негативные события.

По Лазарусу, оценивание предполагает установление соотношения между требованиями ситуации и имеющимися возможностями ее преодолеть. Результатом такого процесса является оценка события как несущего: а) угрозу (*Threat Appraisal*), б) потерю (*Loss Appraisal*), или в) вызов (*Challenge Appraisal*).

Оценка угрозы возникает, когда личностность оказывается в ситуации, с большой степенью вероятности несущей угрозу благополучию – физическому, психологическому, финансовому и др.

Оценка потери проявляется в ситуациях, связанных с утратой чего-то ценного (разрыв отношений с близким человеком, известие о том, что сгорел дом, и др.).

Оценка «вызов» имеет место, когда у человека есть возможность достижения определенного результата, благоприятного исхода, но предполагается, что это достижение будет нелегким (например, экзамен).

Третий вид оценки, выделенный Лазарусом, связан с переоценкой ситуации и базируется на реализации обратной связи от результата взаимного сопоставления первичной и вторичной оценок. Вследствие этого субъект может пересмотреть свои возможности, ресурсы преодоления и воздействия на ТЖС.

Данная модель получила широкое признание в зарубежной психологии и в настоящее время подавляющее большинство исследований когнитивных механизмов coping-поведения проводится в русле концепции Лазаруса. В них описываются взаимосвязи между оценками угрозы, потери, вызова и типами совладающего поведе-

ния. Определения когнитивного оценивания, предлагаемые отечественными авторами (Л. А. Александровой, Л. И. Анцыферовой, Ф. Б. Березиным, В. А. Бодровым, Т. Л. Крюковой), также в большой степени апеллируют к теории Р. Лазаруса и испытывают сильное влияние термина «угроза».

Вместе с тем, с нашей точки зрения, в отечественной психологии заложена основа для более широкого понимания когнитивного оценивания. Л. И. Анцыферова характеризует данный процесс как «распознавание особенностей ситуации, выявление негативных и позитивных ее сторон, определение смысла и значения происходящего» [1]. Такое понимание когнитивного оценивания ситуации представляется более широким, чем концепт, предложенный Р. Лазарусом. Однако развернутых эмпирических исследований данной проблематики в России не проводилось. Тема когнитивного оценивания затрагивалась лишь в отдельных статьях [1, 3, 4, 6] и остается малоразработанной.

С учетом вышесказанного целью нашего исследования стало выявление критериев когнитивного оценивания ТЖС.

При разработке проблемы мы исходили из следующих утверждений:

- оценивание представляет собой процесс соотнесения воспринятых данных с определенными критериями;
- при оценивании ТЖС в качестве таких критериев могут выступать признаки ситуации, позволяющие категоризовать ее как трудную, а также собственный ресурс человека, необходимый для преодоления этих трудностей.

Гипотезой исследования стало предположение о том, что критериями когнитивного оценивания ТЖС являются такие признаки ситуации, как значимость, неподконтрольность, неопределенность, недостаточная прогнозируемость, динамичность, стрессогенность, а также соизмерение собственных ресурсов (физических, психологических и др.) и опыта с требованиями ситуации.

Для реализации поставленной цели потребовалось создание адекватной методи-

ки, что потребовало проведение дополнительного исследования.

В задачи первого этапа входило выявление ТЖС и критериев их субъективной оценки. Возникла необходимость эмпирического выявления признаков, по которым люди категоризируют ситуацию как ТЖС. Исследование было проведено на выборке в 200 человек 17–33 лет (по 100 человек каждого пола) с помощью разработанной нами анкеты и методики «Незаконченные предложения».

В ходе анализа и качественной обработки данных (340 ответов, полученных по методике «Незаконченные предложения») было выделено 10 критериев когнитивного оценивания ТЖС:

невозможность в достаточной мере управлять событиями – неподконтрольность ситуации (17,6 % от общего числа ответов);

неопределенность ситуации (15,9 %);

необходимость быстрого реагирования на ее условия (12,4 %);

затруднения в принятии решения относительно действий в ситуации (10,6 %);

непреодолимость ситуации (9,4 %);

высокие затраты ресурсов и недостаток опыта преодоления (9,1 %);

стрессогенность ситуации (8,5 %);

сложность прогнозирования и неожиданность ситуации (5,6 %);

наличие потерь (5 %);

высокая значимость событий для субъекта (1,5 %).

Помимо этого, фиксировались единичные ответы (4,4 %). Полученные данные подтвердили сформулированную в работе теоретическую гипотезу о критериях когнитивного оценивания ТЖС.

