

Психологические науки

УДК 159.9.072

Грибоедова Ирина

магистрант

Московского государственного психолого-педагогического университета

Griboyedova Irina

Graduate Student of the

Moscow State University of Psychology & Education

**ЖИЗНЕННЫЕ СЦЕНАРИИ ВЗРОСЛЫХ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ
LIFE SCENARIOS OF ADULTS WITH DIFFERENT LEVELS OF
HARDINESS**

Аннотация. В данной работе рассмотрены проблемы жизненных сценариев взрослых с разным уровнем жизнестойкости. Выделены группы взрослых с разным уровнем жизнестойкости методом средних с предварительным нормированием через z-значения. Выявлены и статистически подтверждены различия в жизненных сценариях взрослых с разным уровнем жизнестойкости. Исследование полезно для психологов, психиатров, учителей, студентов и родителей.

Ключевые слова: *жизненный сценарий, сценарии взрослых, жизнестойкость, разные уровни жизнестойкости.*

Summary. *In this paper, the problems of life scenarios of adults with different levels of hardiness are considered. Groups of adults with different levels of viability have been identified by the method of means with a preliminary normalization through z-values. The highly reliable differences of life scenarios in adults with*

different levels of viability have been revealed and statistically reliably confirmed. It is useful to psychologists, psychiatrists, teachers, students and parents.

Key words: *life scenarios, scenarios of adults, hardiness, different levels of hardiness.*

Введение. Проблема жизненных сценариев взрослых с разным уровнем жизнестойкости не в достаточной мере изучена современной психологической наукой. В научных трудах последних лет данный аспект в большей степени рассматривался относительно раннего зрелого возраста и в контексте экстремальных ситуаций.

Исследование опирается на философские позиции Дж. Морено («консервирование ролей»), С.Л.Рубинштейна (соединение философии сценарного поведения личности и процессов, ведущих к устойчивости жизненных позиций), Л.С.Выготского («символический сценарий»), Э.Берна («типы жизненных сценариев»), концепцию жизнестойкости С.Мадди.

Методики исследования. «Тест жизнестойкости» (сокращенная версия) Е.Осина - Е.Расказовой. Позволяет определить уровень жизнестойкости по параметрам убежденности в сценарном поведении - вовлеченность, контроль, принятие риска.

Проективная методика «Генограмма отношений». М.Одинцова - Е.Бондырева. Позволяет определить ведущие жизненные сценарии трех поколений, их модели, увидеть трансформационные процессы, причины появления новых сценариев, ошибочные представления, наличие или отсутствие взаимосвязей сценариев с характеристиками жизнестойкости.

Методика «Типичный жизненный сценарий». Д.Бернтсен и Д.Рубина дает возможность определить сценарные интересы, приоритеты человека на

момент тестирования, самостоятельность в подходе к решению, важность и эмоциональную насыщенность события.

Методика «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность» Б.Смирнова показывает шкалу эмоционалирования в системе действующих жизненных сценариев.

Методика «Когнитивное оценивание стрессовой ситуации» Е.Битюцкой - М.Одинцовой проявляет амплитуду между реакцией на стресс и использованием ресурсов, а также уровень соотношения между стрессом и ресурсом (доминирование стресса или ресурса или равнозначное соответствие). С помощью методики можно определить, есть ли понимание причины стресса испытуемым.

Обработка полученных данных осуществлена стандартным статистическим пакетом IBM SPSS Statistics 20.0, Statistica 6.0 и компьютерной программой Microsoft Office Excel.

Результаты исследования. Для анализа вопросов различия сценариев «победитель» - «не победитель» - «жертва» по Э.Берну в соотношении с уровнями жизнестойкости по С.Мадди кластерным анализом (метод k-средних с предварительным нормированием через z-значения) из выборки в 71 респондент были выделены три группы. В первую группу с высоким уровнем жизнестойкости попало 28 человек, во вторую, со средним уровнем жизнестойкости - 30, а в третьей, с низким уровнем жизнестойкости, - 13 человек.

