

ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ ДОМАШНЕЙ СРЕДЫ КАК РЕСУРС СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда (проект №14-18-02163).

*Хачатурова М.Р. (Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия)
mhachaturova@hse.ru*

*Нартова-Бочавер С.К. (Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия)
snartovabochaver@hse.ru*

В разрешении личностью трудных жизненных ситуаций особая роль отводится выбору стратегий совладающего поведения. Их выбор может быть обусловлен воздействием определенных личностных и средовых факторов. Среди средовых факторов выбора копинг-стратегий стоит выделить домашнюю среду, в частности, такой ее аспект как функциональность. Данное исследование было посвящено изучению связи между функциональностью домашней среды и выбором стратегий совладающего поведения. В качестве выборки в исследовании приняли участие 344 респондента, 267 девушек и 77 юношей, средний возраст 19.1 лет. Нами был использован опросник «Функциональность домашней среды» [3] и «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой и Е.В. Куфтяк [2]. Результаты исследования показали, что существует связь между функциональностью домашней среды и стратегиями совладающего поведения. Общий показатель функциональности домашней среды, а также ее «прагматичность», «стабильность» и «защищенность» связаны с выбором таких копинг-стратегий как конфронтационный копинг, поиск социальной поддержки, планирование решения проблем и положительная переоценка. При этом, «развитие» домашней среды не связано с копинг-стратегией поиска социальной поддержки в отличие от других субшкал. Результаты исследования могут помочь использовать домашнюю среду как важнейший ресурс совладающего поведения и психологического благополучия личности.

Ключевые слова: функциональность домашней среды, копинг, стратегии совладания.

В современном мире способность личности быстро и эффективно решать возникающие трудные жизненные ситуации становится особо актуальной и является важнейшим аспектом ее адаптации к социуму. Способы поведения человека в трудной ситуации, возникшие в ответ на воспринимаемую угрозу, носят название копинг-стратегий, или стратегий совладающего поведения [6]. Ряд авторов рассматривает совладающее поведение человека с точки зрения «ресурсного подхода» [1; 6; 7; 8].

Копинг-ресурсом может выступать все то, что человек использует для совладания с трудными ситуациями, то есть совокупность личностных, средовых, когнитивных, социальных, материальных, культурных, ценностных

средств и возможностей, которые личность осознанно может использовать для преодоления возникших трудностей.

С.Фолкман и Р.Лазарус рассматривают личностные и средовые копинг-ресурсы. В качестве личностных ресурсов выступают не только личностные свойства человека, но и особенности когнитивной сферы, ценности, нормы, мотивация, навыки, способности. Средовые ресурсы – это, прежде всего, социальное окружение и семья [6].

Некоторыми авторами отмечается, что выбор стратегий поведения в трудной ситуации обусловлен особенностями и структурой семьи, характером детско-родительских отношений [8; 9]. В дисфункциональных семьях, в семьях, где применяется физическое насилие, родители и дети используют, в основном, стратегии избегания и эмоционально-экспрессивные способы совладающего поведения. В то же время семейная сплоченность и семейная адаптация могут рассматриваться в качестве копинг-ресурсов, помогающих эффективно преодолевать трудные ситуации [9].

Важнейшим средовым копинг-ресурсом личности могут также являться параметры домашней среды, в частности, функциональность домашней среды [2; 3; 4; 5; 10]. На наш взгляд, универсальной среды, которая подходит каждому человеку, существовать не может, поэтому в первую очередь необходимо выявить функциональные возможности домашней среды, которые имеют адаптивный характер и оказываются дружественными для ее обитателя [2]. Функциональность домашней среды понимается нами как эффективность в решении задач, для которых дом предназначался, это один из показателей дружественности домашней среды.

Дружественная домашняя среда, обусловленная, в том числе, высоким уровнем функциональности домашней среды, может давать человеку силы противостоять стрессам и сложным ситуациям, являясь важным ресурсом совладающего поведения личности. Высокие показатели функциональности домашней среды могут быть связаны с выбором адаптивных поведенческих и когнитивных копинг-стратегий, например, самоконтроля, принятия ответственности, планирования решения проблем и поиска социальной поддержки [10]. Недружественная домашняя среда, обусловленная помимо прочего нефункциональностью домашней среды, связана с выбором неадаптивных стратегий совладающего поведения, например, избеганием решения проблем, их игнорированием, подавлением эмоций, покорностью и самообвинением [4].

Таким образом, *целью* нашего исследования является изучение связи между функциональностью домашней среды и выбором стратегий совладающего поведения. Мы выдвинули *гипотезу* о том, что функциональность домашней среды связана с выбором таких стратегий совладающего поведения как самоконтроль, принятие ответственности и планирование решения проблем.

Методология исследования

Выборка: в нашем исследовании приняли участие 344 респондента, 267 девушек и 77 юношей, средний возраст 19.1 лет, студенты различных факультетов «Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики»».

Методики и процедура исследования: был использован разработанный и адаптированный нами опросник «Функциональность домашней среды» [2] и «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой и Е.В. Куфтяк [1].

