

**Восприятие трудной ситуации в контексте жизненного сценария**

**Канушкина Алиса-Рая Романовна**

*Студент*

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет  
психологии, Москва, Россия*

*E-mail: alisa\_kanushkina@inbox.ru*

Жизнь современного человека связана с конфликтами разного уровня (от внутриличностных до политических), экономической нестабильностью, резким ростом информации, что создаёт условия возникновения трудных ситуаций. Устойчивость человека относительно неблагоприятных факторов, умение противостоять им вносит существенный вклад в его субъективное благополучие. При преодолении жизненных трудностей большое значение имеет восприятие человеком ситуации. В связи с этим, актуальность изучения данной темы определяется необходимостью накопления научных основ оказания эффективной помощи населению и разработки рекомендаций для родителей по воспитанию детей.

Трудную жизненную ситуацию мы изучаем в русле подхода К. Левина об описании ситуации «с позиций индивида» [6]. При этом особенно важны субъективные характеристики (переживание и понимание человеком ситуации, субъективная значимость и т.д.). Базируясь на концепции образа мира А.Н. Леонтьева, мы понимаем субъективный образ трудной ситуации как ее реконструкцию в индивидуальном сознании [7]. В этой реконструкции воспринимаемая реальность преломляется через призму опыта, знаний, представлений, установок, жизненного сценария и т.д. [2].

В своей работе мы опираемся на концепцию сценария, созданную Э. Берном и развитую его последователями (К. Штайнером, Р. и М. Гулдингами и др.). Жизненный 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» [11]. В рамках данной работы «оправдание последующими событиями», понимаемое как переструктурирование действительности в собственном мировосприятии человека с целью оправдания в его глазах правильности принятых им сценарных решений, особенно важно, поскольку это искажение связано с жизненными проблемами [10].

Ввиду того, что восприятие трудной жизненной ситуации обсуждается обычно в рамках общей психологии и психологии совладания, а жизненный сценарий и его составляющие (родительские установки, решения ребенка и т.д.) рассматривается в основном в возрастном и семейном аспектах, их связь является малоисследованной проблемой. Кроме того, восприятие трудной ситуации, понимаемое как формирование ее образа, также представляет собой дискуссионную и малоизученную тему.

В научной психологии в качестве детерминант совладания исследуются характеристики ситуации, личностные качества и когнитивное оценивание [4; 5; 12; 13; 14]. При психологической работе с человеком, переживающим трудную ситуацию (в консультативной психологии и психотерапии), принято обращаться к раннему детскому опыту, анализу значимых отношений, родительским установкам (Е.Т. Соколова, Э. Берн, З.

Фрейд и др.). Тем самым обнаруживаются расхождения между научным изучением трудной ситуации и её пониманием в практиконаправленных подходах.

На основании вышесказанного представляется актуальным проведение исследования, предметом которого станет субъективный образ трудной ситуации в связи с жизненным сценарием как фактором его формирования.

Мы предполагаем, что мотивационное и смысловое содержание сценария определяет восприятие человеком ситуации как трудной. Поэтому целью планируемого исследования является выделение содержательных компонентов жизненного сценария, обуславливающих субъективные критерии трудности ситуации.

Изучение восприятия ситуации в рамках одного типа ситуаций дает возможность нивелировать влияние на результаты исследования ситуационных факторов. Поэтому объектом изучения станет субъективный образ ситуации экзамена. Таким образом, нашей задачей будет выявление компонентов жизненного сценария, определяющих субъективные критерии трудности ситуации экзамена. В связи с этим испытуемыми станут люди, получающие высшее образование.

В качестве инструментов изучения восприятия трудной ситуации планируется использовать методику Е.В. Битюцкой «Когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций» [3], предназначенную для анализа респондентами своего отношения к экзамену, и шкалу ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина [9]. С целью нейтрализовать влияние ситуационных характеристик на субъективный образ ситуации, данные методики будут выполняться испытуемыми дважды: во время и после экзаменационной сессии. В качестве метода исследования жизненного сценария мы возьмем полуструктурированное интервью, разработанное нами на основе глубинного интервью о жизненном сценарии транзактного аналитика Р. Бейкера. Оно состоит из восемнадцати вопросов, направленных на обнаружение и описание фрагментов жизненного сценария респондентов, имеющих отношение к восприятию ситуации экзамена как трудной. В процессе обсуждения основных вопросов интервью мы будем задавать уточняющие и поощрять самостоятельную рефлексивную активность испытуемых.

## Литература

1. Берн Э. Транзактный анализ в психотерапии: Системная индивидуальная и социальная психотерапия. М.: Академический Проект, 2006.
2. 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. 96-102.
3. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях. Дис. ... канд. психол. наук. М., МГУ, 2007.
4. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2011. № 1. С. 100-111.

5. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома, 2004.
6. Левин К. Теория поля в социальных науках. СПб., 2000.
7. Леонтьев А.Н. Образ мира // Избранные психологические произведения: в 2-х т. М., 1983. Т. II. С. 251-261.
8. Соколова Е.Т. Психотерапия: теория и практика. М.: Академия, 2002.
9. Стресс и тревожность в спорте / под ред. Ю.Л. Ханина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. Стюарт Я., Джойнс В. Современный транзактный анализ. СПб.: Социально-психологический центр, 1996.
11. Berne E. What do you say after you say «Hello»? N.Y.: Grove Press, 1970.
12. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y., 1984.
13. Weisz J.R., McCade M.A., Denning M.D. Primary and secondary control among children undergoing medical procedures: Adjustment as a function of coping style // J. of Consulting and Clinical Psychology, 1994, Vol. № 2. P. 324-333.
14. Wethington E., Kessler R.C. Situations and processes of coping // The social context of coping / Ed. By Eckenrode. N.Y., 1991. P. 13-29.