

ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ С ПОЗИЦИИ СОЦИОЦЕНТРИЧЕСКОГО ПОДХОДА

Посвящая свои предыдущие работы исследованию тревожности, мы говорили о возможности воздействия на уровень тревожности с помощью групповой тренинговой работы. Нами приводились данные о динамике тревожности старшеклассников, полученные путем сопоставления показателей тревожности до и после тренингов [4. С. 30-37] Продолжая исследование тревожности с позиции социоцентрического подхода [3] мы обратились к изучению взаимосвязи тревожности и «виртуального коммуницирования». Этот рабочий термин используется Г.А. Глотовой в работе «Системный подход к анализу тревожности» для фиксации и учета ситуаций коммуницирования с надличностными, трансперсональными факторами, в различной форме представленными внутри самого человека [2. С. 216].

Мы исходим из того, что любые жизненные события, которые происходят с человеком, могут развернуться для него как по благоприятному, так и неблагоприятному сценарию – это «дело случая»: вероятно и то, и другое. В связи с этим люди часто говорят «повезло» или, наоборот, «не повезло». Но постоянная угроза, вероятность вмешательства «несчастливого случая», «судьбы» заставляет человека с детства искать способы овладеть возможной случайностью, то есть держать ее под контролем, как бы программировать исход событий: свести вероятность неблагоприятного исхода значимой ситуации до минимума, и, напротив, максимально увеличить вероятность успеха, удачи. Эти способы контроля над случайностью человек вырабатывает годами и с помощью них он пытается управлять «судьбой», избегать возможного «невезения».

В течение жизни ребенок нарабатывает следующие возможные типы совладания со случайностью: 1) соматический тип совладания (через уход в болезнь); 2) тревожный тип совладания (через нагнетание тревоги); 3) деятельный тип совладания (через «сверхусилия» в деятельности); 4) образный тип совладания (через уход в аутистический мир грез и фантазий); 5) знаковый тип совладания (через ритуальные действия, амулеты, талисманы). При практическом применении они могут использоваться как в «чистом виде», так и в различных смешанных вариантах, где представлено несколько типов совладания или даже все типы, но в различной пропорции [2. С.221].

Опуская вопросы причин и путей формирования различных способов совладания со случайностью, подробно описанных в выше упомянутой работе [2], сформулируем основную идею.

Каждый из этих типов совладания представляет собой сформировавшийся у человека механизм защиты от неблагоприятного воздействия фактора случайности, в процессе развития которого человек может прийти к идее всеобщего родителя – Бога, Высшей силы, Судьбы. Бог вырастает изнутри. Вера в существование и силу этого «Бога» – это перенос своего способа справиться со случайностью, овладеть случайностью во всех формах ее проявления [2. С.219-220]. Таким образом, в процессе формирования и развития механизмов защиты от неблагоприятного воздействия фактора случайности человек как бы находит виртуального значимого другого (который находится внутри) - «Бога», «Высшую силу», «Судьбу», с которым можно «договориться», которого можно «задобрить», обеспечив себе достаточно надежные шансы на счастливое, благоприятное разрешение случая. В каждой конкретной ситуации для этого можно:

1) либо демонстрировать свое недомогание, слабость, болеть, чтобы окружающие сочувствовали, были менее требовательны и более благосклонны к тебе, чтобы в результате и судьба более жалостливо и благосклонно отнеслась к тебе (соматический тип);

2) либо как можно сильнее переживать, тревожиться, опасаться, «раскочегаривать» в себе переживания и страхи, ведь чем сильнее и искреннее ты волнуешься, тем вероятней, что судьба пощадит тебя, отблагодарит за испытанные страдания, и все сложится хорошо (тревожный тип);

3) либо предпринимать как можно больше действий, изнурять, выматывать себя подготовкой к данной ситуации, проявлять максимум трудолюбия и усердия – тогда Бог оценит титанические усилия и пошлет удачу (деятельный тип);

4) либо представлять себя «супер-героем», которому все по плечу, который господствует над ситуацией, легко преодолевает любые препятствия и справляется со всем (образный тип);

5) либо на каждый случай или ситуацию вспоминать примету или придумывать заклинания, символические ритуалы, носить с собой амулеты (талисманы) и пользоваться всем этим при необходимости (знаковый тип) [2. С. 220-222].