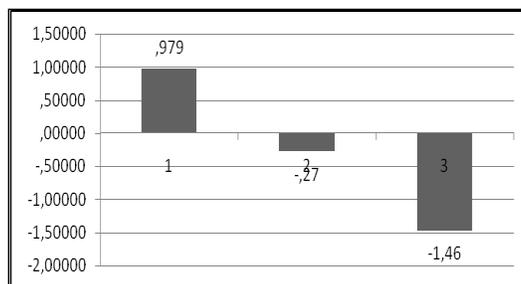


Рис. 1. Уровни жизнестойкости в группах взрослых

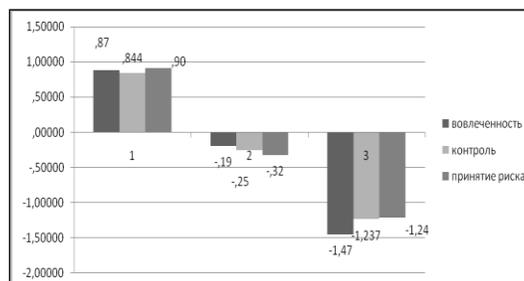


Рис. 2. Проявление компонентов жизнестойкости в группах взрослых

По шкалам средних, отраженных в рисунке 3, можно предварительно оценить выраженность исследуемых характеристик в трех группах, чтобы далее проверить: а) значимые различия между группами и б) взаимосвязи между исследуемыми параметрами, в результате, сделать соответствующие **ВЫВОДЫ**.

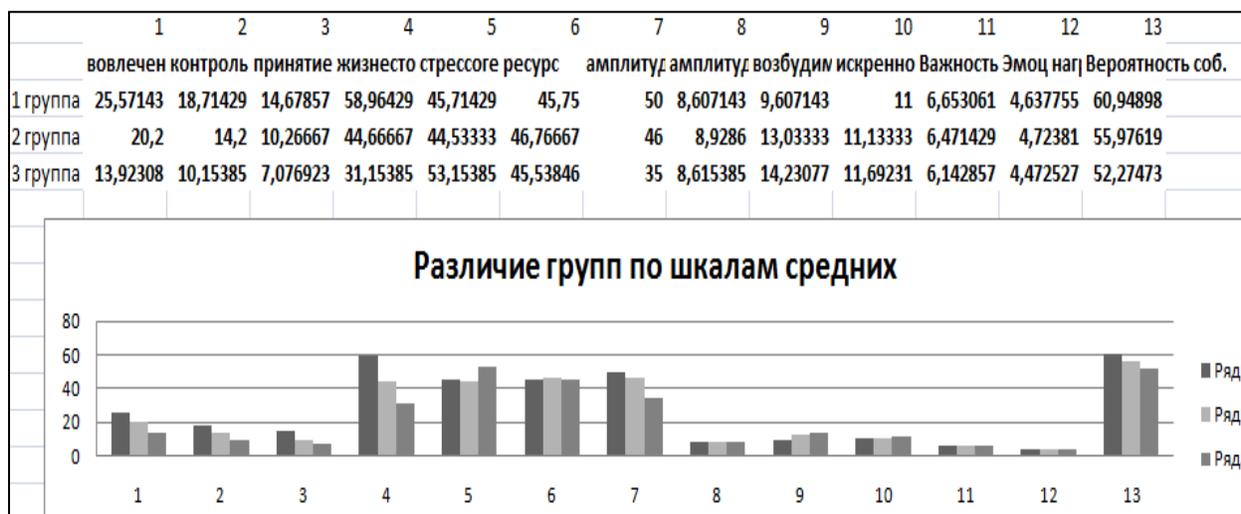


Рис. 3. Различие по шкалам средних в группах 1-2-3

Вовлеченность - ведущая составная жизнестойкости. Человек заинтересован тем, что происходит, вовлечен в процесс жизни общества, способен моделировать и принимать как положительные так и отрицательные результаты.

Обнаружены значимые различия показателей вовлеченности между 1-2, 2-3 и 1-3 группами ($p=0,000$; средние 1/2/3: 25,57 /20,2 / 13, 9).

Вовлеченность респондентов группы 1 выше, чем у группы 2 и значительно выше, чем у группы 3.

Для респондентов группы 1, с высоким уровнем жизнестойкости и сценариями «победителей», - в большей степени характерна позитивная вовлеченность во взаимоотношения или дело, самостоятельность, понимание объективной правоты.

Все характеристики жизнестойкости группы 2, близки к группе 1, но находятся ниже оси «0», то есть, содержат противоречивое сочетание положительного с отрицательным, что отражается в поведенческих решениях.

Вовлеченность в сценариях у представителей группы 2, со средним уровнем жизнестойкости, «не победителей», - сопровождается выраженной неуверенностью в себе. Не случайно показатели жизнестойкости ниже оси «0» (рис.2). Они могут искать убежище от неприятностей в смене школ, работы или профессии, искать поддержку родных, друзей перед решением задач, много рассказывать о себе, увеличивая круг поддержки. Даже достигая состояния «победителя» в чем-то, они могут испытывать неуверенность. Она является пролонгированным фоном тому, что проживается в настоящем и получена в разных периодах жизни (стыд перед дедом, страх перед родителем, своя измена партнеру, измена партнера, смерть близкого и т.д.). Действенность их отвлекает и частично реабилитирует.