Опросник «Функциональность домашней среды» включает в себя четыре шкалы, измеряющие объективно существующий функционал домашней среды, то есть возможности, которые предоставляет дом своим обитателям «Развитие», «Стабильность», «Защищенность», и «Прагматичность» [2].

Шкала «Прагматичность» описывает простые повседневные функции дома, например, эргономичность пространства, наличие бытовой техники или доступа в Интернет, определяющие комфорт и удобство нахождения человека в доме.

Шкала «Развитие» раскрывает такие качества и ресурсы дома, которые позволяют человеку развиваться и снабжают его разного рода информацией сенсорной, когнитивной, социальной, например, наличие интересных предметов в доме или пространства для творчества.

Шкала «Стабильность» описывает свойства дома, позволяющие человеку чувствовать психологическую и физическую стабильность, а также чувствовать себя самим собой в своем доме и предсказывать средовые изменения, например, знание о предстоящих изменениях в доме, соответствие домашнего уклада внутреннему ритму жизни.

Наконец, шкала «Защищенность» описывает то, как дом помогает человеку успешно и безопасно взаимодействовать с внешним миром, например, возможность экспозиции своего статуса и власти, возможность демонстрации другим людям своих достижений, идей, предпочтений.

Основная идея опросника «Функциональность домашней среды» сводится к констатации наличия или отсутствия определенных функций домашней среды, таким образом, опросник позволяет осуществлять экспертизу объективных средовых характеристик дома [2].

Задачей респондента была оценка меры своего согласия с 55 утверждениями. По пунктам вычислялся средний показатель для каждой шкалы, суммирование показателей субшкал дало общее значение функциональности домашней среды [3].

«Опросник способов совладания» Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой и Е.В. Куфтяк предназначен для определения способов преодоления трудностей в различных сферах деятельности. Он включает в себя восемь субшкал – конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы и положительная переоценка [1].

Результаты исследования и их обсуждение

Для обработки результатов была использована программа SPSS 21.0. Мы использовали коэффициент корреляции Пирсона, а также критерий Колмогорова–Смирнова, который показал нормальность распределения полученных данных.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что общий показатель функциональности домашней среды связан с выбором таких копинг-стратегий как «конфронтационный копинг» (коэффициент корреляции

Пирсона $r = 0.355$ при $p < 0.05$), «поиск социальной поддержки» ($r = 0.366$ при $p < 0.05$), «планирование решения проблем» ($r = 0.434$ при $p < 0.01$) и «положительная переоценка» ($r = 0.421$ при $p < 0.01$). Таким образом, гипотеза нашего исследования частично подтвердилась (таблица 1).

Интересно отметить, что отдельные субшкалы опросника функциональности домашней среды показали различные связи с выбором копинг-стратегий. В частности, «Прагматичность», «Стабильность» и «Защищенность» значимо связаны с теми же копинг-стратегиями, что и показатели функциональности домашней среды в целом. А субшкала «Развитие» не связана с копинг-стратегией «поиска социальной поддержки» ($r = 0.082$ при $p > 0.05$).

Как показали результаты нашего исследования, функциональность домашней среды как один из аспектов ее дружелюбности рассматривается личностью как ресурс выбора адаптивных стратегий поиска социальной поддержки, планирования решения проблем и позитивной переоценки. Но в то же время восприятие своего дома как «надежного тыла» дает человеку силы в сложных ситуациях рисковать, идти на конфликт. Этим мы объясняем неожиданную связь функциональности домашней среды и стратегии конфронтационного копинга. Данная стратегия предполагает агрессивные усилия по изменению ситуации, определенную степень враждебности и готовности к риску.

Таблица 1

Связь показателей функциональности домашней среды и стратегий совладающего поведения личности

	Общий показатель ФДС	Развитие	Прагматичность	Стабильность	Защищенность
КК	0.355* ($p < 0.05$)	0.343* ($p < 0.01$)	0.337* ($p < 0.01$)	0.305* ($p < 0.01$)	0.377* ($p < 0.01$)
Д	0.035 ($p > 0.05$)	-0.006 ($p > 0.05$)	0.019 ($p > 0.05$)	0.016 ($p > 0.05$)	0.101 ($p > 0.05$)
С	0.049 ($p > 0.05$)	0.097 ($p > 0.05$)	0.008 ($p > 0.05$)	-0.011 ($p > 0.05$)	0.089 ($p > 0.05$)
ПС П	0.336* ($p < 0.05$)	0.082 ($p > 0.05$)	0.255* ($p < 0.01$)	0.302* ($p < 0.05$)	0.358* ($p < 0.05$)
ПО	0.082 ($p > 0.05$)	0.105 ($p > 0.05$)	0.100 ($p > 0.05$)	0.051 ($p > 0.05$)	0.044 ($p > 0.05$)
БИ	-0.053 ($p > 0.05$)	-0.063 ($p > 0.05$)	-0.037 ($p > 0.05$)	-0.070 ($p > 0.05$)	-0.015 ($p > 0.05$)
ПР П	0.434* ($p < 0.01$)	0.295* ($p < 0.01$)	0.401* ($p < 0.01$)	0.497* ($p < .01$)	0.450* ($p < 0.01$)
ПП О	0.421* ($p < 0.01$)	0.307* ($p < 0.01$)	0.403* ($p < 0.01$)	0.418* ($p < 0.05$)	0.484* ($p < 0.01$)

КК – конфронтационный копинг, Д – дистанцирование, С – самоконтроль, ПСП – поиск социальной поддержки, ПО – принятие ответственности, БИ – бегство-избегание, ПРП – планирование решения проблемы, ППО – положительная переоценка.

