

Интеграция
академической
и университетской
психологии

Совладающее поведение

Современное
состояние
и перспективы

Под редакцией
А.Л.Журавлева
Т.Л.Крюковой
Е.А.Сергиенко



Коллектив авторов
Совладающее поведение.
Современное состояние и перспективы
Серия «Интеграция академической
и университетской психологии»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9414022

Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко: Институт психологии РАН; Москва; 2008
ISBN 978-5-9270-0141-5

Аннотация

Первый в российской психологической науке коллективный труд, отражающий современное состояние и перспективы развития психологии совладающего поведения, состоит из пяти разделов, которые охватывают широкое поле теоретико-экспериментальных разработок проблем психологии совладания: методологии и методов исследования, соотношения совладающего поведения и психологических защит, клинических аспектов копинга, личностных и субъектных факторов совладания, копинг-исследований семьи. Книга адресована широкому кругу специалистов, интересующихся адаптивными возможностями человека, совладающего с трудными жизненными ситуациями.

Содержание

Основные направления психологических исследований совладающего поведения	5
1	14
Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы[1]	14
Человек как субъект совладающего поведения	37
Субъектная регуляция совладающего поведения[2]	45
Стили совладания в юношеском возрасте в контексте проблемы интеллектуального контроля совладающего поведения[3]	57
Типы преднамеренного создания трудностей и совладание с ними[5]	67
2	78
Совладающее поведение в защитной системе человека	78
Конец ознакомительного фрагмента.	82

Совладающее поведение

© Институт психологии Российской академии наук, 2008

* * *

Основные направления психологических исследований совладающего поведения (вместо предисловия)

Представляемый коллективный труд посвящен психологии совладающего поведения или копингу (coping behavior). Начало исследований в данном направлении было положено в нашей стране в середине 90-х годов XX в. и во многом было вызвано практической востребованностью.

В 2007 г. (16–18 мая) в Костроме прошла первая в России Международная научно-практическая конференция на тему «Психология совладающего поведения», организованная Костромским государственным университетом им. Н. А. Некрасова и Институтом психологии РАН. Исследователи, выступившие на этой конференции с интересными докладами, стали авторами данной коллективной монографии.

Сегодня специалисты многих отраслей и научных направлений психологической науки вовлечены в разработку фундаментальных и прикладных проблем психологии совладающего поведения как междисциплинарной области, изучающей явления регуляции и саморегуляции поведения субъекта, личностное развитие, благополучие, здоровье, ресурсы и продуктивность человека. Ценность данного научного направления заключается в том, что его разработки тесно связаны с практикой оказания психологической помощи людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию.

Копинг – одно из центральных понятий в сфере психологии стресса и адаптации. Этот концепт помогает понять сущность адаптивности/дезадаптивности человеческого поведения, так как не только стресс является существенным фактором снижения продуктивности человека, дисфункциональности его состояния, но и то, как человек справляется со стрессом или трудностью (так называемый stress-management). Идеи эти не новы, они разрабатывались и прежде в русле психоаналитического понимания механизмов психологической защиты личности (З. Фрейд, А. Фрейд).

Совладающее поведение – особый вид социального поведения человека, обеспечивающего или разрушающего его здоровье и благополучие. Оно позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий и направлено на активное взаимодействие с ситуацией – ее изменение (когда она поддается контролю) или приспособление к ней (в случае, когда ситуация не поддается контролю). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия. Не случайно исследовать копинг или совладание (в терминологии Л. И. Анцыферовой) первыми начали клинические психологи (Н. Хаан, Р. С. Лазарус, С. Фолкман, К. Олдвин и др.), в том числе и в России (Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский, И. М. Никольская, Р. М. Грановская).

Авторский коллектив понимает совладающее поведение в соответствии с теорией психологии субъекта как адаптивное и зрелое поведение. По мнению ведущих исследователей совладания как за рубежом, так и в России, копинг-поведение – это результат становления сознания и самосознания личности, оно сопряжено со зрелой картиной мира, помогает вписаться в общество, поскольку в существенной мере обусловлено социокультурными традициями. В центре внимания отечественных исследователей психологии совладания находится человек «совладающий», т. е. самостоятельный, справляющийся с жизненными трудностями, живущий «в ладу с самим собой» творец, а не продукт собственной биографии. При этом «цена» его совладающих усилий детерминирована жизненными ценностями и смыслами, нравственностью, свободой выбора, интеллектуально-творческими и

психоэмоциональными ресурсами, причем даже в самых трудных жизненных ситуациях, таких как тяжелая болезнь, потеря близких, травма, катастрофа. В случаях сужения субъектного пространства, адекватности и ответственности человека за благополучие свое и/или других людей, включенных в ситуации, человек начинает прибегать к самодеструктивным или самопоражающим стратегиям, губительным для его или окружающих благополучия (злоупотребление алкоголем, наркотики, деструктивные формы разрядки, болезнь, суицид). Поэтому проблематика совладающего поведения неразрывно связана с психологией субъекта. Знаменательно, что эта книга выходит в год 75-летнего юбилея Андрея Владимировича Брушлинского, который разрабатывал и отстаивал субъектно-деятельностный подход в психологии, считая его перспективным направлением в психологической науке как развитие идеи целостного изучения человека. Нам бы хотелось, чтобы коллективная монография, посвященная способности субъекта совладать с трудными жизненными событиями, была приурочена к этому юбилею.