Для представителей сценариев группы 3, «жертв», вовлеченность в переживания личных психологических травм доминирует над другими сценариями, они тотально вовлечены в переживания о прошлом, могут сожалеть о слабостях и потерях, десятками лет находясь в негативном переживании. Могут «добиваться» харизматичных партнеров, получать интересную работу, но со временем «не дотягивать» до их уровня в процессе жизни. За то, что выбрали, - и обвинять. В некоторых случаях они бравируют жертвенным поведением, бросаясь в катастрофы и даже создавая их. Их жизнь может превратиться в череду смен работы, непредсказуемых испытаний, порой рискованных. Они могут искать напряжение, которое оправдывало бы отсутствие внутреннего покоя. Практически у всех участников группы проблемная личная жизнь.

Контроль – важный регулирующий фактор жизнедеятельности при создании жизненных сценариев и индивидуального уровня жизнестойкости человека. Э. Эриксон в своих исследованиях пришел к пониманию, что отстранение дает более качественный контроль.

Обнаружены значимые различия контроля между 1-2, 2-3 и 1-3 группами ($p=0,000$; средние 1/2/3: 18,71429 / 14,2 / 10,15385).

Для респондентов группы 1 характерно ставить определенные цели (порой, на десятки лет) и планомерно их достигать, трансформировать и контролировать. От процесса достижения получают удовольствие. О цели, процессе ее достижения и своем пути к ней не говорят в негативных эмоциях, умеют поддерживать себя похвалой.

Для группы 2 характерна недостаточная самостоятельность, желание поддержки другого. Они испытывают трудности в выборе и совершении правильного поступка в сложной ситуации, балансируют на острие «не победы». Им характерно предчувствие и/или ожидающий контроль

негативных ситуаций и взаимоотношений, по сути - бессознательное планирование негатива. Присутствует скрытый или явный страх, поступки могут совершаться на грани возможного в поведении и выражении понимания. Планирование, победа и контроль, соответственно, в их восприятии – сомнительны, а во времени - преобладающе краткосрочны, если рядом «не победитель» или «жертва».

Представители группы 3 стремятся к обвиняющему контролю над другими, но по факту сами оказываются обвиняемыми и контролируемые. Ошибочные представления (как следствие обывательского анализа, несовместного с причиной и следствием) порождают конфликты и опрометчивые судьбоносные решения, потерю жизненно важного.

Принятие риска возникает в момент или в ожидании опасности. Способность человеком определять вероятность победы или неудачи, величину приобретений или потерь способствует повышению уровня жизнестойкости.

В принятии риска обнаружены значимые различия между группами 1-2, 2-3 и 1-3 группами ($p=0,000$; средние 1/2/3: 14,67857 / 10,26667 / 7,076923).

Для представителей группы 1 риск – необходимость в достижении жизненно важной цели, они ранжируют цели, исходя из наибольшего жизненного приоритета. Иные цели – попутные. Это объясняет не только решимость и удачливость даже при промежуточных поражениях, но и отсутствие восприятия непреодолимости в достижении параллельно возникающих целей. Риск может быть большим, очень большим, может стоить жизни. Но, при последнем, - обосновывается морально-этическими и духовными соображениями. Риск «победителей» - харизматичен и, что немаловажно, часто просчитывается до мелочей.

Для респондентов группы 2 риск, как и для группы 1, может быть вызван сильным аргументом к реализации мечты или, к примеру, приоритетными семейными установками, которым препятствует реальность. Особенность принятия риска данной группы напоминает сжатую пружину (если касается важного), которая распрямится в любом случае в нужном месте и в нужное время, но при поддержке: они зачастую нуждаются в параллельной поддержке, курировании или инициации ситуации другим.

Принятие риска в группе 3 обусловлено перманентной вовлеченностью в негатив – личностный или социально обусловленный, что часто приводит к абсурдным поступкам, которые осуществляются необдуманно, как ошибочный выбор, и желанием жить, как живут удачливые другие. Но не по-своему. А способ создания удачи не анализируется из-за отсутствия должной информации, опыта. Прозрение каких-то смыслов не означает воплощения в жизнь хотя бы в ближайшее время.

Жизнестойкость. Подтверждены значимые различия между группами 1-2, 2-3 и 1-3 группами ($p=0,000$, средние 1/2/3: 58,96429 / 44,66667 / 31,15385).