Для нас было интересным проследить, как описанные типы совладания со случайностью представлены на практике (в какой пропорции), какие из этих механизмов наиболее «популярны» у школьников, какие менее.

В связи с этим было проведено пилотажное исследование, участниками которого стали 22 учащихся 10-го класса одной из школ

Верх-Исетского района г. Екатеринбурга (8 юношей и 14 девушек в возрасте от 14 лет 9 мес. до 16 лет 7 мес).

Для проведения исследования нами была разработана методика определения ведущего типа совладания со случайностью, которая предполагала предварительное ознакомление испытуемых с теорией существования пяти основных типов совладания со случайностью. Для этого каждый тип был кратко описан как определенная поведенческая стратегия. Для удобства оперирования этими стратегиями каждой из них присваивалось символическое название: 1) «болезнь», 2) «тревога», 3) «труженик», 4) «супер-герой», 5) «ритуалист». После того как участники исследования разобрались с пятью типами поведения, им предлагалось обсудить пример, приведенный в методике:

«Когда человеку предстоит сдать экзамен, он...»

1. *Либо* показывает свое физическое недомогание, начинает болеть, старается показать всем свои проблемы, чтобы люди и судьба сжалились над ним. По крайней мере, потом (если он не сдаст экзамен) есть объяснение неудаче – «я себя плохо чувствовал и поэтому плохо подготовился».

2. *Либо* старается волноваться и переживать как можно сильнее, представляя в красках неблагоприятный исход ситуации: свой провал, неуспех; демонстрирует, «накаляет» свою тревогу, страдание, чтобы все, в результате, обошлось.

3. *Либо* зубрит материал, готовится к ответам на все возможные дополнительные вопросы, не дает себе расслабляться и отдыхать, демонстрирует свое титаническое усердие и трудолюбие, надеясь, что его старания и «сверхусилия» будут вознаграждены.

4. *Либо* особо не готовится и не волнуется, а проводит время в мечтах: представляет, как он уверенный и красивый заходит на экзамен, вытягивает «счастливый» билет, не тратя времени на подготовку, сразу вызывается отвечать, поражает всех присутствующих своим великолепным ответом, блистает знаниями, получая «отлично». Мечтает, стараясь уйти от реальности, и верит, что сила мечты равна вероятности успеха.

5. *Либо* считает, что прочность знаний не играет особой роли, главное - не мыть голову перед экзаменом, не надевать на экзамен новый костюм, не забыть положить во внутренний карман талисман («на удачу»), брать экзаменационный билет только левой рукой и т.п. – тогда удача будет на твоей стороне, и неукоснительно соблюдает все эти ритуалы.

Вводная часть инструкции заканчивалась выводом: «эти пять вариантов поведения (стратегий) по-разному «работают» в каждой конкретной жизненной ситуации, и человек часто неосознанно выбирает,

как вести себя, и затем строит свое поведение в соответствии с какой-либо стратегией».

Участников исследования просили, исходя из своих взглядов, проранжировать изученные варианты поведения с точки зрения целесообразности, эффективности их применения. Затем проранжировать поведенческие стратегии в ситуации экзамена (пример): от «1-ой» - самой эффективной, до «5-ой» - самой неэффективной.

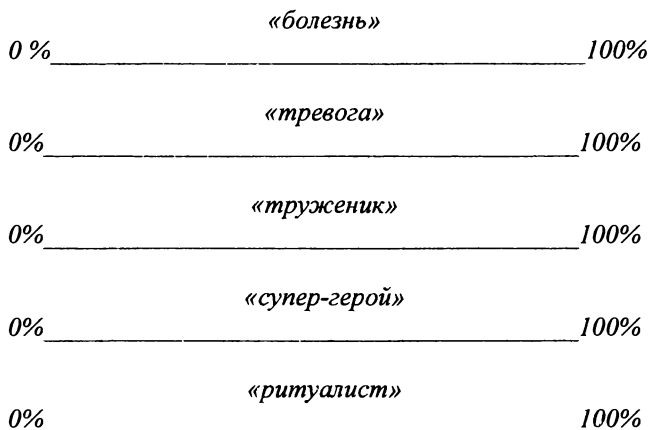
Таким способом выявлялись имплицитные представления учащихся по поводу оценки эффективности данных поведенческих стратегий. Их планировалось сравнить с результатами ответов испытуемых о практическом (реальном) применении ими данных вариантов поведения в конкретных жизненных ситуациях.