В то же время такие неоднозначные результаты могут быть обусловлены возрастными особенностями исследуемой студенческой выборки. Удобный в бытовом отношении дом может также стимулировать переживание психологического неблагополучия, так как большинство респондентов продолжают жить в родительском доме, и его бытовые возможности обслуживают потребности и давно сложившиеся привычки более взрослых обитателей [2]. Кроме того, в данном возрасте любовь к дому преимущественно обуславливается категориями комфорта, технологичности, эргономичности и удобства [3].

Таким образом, наше исследование позволяет сделать **вывод** о том, что функциональность домашней среды в юношеском возрасте выступает ресурсом совладающего поведения и связана не только с выбором адаптивных стратегий поиска социальной поддержки, планирования решения проблем и позитивной переоценки, но и способствует выбору более рискованных и агрессивных стратегий конфронтационного копинга.

Результаты исследования могут помочь использовать домашнюю среду как важнейший ресурс совладающего поведения и психологического благополучия личности.

Литература

1. **Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В.** Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93–112.
2. **Нартова-Бочавер С.К., Резниченко С.И., Дмитриева Н.С., Кузнецова В.Б., Брагинец Е.И.** Метод оценки дружелюбности жилища: опросник «Функциональность домашней среды» // Психологический журнал. 2015. Т. 36. № 4. С. 71–83.
3. **Нартова-Бочавер С.К., Бочавер А.А., Дмитриева Н.С., Резниченко С.И.** Дом как жизненная среда человека: психологическое исследование. М: Памятники исторической мысли, 2016.
4. **Brown V.B., Perkins D., Brown G.** Place attachment in a revitalizing neighborhood: individual and block levels of analysis // Journal of Environmental Psychology. 2003. №23, 259–271.
5. **Coolen H.** The meaning of dwellings: an ecological perspective // Housing, Theory and Society, 2006. №23, 185–201.
6. **Folkman S., Lazarus R.S.** Coping as a mediator of emotion // Journal of Personal and Social Psychology, 1998. №54, 466–475.
7. **Hachaturova M.** Personality Types of Coping Behaviour in an Interpersonal Conflict // The International Journal of Interdisciplinary Social and Community Studies, №7, 2013, 61–73.
8. **Holahan C.J., Moos R.H.** Personal and contextual determinants of coping strategies // Journal of Personality and Social Psychology, 1987. №52, 946–955.
9. **Kliewer W., Parrish K. A., Taylor K. W., Jackson K., Walker J. M., Shivy V.A.** Socialization of coping with community violence: Influences of caregiver coaching, modeling, and family context // Child Development, 2006. №77, 605–623.
10. **Scannell L., Gifford R.** Defining place attachment: A tripartite organizing framework // Journal of Environmental Psychology, 2010. №30, 1–10.

THE FUNCTIONALITY OF THE HOME ENVIRONMENT AS A RESOURCE OF A PERSONALITY'S COPING BEHAVIOUR

Khachaturova M. R. (National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia)

Nartova-Bochaver S. K. (National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia)

The choice of coping strategies plays a special role in resolving of difficult life situations. This choice might be impacted by certain personal and environmental factors. It is important to emphasize such aspect of the home environment as its functionality. The aim of this research was to study the correlation between the functionality of the home environment and the choice of coping strategies. The sample for our study consisted of 344 participants: 267 young women and 77 young men, mean age 19.1. We used the "Functionality of the Home Environment Questionnaire" and the "Ways of Coping Questionnaire". The results showed the correlation between the functionality of the home environment and coping strategies. The general indicator of the functionality of the home environment, as well as its "pragmatism", "stability" and "protection" are correlated with the choice of such coping strategies as confrontive coping, seeking social support, planning of problem solving, and positive reappraisal. At the same time, the "development" of the home environment is not correlated with the coping strategy of seeking social support, unlike other subscales.

The study's results can help to use the home environment as one of the main resources of coping behaviour and psychological well-being.

Keywords: functionality of home environment, coping strategies.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СТЕПЕНИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

*Чшмаритян М.В., Агаджанян М.Г. (АрмГИФК, Ереван, Армения)
tshmarit@yahoo.com*

Настоящее исследование направлено на определение адаптационных возможностей организма, сердечно-сосудистой системы, ее вегетативной регуляции в зависимости от возраста и степени физической активности. Величина основных исходных показателей гемодинамики дает возможность определить уровень здоровья и функциональные возможности организма в целом.

Ключевые слова: физическая активность, вегетативная регуляция, адаптационный потенциал, уровень здоровья, донозологическое состояние.

Проблема оценки состояния и уровня здоровья, определения донозологических состояний, адаптационных возможностей организма приобретает