Анализ жизненных сценариев по параметрам жизнестойкости во всех группах приводит к пониманию того, что, различия между сценариями заключаются не в моделировании проблем, а в отношении человека к ним, как он намерен их решать – самостоятельно или с помощью чего/кого-либо (основной смысл различия групп 1 и 2). Намерен ли вообще решать конкретные проблемы для себя оптимально (основной смысл различия 1 и 3 групп).

Сценарной особенностью «победителей» можно считать убежденность в решаемости задач: «Все больше понимаю, что, если хочу, то преград нет», говорит о себе один из респондентов. Эти слова также могут отражать не

только сиюминутные особенности сценариев при тестировании, но отражают суть жизни в той части человека, в которой он – «победитель».

Сценарной особенностью «не победителей» можно считать ориентацию на значимых людей, выраженную привязанностью к партнеру. Показательной в понимании ими основ своей жизнестойкости можно считать фразу одно из женщин: «как я тогда буду жить одна?».

Сценарной особенностью «жертв» можно считать ошибочное видение реальности. В результате формируются глубокое разделение личного и общественного, желание быть похожим на удачливых других, «зависание» в проблеме на долгое время, бравирование, излишняя демонстрация себя - как способ поддержки себя или, наоборот, уход в себя, пессимизм – как способ отказа от действий. Анализ проективных тестов представителей данной группы в каждом случае проявляет длинную цепочку драматических сценариев во времени. Они синтезируются с другими, создавая пазлы трудно решаемых проблем. Самостоятельно развязать судьбоносные узлы в большинстве случаев им трудно или не удается.

Рядом с жертвами трудно находиться, от них интуитивно отстраняются из чувства самосохранения, это усиливает их одиночество.

Получены значимые различия по характеристикам возбудимости.

Между группами 1-2 ($p=0,015$), 2-3 (значимых различий нет), 1-3 ($p=0,008$, средние 1/2/3: 9,607143 / 13,03333 / 14,23077). Данные свидетельствуют о том, что «победители» менее возбудимы, в результате - более способны к наблюдению, чем «не победители», а последние – в большей степени, чем «жертвы».

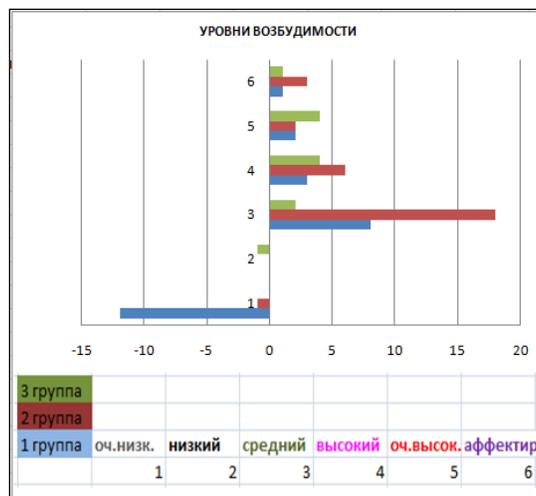


Рис. 4. Уровни возбудимости по группам

Шкала стрессогенности - одна из самых важных в определении сценарных различий. Она отражает способность регулировать себя внутренним ресурсом, формируя уровень жизнестойкости.



Рис. 5. Стрессогенность на разных уровнях жизнестойкости

Как видим, наибольший стресс испытывают те, у кого низкий уровень жизнестойкости. Сравнение стрессогенности 1 и 2 групп не дает достоверных различий, ресурсные амплитуды равномерны. Получены значимые различия между 2-3 группами: ($p= 0,021$, средние $44,5/53,0$) и 1-3: группами ($p=0,015$, средние $45,71429 /53,15385$).