Поэтому продолжение инструкции было следующим: «Подумайте, какие способы поведения Вы, скорее всего, будете применять (и применяете на самом деле в жизни) для благоприятного разрешения перечисленных ниже ситуаций. Обращаем Ваше внимание на то, что Вам не нужно угадывать, какой тип поведения является более правильным в каждой ситуации, так как здесь не может быть правильного или неправильного варианта ответа. Важно просто обозначить, как Вы поведете себя. Для этого напротив каждой ситуации (справа за чертой) поставьте цифру, соответствующую порядковому номеру выбранной Вами стратегии поведения. В скобках можете указать номер второго возможного варианта действий».

Испытуемым предлагался список из 10 значимых, «волнующих» жизненных ситуаций, например, таких как «Я поссорился с самыми близкими мне людьми»; «Я чувствую себя виноватым»; «Мне предстоит серьезная проверка моих знаний в школе (зачет, контрольная работа)»; «Я должен выступить перед большой аудиторией слушателей» и т. п. При обработке результатов этого этапа опроса фиксировался номер поведенческой стратегии, которую испытуемый чаще всего выбирал для оптимального разрешения заданных ситуаций. Таким образом выделялся ведущий тип совладания со случайностью: 1) «болезнь», 2) «тревога», 3) «трусеник», 4) «супер-герой» или 5) «ритуалист».

Для подтверждения полученных результатов и повышения надежности диагностических данных авторами методики был использован также графический способ оценки применения учащимися различных типов совладания со случайностью. Кроме того, выявлялись притязания каждого испытуемого на изменение своей «привычки» применять данные поведенческие стратегии. Методика графического исследования была разработана по образцу методики Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан для исследования самооценки [1. С. 559]. Учащимся

предлагалось поработать с прямыми, обозначенными символическими названиями «болезнь», «тревога», «труженик», «супер-герой», «ритуалист» и графически оценить частоту (в %) применения ими данных способов поведения в сложных ситуациях:



Давалась следующая инструкция: «Обозначьте жирной точкой (.) на каждой прямой примерный процент случаев, в которых Вы применяете в своей жизни каждую из стратегий. Затем крестиком (+) обозначьте тот процент применения этих типов поведения, при котором Вы были бы удовлетворены собой».

При обработке графического этапа исследования измерялись отрезки от «0%» до «точки» («реальный» процент применения) и от «0%» до «крестика» («желаемый» процент применения каждой стратегии). Эти данные заносились в протокол результатов. Кроме этого вычислялась и анализировалась разница между этими двумя показателями.

Результаты исследования

Исследование показало, что при ранжировании предложенных типов поведения абсолютное большинство участников (16 чел., 72,7%) самой эффективной стратегией поведения признали стратегию «труженик». 11-ть (50,0%) из них при этом на второе место по эффективности поставили стратегию «тревога». Трое испытуемых поставили «тревогу» на первое место, при этом все трое на второе место поставили «труженик». Таким образом, поведенческие стратегии «труженик» и «тревога» оказались

Таблица 1

Сводный протокол результатов исследования ведущего типа совладения со случайностью

