Секция «Психология»

Элементы жизненного сценария (директивы и запреты) как факторы восприятия трудной ситуации

Канушкина Алиса-Рая Романовна
Студент
Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия
E-mail: alisa_kanushkina@inbox.ru

Трудности всегда представляли собой неотъемлемую часть человеческой жизни. Кроме того, жизнь современных людей тесно связана с политическими, межнациональными и религиозными конфликтами, экономической нестабильностью, информационными перегрузками и т.д., что деструктивно влияет на субъективное благополучие человека и повышает уровень стресса. Одним из наиболее важных факторов преодоления трудной жизненной ситуации является ее восприятие. Поэтому актуальность изучения данной проблемы обусловлена необходимостью накопления данных относительно характеристик, лежащих в основе восприятия ситуации как трудной, что может способствовать разработке и оптимизации программ психологической помощи.

Трудную жизненную ситуацию мы рассматриваем в русле подхода к описанию ситуации К. Левина, согласно которому «ситуация должна описываться с позиции индивида, поведение которого исследуется, а не с позиции наблюдателя» [3]. При этом основной акцент делается на ее субъективных характеристиках (понимании и переживании человека, субъективной значимости для него и др.). Базируясь на концепции образа мира А.Н. Леонтьева [5], мы понимаем субъективный образ трудной ситуации как ее реконструкцию в индивидуальном сознании. В такой реконструкции воспринимаемая реальность преломляется через призму опыта субъекта, его знаний, представлений, сценария, установок и пр. [1]. В нашей работе мы опираемся на концепцию жизненного сценария Э. Берна и его последователей (К. Штайнера, М. и Р. Гулдингов и др.). Сценарий («life script») представляет собой неосознаваемый «план жизни, который составляется в детстве, подкрепляется родителями, оправдывается последующими событиями и завершается так, как было предопределено с самого начала» [8]. В рамках настоящей работы «оправдание» или подтверждение последующими событиями, определяемое как восприятие происходящего таким образом, чтобы это соотносилось со сценарными решениями, особенно важно, поскольку возникающие за счет него искажения связаны с жизненными трудностями [6]. В качестве компонентов жизненного сценария мы рассматриваем «директивы» и «запреты». Транзактный анализ описывает 5 директив: 1) «будь совершенством»; 2) «будь сильным»; 3) «старайся»; 4) «радуй других»; 5) «торопись» [7]. Р. и М. Гулдинги выделили двенадцать запретов, среди которых, например, «не живи»; «не будь ребенком»; «не достигай»; «не чувствуй» и т.д. [3].

Ввиду того, что восприятие трудной ситуации обсуждается в основном в рамках общей психологии и психологии совладания, а сценарий и его фрагменты (родительские послания, решения ребенка и др.) обычно рассматриваются в возрастном, детском и семейном аспектах, их связь до сих пор является почти неисследованной проблемой. Кроме того, восприятие трудной жизненной ситуации в контексте характеристик, опо-

средующих становление ее образа, во многом остается загадкой. На основании этого мы считаем перспективным проведение исследования субъективного образа трудной ситуации в связи с жизненным сценарием как одним из ключевых факторов его формирования.

Мы предполагаем, что мотивационное и смысловое содержание сценария определяет восприятие ситуации как трудной. Для подтверждения гипотезы было проведено пилотажное исследование, целью которого являлось выделение содержательных компонентов жизненного сценария («директив» и «запретов»), имеющих отношение к восприятию ситуации как трудной. Для того чтобы свести к минимуму влияние ситуационных характеристик на восприятие ситуации, в качестве предмета изучения нами был взят субъективный образ ситуаций одного типа – экзамена. Испытуемыми стали люди, получающие высшее образование. Выборка составила 11 человек (М. и Ж. в возрасте от 18 до 26 лет, студенты вузов Москвы). В качестве инструмента исследования восприятия трудной жизненной ситуации применялась методика Е.В. Битюцкой «Когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций» [2], в которой мы просили испытуемых проанализировать свое восприятие экзамена. Данная методика выполнялась респондентами во время экзаменационной сессии, что давало возможность обратиться к их актуальному опыту. Для изучения сценария использовалось полуструктурированное интервью, разработанное нами на основе глубинного интервью о жизненном сценарии трансактного аналитика Р. Бейкера. Оно состоит из восемнадцати вопросов, направленных на выявление и описание указанных компонентов сценария, соотносящихся с восприятием ситуации экзамена как трудной. Полученные ответы были подвергнуты качественному анализу методом обоснованной теории в версии К. Чармаз [9].