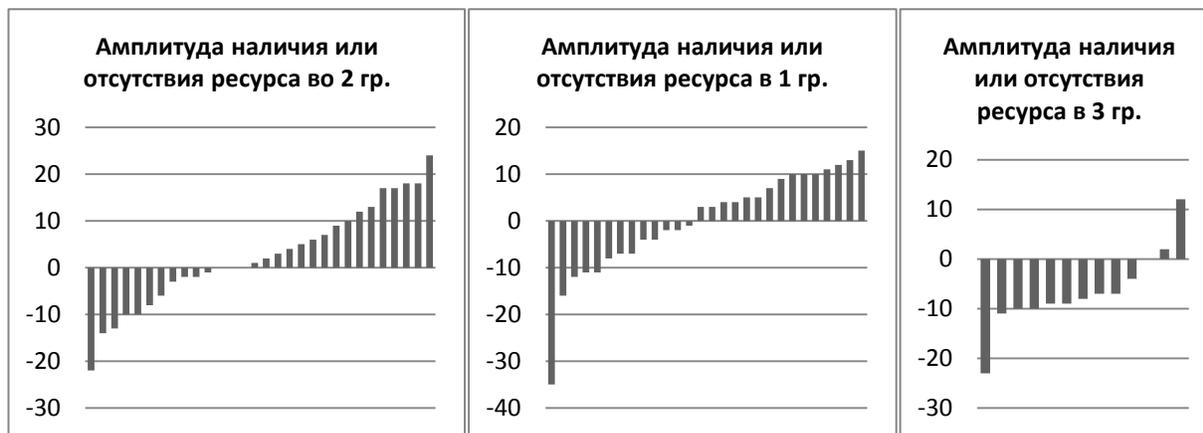


Рис.6.Амплитуда ресурса гр.1.Рис.7.Амплитуда ресурса гр.2. Рис.8.Амплитуда ресурса гр.3

Ресурсность в третьей группе прослеживается только у двух человек.

Для анализа и интерпретации исследования взаимосвязей жизненных сценариев взрослых с разным уровнем жизнестойкости использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

В группе со сценарным поведением «победителя» выявлена только одна прямая взаимосвязь между вовлеченностью и важностью событий ($r_s = 0,4609$, $p = 0,0136$). Это подтверждает выводы по различиям между группами о том, что «победители» очень целеустремленны в формировании жизненных событий.

В группе со сценарным поведением «не победителя» выявлено пять взаимосвязей. Вовлеченность, контроль и жизнестойкость находятся в прямом взаимодействии с эмоциональной нагруженностью событий (вовлеченность $r_s = 0,3947$, $p = 0,0309$ – эмоциональная нагрузка, контроль - $r_s = 0,4095$, $p = 0,0246$ – эмоциональная нагрузка, жизнестойкость - $r_s = 0,4227$, $p = 0,020$ - эмоциональная нагрузка). Это значит, что сценарное поведение «не победителей» всегда сопровождается сильным фоном эмоций, что становится системной характеристикой и объясняет потребность в поддержке и советах других. Данная связь может, как ослабить, так и дать ресурс. Как и в первой

группе, здесь наблюдается связь вовлеченности и важности происходящих событий ($r_s = 0,3787$, $p = 0,0390$). Контроль в данной группе находится в обратной взаимосвязи с возбудимостью ($r_s = 0,4420$, $p = 0,0145$). Поэтому требуется поддержка других.

Сценарные интересы третьей группы проявляются в прямой взаимосвязи самооценки и принятия риска ($r_s = 0,503$ $p = 0,080$). Чем необоснованно выше самооценка при ошибочных взглядах, тем рискованнее решения.

В целом выявлены значимые положительные взаимосвязи компонентов жизнестойкости и других показателей. Получены прямые связи вовлеченности ($r_s = 0,5053$, $p = 0,0000$), контроля ($r_s = 0,2943$, $p = 0,0127$), жизнестойкости ($r_s = 0,2943$, $p = 0,0127$) и важности событий. Чем более значимо для человека событие, тем выше жизнестойкость.

Обратные связи выявлены: вовлеченности ($r_s = 0,3475$, $p = 0,0030$), контроля ($r_s = 0,4081$, $p = 0,0004$), жизнестойкости ($r_s = 0,4089$, $p = 0,0004$) и возбудимости.

Обнаружены обратные связи: вовлеченности ($r_s = 0,2344$, $p = 0,0491$), контроля ($r_s = 0,3492$, $p = 0,0028$), принятия риска ($r_s = 0,3182$, $p = 0,0068$), жизнестойкости ($r_s = 0,3191$, $p = 0,0067$) и самооценки.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что у взрослых с разным уровнем жизнестойкости жизненные сценарии имеют свою специфику. Существует взаимосвязь жизнестойкости и жизненных сценариев взрослых. Исследование основано на многолетней сопровождающей программе психологической помощи для восстановления жизнестойкости людей с целью изменения взгляда на сущность собственных жизненных сценариев и на некоторых положениях магистерской работы автора.

Литература

1. Выготский Л.С. Собр. соч. Т. 1-6. М., 1982.
2. Дж. Морено. Театр спонтанности. Пер. с англ., авт. вступ. ст. Б. И. Хасан. — Красноярск: Фонд ментального здоровья, 1993. - 11.
3. Философско-психологическое наследие С. Л. Рубинштейна / Сост. С. В. Тихомирова. М., 20.