№ п/п	Фамилия, имя	Пол	Возр. лет/месец/ев	Ранж типов повед. по эффекту вности	Ведущий тип по ситуации	Ведущий тип по графич. определ.	Графическая оценка определения типов поведения						Итого вый ведущий тип	Тип с самым высоким уровнем притязаний на изменение			
							«болезнь» «1»		«тревога» «2»		«стружики» «3»				«супер-герой» «4»		«притязалист» «5»
							реал %	желат %	реал %	желат %	реал %	желат %	реал %	желат %			
1	В-на	Ж	15, 11	3 (2)	2	2 (1)	4	0	92	71	75	75	53	62	35	31	2 ум на 21 ед
2	Б-ва	Ж	15, 8	3 (2)	2	3 (2)	15	5	32	11	88	91	44	34	55	27	3 ум на 28 ед
3	П-ов	М	16, 1	3 (2)	3 (2)	3 (2)	16	6	31	17	47	82	20	10	15	30	3 ум на 35 ед
4	С-ва	Ж	15, 4	2 (3)	2 (3)	2 (3)	27	10	60	32	45	62	20	12	13	7	2 ум на 28 ед
5	М-ва	Ж	15, 6	2 (3)	2 (3)	2 (3)	26	21	55	55	35	38	29	53	9	9	4 ум на 32 ед
6	П-ва	Ж	14, 11	3 (2)	2 (3)	3 (2)	12	6	75	81	90	97	13	13	44	44	3 ум на 7 ед.
7	П-ева	Ж	15, 6	3 (2)	3 (2)	3 (2)	7	7	70	50	72	100	24	75	7	0	2 ум на 3 ед.
8	В-на	Ж	15, 11	3 (2)	2 (3)	3 (2)	11	11	64	61	99	97	2	0	23	25	2 ум на 3 ед.
9	Б-ева	Ж	15, 10	3 (4)	3 (4)	3 (4)	15	4	30	14	88	97	45	54	12	2	2 ум на 16 ед.
10	З-ева	М	15, 1	3 (2)	2 (1)	2 (3)	95	95	100	100	99	99	1	1	1	1	2 ум на 16 ед.
11	С-мова	Ж	16, 1	3 (2)	3 (2)	3 (2)	30	9	70	70	75	96	41	70	43	35	4 ум на 29 ед
12	Б-нова	Ж	16, 0	2 (3)	2 (3)	3 (2)	23	11	53	37	70	77	25	33	12	6	2 ум на 16 ед.
13	В-ва	Ж	15, 7	3 (1)	3 (2)	3 (4)	17	10	30	30	51	68	35	35	18	16	3 ум на 17 ед.
14	К-ин	М	16, 7	3 (1)	2 (1)	2 (1)	13	16	13	13	0	0	1	5	6	2	1 ум на 3 ед.
15	П-ев	М	14, 9	3 (1)	3 (2)	2 (3)	25	4	35	35	30	93	20	54	5	2	3 ум на 63 ед
16	Р-ва	Ж	15, 2	4 (1)	3 (2)	4 (1)	7	0	32	32	39	56	65	65	40	40	3 ум на 17 ед.
17	В-ева	Ж	15, 3	3 (2)	4	2 (1)	71	35	72	35	25	83	55	55	25	25	2 ум на 17 ед.
18	Д-ин	М	15, 11	3 (4)	4 (2)	3 (2)	12	6	60	48	65	77	27	40	22	17	3 ум на 58 ед.
19	П-ко	М	15, 10	3 (2)	3 (2)	3 (2)	37	9	79	25	85	60	30	6	5	3	2 ум на 44 ед.
20	Я-в	М	15, 6	3 (2)	3 = 2	2 = 3	3	6	49	5	50	84	3	30	12	29	2 ум на 54 ед.
21	Л-ва	Ж	16, 0	3 (4)	3 (2)	3 (2)	5	5	46	34	78	78	33	68	24	24	4 ум на 35 ед.
22	Ж-ий	М	15, 2	4 (2)	2 (3)	2 (3)	22	80	95	15	85	91	50	84	18	9	2 ум на 70 ед.
ИТОГО: 22 чел.		Ж		3 - 16ч, 2 - 3ч, 4 - 2ч, 1 - 1ч	3 - 10ч, 2 - 10ч, 4 - 2ч	15 ч. - сниз., 3ч. - увел., 4ч. - без изм.	14ч. - сниз., 1ч. - увел., 7ч. - без изм.	2ч. - сниз., 16ч. - увел., 4ч. - без изм.	2ч. - сниз., 12ч. - увел., 5ч. - без изм.	5ч. - сниз., 12ч. - увел., 5ч. - без изм.	11ч. - сниз., 4ч. - увел., 7ч. - без изм.	«супер-герой»	«супер-герой»	«супер-герой»	«притязалист»	«притязалист»	8ч. - 3 ед., 6ч. - 3 уедин. в ср на 43ед., 5ч. - 4 уедин. в ср на 30ед., 1ч. - 5 ум, 1ч. - 1 ум

признаны самыми эффективными в преодолении «волнующих» жизненных ситуаций. При процедуре ранжирования двое учащихся на первое место поставили поведение «супер-герой» и один из учащихся – «болезнь» (см. табл.1). В табл. 1 представлены результаты исследования ведущего типа совладания со случайностью, причем поведенческие стратегии «болезнь», «тревога», «труженик», «супер-герой», «ритуалист» обозначены номерами от «1» до «5», соответственно. Стратегия, поставленная испытуемым при процедуре ранжирования на второе место, указана в скобках.