Рассмотрим полученные результаты. Директиве «радуй других» соответствуют такие особенности восприятия экзаменационной ситуации, как значимость получения положительной оценки, боязнь показаться экзаменатору глупым и некомпетентным, нежелание расстроить родителей и пр. При драйвере «будь совершенством» обнаруживаются ощущение неуверенности в себе, оценка своего интеллекта и знаний как недостаточных для успешной сдачи экзамена, обвинение себя в лени и нехватке стараний. В случае неуспеха на экзамене человек с такой директивой испытывает вину и стыд. При этом критерий такого успеха заключается в удовлетворении собственных требований к себе (в основном чрезмерных или существенно завышенных), а оценка экзаменатора воспринимается как второстепенной и маловажной. Субъектом с драйвером «старайся» тщательность процесса подготовки к экзамену расценивается значимее, чем ее результат. Для таких людей главное при устном ответе – это говорить много, причем качество ответа играет значительно менее важную роль. Директиве «торопись» свойственно желание того, чтобы экзамен быстрее закончился, поскольку он воспринимается как потеря времени, которое можно провести каким-то другим образом. Человек с запретом «не достигай» демонстрирует выраженное избегание неудачи на экзамене. При этом наблюдается боязнь несдачи, которая оценивается как нечто глобальное и неизбежно приводящее к отчислению из вуза и поступлению на непрестижную и низкооплачиваемую работу. Запрет «не будь собой» характеризуется попытками воспринимать значимую ситуацию экзамена как маловажную. Запрету «не взрослей» соответствует желание сдать экзамен без особых усилий и нервов. В то же время при запрете «не будь ребенком» обнаруживается стремление сдать экзамен самостоятельно и честно, при

письменном ответе не списывать. Результаты проведенного исследования сравнимы с исследованием Е.В. Битюцкой [1], показавшим соотношение восприятия трудной ситуации в молодом возрасте с ранними решениями относительно значимых сфер жизни и отношений. Полученные данные позволяют предварительно описать типы восприятия трудной ситуации людей, усвоивших разные «директивы» и «запреты».

Литература

1. Битюцкая Е.В. Восприятие трудной жизненной ситуации в молодом возрасте в соотношении с детским эмоциональным опытом // Личность как предмет классической и неклассической психологии: Материалы XIII Международных чтений памяти Л.С. Выготского: Москва, 13–17 ноября 2012 г. / Под ред. В.Т. Кудрявцева: Ч.2 М.: РГГУ, 2012. С. 96-101.

2. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях. Дис. ... канд. психол. наук. М., МГУ, 2007.

3. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. Теория и практика. М., 1997.

4. Левин К. Теория поля в социальных науках. СПб., 2000.

5. Леонтьев А.Н. Образ мира // Избранные психологические произведения: в 2-х т. М., 1983. Т. II. С. 251-261.

6. Стюарт Я., Джойс В. Современный трансактный анализ. СПб.: Социально-психологический центр, 1996.

7. Штайнер К. Сценарии в жизни людей. Школа Эрика Берна. СПб., Питер, 2003.

8. Berne E. What do you say after you say «Hello»? N.Y.: Grove Press, 1970.

9. Charmaz K. Constructing grounded theory: a practical guide through qualitative analysis. Thousand Oaks, CA: Sage, 2006.