Материал, полученный на первом этапе исследования, стал основой для составления утверждений методики «Когнитивное оценивание ТЖС». При разработке методики использовался психосемантический подход, в частности, прием субъективного шкалирования выявленных нами критериев когнитивного оценивания. Такая платформа была выбрана не случайно: в задачу психосемантики входит «реконструкция

индивидуальной системы значений, через призму которой происходит восприятие субъектом мира, других, самого себя» [9]. В контексте нашего исследования это приобрело особую значимость ввиду понимания когнитивного оценивания ТЖС как субъективной картины ситуации.

Методика состоит из двух частей:

- в первой респонденту предлагается перечислить и коротко описать ситуации собственной жизни, воспринимающиеся им как трудные;
- во второй респонденту предлагается оценить относительно обозначенных ситуаций по семибалльной шкале 20 утверждений (операционализирующих когнитивное оценивание).

Задачи второго этапа эмпирического исследования включали:

- а) группировку выявленных на первом этапе критериев (на основе факторного анализа) с целью определения факторов когнитивного оценивания ТЖС;
- б) выявление особенностей когнитивного оценивания в зависимости от ситуационных характеристик (содержания ситуации и частоты ее возникновения в жизни респондента).

В исследовании приняли участие 175 респондентов: 107 человек в возрасте 17–22 лет, студенты московских вузов (57 женщин и 50 мужчин); 68 респондентов 23–33 лет (41 женщина и 27 мужчин).

Анализировались данные о ТЖС, полученные с помощью методики «Когнитивное оценивание ТЖС». 252 ситуации были описаны 65 респондентами взрослой выборки; 367 ситуаций – 107 респондентами студенческой выборки. Всего для факторного анализа было отобрано 619 ситуаций разных типов.

Для статистической обработки полученных данных применялись следующие процедуры:

- эксплораторный факторный анализ с варимакс-вращением;
- описательная статистика;
- оценка значимости различий между группами по *H*-критерию Краскела-Уоллиса.

Результаты факторного анализа

В результате обработки данных выявлено семь факторов, которые отражают семь измерений семантического пространства и объясняют, соответственно, 20,03; 10,2; 8,16; 7,28; 6,23; 5,25; 4,15 процентов общей дисперсии.

Первый фактор – «*Общие признаки ТЖС*» – включает такие переменные, как значимость, беспокойство, высокие затраты ресурсов, потери. Есть основания предположить, что эти признаки являются общими для всех ТЖС и характеризуют эти ситуации как категорию. Частотный анализ показал, что перечисленные критерии (за исключением параметра «потери») наиболее высоко оценивались испытуемыми.

Во второй фактор – «*Неподконтрольность ситуации*» – вошли оценочные шкалы, отражающие невозможность контроля и управления ситуацией, а также оценку ее как непреодолимой.

Третий фактор – «*Неопределенность ситуации*» – объединил шкалы, характеризующие неочевидность исхода ситуации, ее неопределенность, отсутствие понимания происходящего, а также сильные эмоциональные состояния.

Четвертый фактор – «*Необходимость быстрого реагирования*» – включает утверждения, связанные с динамическими особенностями реагирования на условия ситуации (необходимость предпринимать незамедлительные действия, быстро принимать решение) и неожиданностью событий.

В пятый фактор – «*Прогнозируемость ситуации*» – вошли шкалы, характеризующие субъективные возможности прогнозирования возникновения и развития событий.

Шестой фактор – «*Затруднения в принятии решения*» – объединил две переменные, которые характеризуют трудности принятия и выбора решения относительно дальнейших действий в ситуации.

Наконец, седьмой фактор – «*Оценивание собственных ресурсов*» –

включил утверждения, связанные с оценкой внутренних ресурсов субъекта как недостаточных для преодоления ситуации.

Обсуждение результатов факторного анализа

В целом полученный результат объединения переменных в факторы был оправдан, ожидаем, а в методическом плане подтвердил верность группировки признаков. Однако факторный анализ выявил и некоторые неожиданные взаимосвязи. Так, например, переменная, характеризующая необходимость сверхусилий (умственных, физических, психологических или финансовых), относилась изначально к оценке собственных ресурсов. Но по результатам факторного анализа она отошла в общий фактор.

Не нашел широкого подтверждения эмпирически выявленный на первом этапе факт категоризации ТЖС по признаку сильных эмоций. В эмоциональном плане ТЖС как категорию характеризует беспокойство. Аффективные же состояния, сопровождающиеся потерей самоконтроля, способности рационально действовать, не являются общей характеристикой ТЖС (что подтвердил и частотный анализ). Это позволяет предположить, что ярко выраженные эмоциональные состояния характерны, скорее, для критических, экстремальных ситуаций, а не для ТЖС.