Определение учащимися собственного ведущего типа совладания со случайностью через работу со списком «волнующих» жизненных ситуаций, в целом, подтвердило результаты ранжирования (см. графу «Ведущий тип по ситуациям» табл.1). 10 испытуемых чаще всего пользуются стратегией «тревога» (на втором месте у 6-ти из них стратегия «труженик»), и столько же (10 чел.) предпочитают в большинстве случаев стратегию «труженик» (у 9-ти из них на втором месте – «тревога»). У двоих испытуемых ведущей стратегией является «супер-герой».

Однако существует и заметная разница результатов по итогам двух описанных процедур. Если «в теории» (при ранжировании) стратегию «труженик» наиболее эффективной считает абсолютное большинство испытуемых (16 чел., 72,7%), то «на практике» (при выборе поведения в реальной ситуации) как основную, ведущую ее использует лишь 10 человек (45,5%). И напротив, «в теории» стратегию «тревога» признают основной лишь 3-е испытуемых (13,6%), а «на практике» она является ведущей у 10-ти участников (45,5%).

Графический способ определения частоты применения описанных стратегий (см. графу «Ведущий тип по графическому определителю» табл.1) показал, что 12 человек чаще всего пользуются стратегией «труженик» (средний показатель применения), и 8 человек – стратегией «тревога» (средний показатель применения), 1 человек указал эти стратегии как равноценные. Эти два типа поведения являются ведущими, подтверждая результаты исследования по предыдущим этапам. На третьем месте (33%) по частоте применения стратегия «супер-герой», на четвертом – «болезнь» (22,4%) и на пятом – «ритуалист» (20%).

Результаты трех этапов исследования: 1) ранжирование стратегий по эффективности «в теории»; 2) определение собственного ведущего типа через работу со списком ситуаций; 3) графическое определение ведущего типа совладания со случайностью, позволяют выявить для каждого испытуемого «итоговый ведущий тип совладания со случайностью» (см. предпоследнюю графу табл.1). Итоги по этому показателю следующие: 13 испытуемых (59% от числа всех участников) в целом предпочитают

стратегию «труженик», 8 испытуемых – стратегию «тревога» (36%) и один из испытуемых предпочитает применять стратегию «супер-герой» (5%).

Типом поведения с самым высоким уровнем желательности при изменении, по результатам исследования, можно считать тип поведения «труженик». У 6-ти испытуемых этот тип поведения отличается самой существенной разницей между «реальным» процентом его применения в жизненных ситуациях и «желаемым», при котором испытуемый был бы удовлетворен собой. Все 6 человек желали бы *увеличить* процент применения этой стратегии поведения в среднем на 43 единицы от реального уровня его использования (см. последнюю графу табл.1).

Второе место по разнице между «реальным» процентом применения и «желаемым» уровнем применения можно считать тип поведения «тревога». Этот тип поведения также отличается существенной разницей между «реальным» процентом применения в жизненных ситуациях и «желаемым», при котором испытуемый был бы удовлетворен собой. Все 8 человек, продемонстрировавшие этот показатель, желали бы *понизить* процент применения этой стратегии на практике в среднем на 32 единицы от реально существующего уровня ее использования.

Пять человек хотели бы скорректировать в сторону *увеличения* применение стратегии «супер-герой» (в среднем на 30 единицы).

С точки зрения не величины различий в показателях между «реальным» и «желаемым» уровнем применения той или иной стратегии поведения, а количества человек, проявивших желание скорректировать существующие показатели, первое место как предпочитаемая также занимает стратегия «труженик». За ее желаемое увеличение высказываются 16 испытуемых (72,7%). Второе место по массовости (15 чел.), но уже на *снижение* показателя принадлежит стратегии «болезнь». И третье место (14 чел.) - также на *снижение* показателя – стратегии «тревога» (см. в табл. 1 «реальные» и «желаемые» показатели в % по графам «болезнь», «тревога», «труженик», «супер-герой», «ритуалист»).

В целом, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Из пяти типов поведения, направленных на совладание со случайностью («болезнь», «тревога», «труженик», «супер-герой», «ритуалист»), самыми «популярными», широко применяемыми можно считать стратегии «труженик» и «тревога».