Предполагалось также, что неожиданность ситуации будет коррелировать с параметром «прогнозируемость». Однако тенденции взаимосвязи неожиданности, внезапности наступления событий с прогнозированием обнаружено не было.

Таким образом, ТЖС как категория характеризуется рядом признаков. Среди них выделяются *общие* – характерные для всех ТЖС: значимость, беспокойство, повышенные затраты ресурсов и сверхусилия. Остальные выделенные факторы, определяющие ТЖС, являются *частными* и могут варьировать, по нашему предположению, в зависимости от содержания ситуации и личностных характеристик.

Особенности когнитивного оценивания ТЖС разного содержания

Утверждение о влиянии содержания ситуации на когнитивное оценивание было обосновано с помощью анализа данных, полученных на студенческой выборке (всего 107 человек в возрасте от 17 до 22 лет; 57 женщин и 50 мужчин); общее число ситуаций составило 284.

Выявлены общие тенденции оценивания ситуаций в рамках одного содержательного типа ТЖС. Так, при когнитивном оценивании ситуации экзаменов один из критериев («сверхзатраты собственных ресурсов») оказался явно доминирующим. Подавляющее большинство респондентов приписало этому критерию высокие баллы. Беседы с испытуемыми подтвердили, что сдача экзаменов оценивается ими, прежде всего, как деятельность, требующая высоких затрат и усилий (умственных, физических, психологических). Сравнение этих результатов с аналогичными показателями по другим ТЖС позволило выявить статистически значимые различия по данному критерию с профессиональными трудностями ($p = 0,01$) и ситуациями конфликтов с родителями ($p = 0,000$).

Применительно к ситуациям *профессиональных трудностей*, в отличие от экзаменов, нельзя говорить о наличии какого-то одного доминирующего критерия оценки. По результатам обработки данных, в число наиболее важных для студентов критериев входят следующие факторы: «оценка собственных знаний и опыта как недостаточных» для разрешения проблемы, «неопределенность», «сложность принятия решения».

Конфликтные отношения с родителями большинство респондентов оценивают как ситуацию, которой они не в силах управлять, контролировать, как неопределенную, непонятную. Для фактора «неподконтрольность» были выявлены достоверные различия ($p \leq 0,001$) между средними значениями по анализируемому типу ТЖС и соответствующими показателями по ситуациям профессиональной сферы, распре-

деления времени. При сравнении типов ситуаций по фактору «неопределенность» показатели ситуаций «конфликтные отношения с родителями» значимо отличаются ($p \leq 0,05$) от ситуаций учебной сферы и распределения времени. Вероятно, воспринимаемая неподконтрольность конфликтов с родителями объясняется самой ролью субъекта в данной ситуации – ролью ребенка. Неопределенность (непонимание многих аспектов конфликта) – тем, что причиной ситуаций такого рода является недостаточное взаимопонимание между людьми разного возраста.

Наиболее высокими позициями по нескольким критериям и факторам характеризуются типы ТЖС, относящиеся к разряду *экстремальных*. В нашем исследовании это были ситуации, связанные с угрозой для жизни в альпинизме и походах высокой сложности. По мнению испытуемых, сложность ситуаций *экстремальных походов* заключается в необходимости быстро действовать и принимать решения, в высокой вероятности неожиданного развития событий, невозможности предвидеть возникновение опасности. Это подтверждается максимальными баллами по таким факторам, как «необходимость быстрого реагирования»; «непрогнозируемость» по сравнению с другими типами ТЖС. Вопреки нашим ожиданиям, ситуации *экстремальных походов* интерпретируются респондентами как достаточно контролируемые. Вероятно, такие результаты объясняются тем, что походы высокой сложности всегда тщательно планируются, при этом просчитываются и возможные риски, а решение об участии в них принимает сам человек.

При оценивании некоторых типов ситуаций были обнаружены половые различия. Например, при когнитивной оценке ситуации «*трудности в отношениях с противоположным полом*» для большинства респондентов-мужчин на первый план выступили такие критерии, как недостаток опыта и знаний, затруднения, связанные с пониманием данной ситуации и ее прогнозированием. Девушки при оценке ситуаций, принадлежащих к тому же типу ТЖС, более

важными считают такие критерии, как высокие психологические затраты, сложность принятия решения. Кроме того, оценки девушек по шкалам «неподконтрольность» и «сильные эмоции» оказались выше, чем у юношей. Сравнение мужской и женской групп по всем перечисленным критериям и факторам выявило статистически значимые различия ($p < 0,01$). Ситуацию *материальной несостоятельности* юноши интерпретируют как сложную из-за необходимости быстро действовать и принимать решения. Для девушек главная трудность определяется критерием недостаточности знаний, умений, опыта при решении материальных проблем. Различия по указанным факторам значимы на уровне $p \leq 0,01$.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы.

1. ТЖС как категорию характеризуют два типа признаков: общие и частные. К первому типу относятся общие для всех таких ситуаций параметры: значимость, беспокойство, повышенные затраты собственных ресурсов. Частные признаки варьируют в зависимости от типа и содержания ситуации. К ним относятся неподконтрольность, неопределенность ситуации, необходимость быстрого реагирования на ее условия, затруднения в прогнозировании, трудности принятия решения, оценка собственных знаний и опыта как недостаточных.

2. Определение критериев когнитивного оценивания ТЖС представляется наиболее продуктивным в контексте психосемантического подхода, позволяющего как изучить субъективное восприятие и интерпретацию ситуации, так и описать содержательную область понятия «трудная жизненная ситуация». Авторская методика, разработанная на основе психосемантического подхода, позволяет адекватно выявлять факторы трудности различных по содержанию ситуаций, изучать широкий круг связанных с ними явлений.

3. Актуализация тех или иных критериев когнитивного оценивания ТЖС существенно зависит от содержания ситуации.

Литература

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1.
2. Бурлачук Л. Ф., Михайлова Н. Б. К психологической теории ситуации // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 1.
3. Гришина Н. В. Психология социальных ситуаций // Вопросы психологии. 1997. № 1.
4. Дикая Л. Г., Махнач А. В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования // Психологический журнал. 1996. Т. 17. № 3.
5. Журавлев А. Л. Психологические факторы физического и психического здоровья человека // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 3.
6. Крюкова Т. Л. Роль когнитивного оценивания в психологическом совладании личности // Творческое наследие А. В. Брушлинского и О. К. Тихомирова и современная психология мышления. Тезисы докладов на научной конференции / Отв. ред. В. В. Знаков, Т. В. Корнилова. М., 2003.
7. Наенко Н.И. Психическая напряженность. М., 1976.
8. Нартова-Бочавер С. К. «Coping-behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т.18. № 5.
9. Петренко В. Ф. Психосемантика сознания. М., 1988.
10. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. N.Y., 1984.
11. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. N.Y.: McGraw-Hill, 1966.

Difficult Life Situation: Cognitive Appraisal Criteria

Ye. V. Bityutskaya,

Ph.D. in Psychology, innovation specializations coordinator at the Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University

The article focuses on cognitive factors determining one's choice of coping strategies in difficult life situations. The author proposes a new approach to the empirical study of cognitive appraisal of situations that is based on psychosemantic methodology. The empirical research described in this article was aimed at revealing the criteria of cognitive appraisal of difficult life situations. The author has developed a special technique for studying subjective appraisals of situations. Basing on the results of factor analysis, the author describes the substance of the notion of 'difficult life situation' and systematises the cognitive appraisal criteria. The research has also proved that cognitive appraisal depends largely on the character of a situation.

Keywords: difficult life situation, cognitive assessment, cognitive assessment criteria, coping.

References

1. Ancyferova L. I. Lichnost' v trudnyh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslivanie, preobrazovanie situacii i psihologicheskaya zashita // Psihologicheskii zhurnal. 1994. T. 15. № 1.
2. Burlachuk L. F., Mihailova N. B. K psihologicheskoi teorii situacii // Psihologicheskii zhurnal. 2002. T. 23. № 1.
3. Grishina N. V. Psihologiya social'nykh situacii // Voprosy psihologii. 1997. № 1.
4. Dikaya L. G., Mahnach A. V. Otnoshenie cheloveka k neblagopriyatnym zhiznennym sobyitiyam i faktory ego formirovaniya // Psihologicheskii zhurnal. 1996. T. 17. № 3.
5. Zhuravlev A. L. Psihologicheskie faktory fizicheskogo i psihicheskogo zdorov'ya cheloveka // Psihologicheskii zhurnal. 2004. T. 25. № 3.
6. Kryukova T. L. Rol' kognitivnogo ocenivaniya v psihologicheskom sovladanii lichnosti // Tvorcheskoe nasledie A. V. Brushlinskogo i O. K. Tihomirova i sovremennaya psihologiya myshleniya. Tezisy dokladov na nauchnoi konferencii / Otv. red. V. V. Znakov, T. V. Kornilova. M., 2003.
7. Naenko N. I. Psihicheskaya napryazhennost'. M., 1976.
8. Nartova-Bochaver S. K. «Coping-behavior» v sisteme ponyatii psihologii lichnosti // Psihologicheskii zhurnal. 1997. T.18. № 5.
9. Petrenko V. F. Psihosemantika soznaniya. M., 1988.
10. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. NY, 1984.
11. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. NY: McGraw-Hill, 1966.