2. Эти же два типа, «труженик» и «тревога», обладают самой большой разницей между «реальным» процентом их применения на практике и «желаемым» уровнем их применения испытуемыми. Испытуемые ориентированы на желаемое уменьшение использования тревожного типа совладания со случайностью (нагнетание,

культивирование тревоги) и, напротив, более частого применения деятельного типа.

3. Результаты ранжирования («теоретической» оценки эффективности поведенческих стратегий) в определенной степени совпадают с результатами практического (экспериментального) выявления ведущего типа совладания со случайностью. Кроме этого, разница взглядов «в теории» и «на практике» наглядно просматривается в графической части методики, где при оценке уровня притязаний проявляется несовпадение «реального» и «желаемого» уровня применения той или иной стратегии. Поэтому, по мнению авторов, в последующих исследованиях процедура «теоретического» ранжирования может использоваться, преимущественно, как вспомогательная.

4. В целях сокращения времени работы над методикой можно также отказаться от этапа ранжирования поведенческих стратегий в примере «Когда человеку предстоит сдать экзамен, он...». В связи с этим заданием у многих испытуемых возникал вопрос, осуществлять ранжирование с точки зрения теории («как я считаю правильным») или с точки зрения практики («как лично я поступаю»). Поскольку основной задачей исследования является выявление «реального», а не «желаемого» типа совладания со случайностью, то, по мнению авторов, имеет смысл обсудить с испытуемыми данный пример устно, по ходу «теоретического» ознакомления с пятью типами совладания со случайностью.

5. С целью повышения надежности результатов в последующих исследованиях необходимо увеличить количество предложенных для работы экспериментальных ситуаций (хотя бы в два раза).

6. Для того, чтобы выявить возможную дифференциацию в применении описанных нами поведенческих стратегий в различных видах «волнующих» жизненных ситуаций, возможно разделить все экспериментальные ситуации на несколько категорий. Например: «ситуации оценки», «отношения с родителями», «отношения с учителями», «отношения со сверстниками» и др.

В целом пилотажное исследование способов совладания со случайностью, выделенных теоретически, подтвердило реальность их существования, представленность на практике и возможность изучения механизмов совладания со случайностью.

Поскольку «все типы совладания как механизмы защиты от неблагоприятного воздействия случайности могут быть сформированы а) в адаптивном варианте, повышающем уровень эффективности деятельности в ситуациях воздействия фактора случайности; б) в дезадаптивном, делающем человека в еще большей степени неуспешным в ситуациях действия фактора случайности («нытики», «зубрилы» и т.д.); и в)

патологическом, приводящем к серьезным нарушениям в психической и личностной сфере» [2. С.221], практическая значимость подобного рода исследований может заключаться в том, чтобы вовремя заметить возможные признаки заикливания человека на применении одного и того же механизма защиты, тем самым предотвратить вероятность развития данного механизма по дезадаптивному варианту, предотвратить вероятность его патологической гипертрофии.

Сопоставляя данные, полученные при исследовании типов совладания со случайностью, с данными, полученными при исследовании уровня тревожности (и различных ее видов), на одних и тех же группах испытуемых, можно проверить гипотезу о том, что «опросниковые методики «на тревожность» как раз выявляют тех, для кого в наибольшей степени характерен именно тревожный тип совладания со случайностью, показывают степень представленности в структуре механизмов защиты от тревоги, вызванной действием фактора случайности, механизмов этого тревожного типа совладания» [2. С.222]. Анализ подобного рода сопоставлений диагностических данных представляется нам исследовательской перспективой в изучении феномена тревожности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Анисимова О.М.* Психодиагностические измерения личности // Практикум по возрастной психологии / Под ред. Л.А.Головей, Е.Ф.Рыбалко. СПб.: Речь, 2002.
2. *Глотова Г.А.* Системный подход к анализу тревожности // Психологический вестник Уральского государственного университета. Вып.2. Екатеринбург: Банк культурной информации, 2001.
3. *Глотова Г.А.* Объектоцентрическая, антропологическая и социоцентрическая ориентации в психологии // Психологический вестник Уральского государственного университета. Екатеринбург: Банк культурной информации, 2000.
4. *Спасскова Н.В.* Коррекция экзаменационной тревожности учащихся старших классов в условиях тренингового взаимодействия // Психологический вестник Уральского государственного университета. Вып.4. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2003.