Несмотря на быстрое развитие и безусловные достижения в разработке психологии совладающего поведения, остается еще много вопросов и нераскрытых тем. Важной нерешенной проблемой является разработка и проверка внешних критериев совладания. Использование социально-экономических, демографических, деятельностных, культурных, психофизиологических и др. (например, состояние здоровья) критериев как объективных не всегда является возможным в рамках исследования этого сложного и многомерного феномена.

Другой остро дискутируемый вопрос заключается в том, какими методами измерять копинг и его продуктивность: опросниками, которые используются чаще всего, или более глубокими и объективными методами. Хочется верить в то, что удобные, но малоинформативные типы копинг-исследований отдельных небольших выборок уступят в психологической науке место перспективным лонгитюдным проектам, рассматривающим важнейшие комплексные проблемы стрессов и совладания с ними.

В фокусе внимания авторов данной книги находится сложная детерминация совладающего поведения совокупностью важнейших факторов: диспозиционным (личностным), динамическим (ситуативным), регулятивным, социокультурным, социально-психологическим и т. д. Получаемые разными специалистами неоднозначные эффекты влияния этих факторов на выбор субъектом поведения в трудной ситуации также требуют дальнейшего осмысления и научного обсуждения. Мы полагаем, что разработка психологии субъекта как научного направления (А. В. Брушлинский, К. А. Абульханова, Л. И. Анцыферова, А. Л. Журавлев, В. В. Знаков, Е. А. Сергиенко и др.) будет способствовать и развитию психологии совладающего поведения, и наоборот.

В монографии, в определенной степени восполняющей пробел в отечественной психологии по данной проблематике, представлены работы исследователей совладающего поведения из пяти городов России (Москва, Кострома, Санкт-Петербург, Ярославль, Ростов-на-Дону). Работы можно объединить по следующим направлениям (разделам):

- 1 Методология и методы исследования совладающего поведения;
- 2 Совладающее поведение и психологическая защита;
- 3 Клиническая психология совладающего поведения;
- 4 Личностные и субъектные факторы совладания;
- 5 Социально-психологический подход к совладающему поведению: копинг-исследования семьи.

В первом разделе «Методология и методы исследования совладающего поведения» представлено четыре статьи. В. М. Ялтонский и Н. А. Сирота, пионеры в отечественных копинг-исследованиях, в статье «Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы» представляют исторический очерк развития в России

клинической психологии совладающего поведения за последние 20 лет, оформившейся в настоящее время в самостоятельное научное направление, а также новые зарубежные теоретические подходы к исследованию копинг-поведения. В статье обсуждаются проблемы эффективности совладающего поведения, вопросы психодиагностики: возможности, недостатки и ограничения. Опираясь на теорию стресса-копинга Р. Лазаруса, авторы теоретически обосновывают предложенное ими понятие копинг-профилактики как нового направления профилактики заболеваний, основанное на развитии, формировании совладающего со стрессом, преодолевающего жизненные трудности поведения. Копинг-профилактика стала научной основой для создания и последующего внедрения в медицинскую практику первичной, вторичной и третичной программ копинг-профилактики: программ формирования здорового жизненного стиля, предотвращения злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами, заражения ВИЧ/СПИДом для разных возрастных групп школьников и контингента риска; программ развития навыков копинг-поведения врачей и учителей, когнитивно-поведенческого тренинга профилактики рецидивов зависимости от алкоголя и наркотиков, успешно внедренных в деятельность школ и других образовательных и лечебных учреждений на территории Российской Федерации.

Т. Л. Крюкова в статье «Человек как субъект совладающего поведения» рассматривает совладающее с жизненными трудностями поведение человека как сознательное и целенаправленное. Она приводит критерии принадлежности совладающего поведения субъекту, раскрывает содержание четырех факторов, детерминирующих выбор человеком способов совладания: диспозиционного (личностного), динамического (ситуационного), социокультурного (экологического) и регулятивного. В данной и других статьях автора и ее учеников представлены результаты почти десятилетних исследований костромских психологов (1999–2007), которые позволяют рассматривать совладающее поведение как адаптивное с точки зрения личностного развития, благополучия, ресурсов.

Е. А. Сергиенко в статье «Субъектная регуляция совладающего поведения» выделяет регуляторную функцию субъекта – контроль поведения как основу для становления совладающего поведения и психологических защит, выдвигает предположение о разноуровневой природе механизмов защитного поведения: контроле поведения, психологических защит и совладания, приводит убедительные аргументы в пользу гипотезы о соотношении структур личности и субъектности, их тесного взаимодействия, но дифференцированности. Личность, по мнению автора статьи, выступает как направляющая структура, тогда как субъект интегрирует индивидуальные возможности человека для исполнения выбранных целей и задач. Согласованность взаимодействия структур порождает зрелые формы поведения, осуществляя адаптацию в процессе развития, деятельности и в целом жизни субъекта. Автор приводит результаты эмпирических исследований лаборатории психологии развития ИП РАН, верифицирующие высказанные предположения.

В статье *М. А. Холодной* «Стили совладания в юношеском возрасте в контексте проблемы интеллектуального контроля совладающего поведения» на основе использования факторного анализа и различных моделей кластерного анализа осуществлена проверка конструктивной валидности опросника «Юношеская копинг-шкала» (ASC; общая форма), которая не подтвердила существования трех стилей совладания (продуктивного, непродуктивного и социального). Показано, что стратегии совладающего поведения зависят от характера оценки трудной ситуации, приобретая тем самым свойства мобильности и вариативности. Полученные результаты интерпретируются в контексте представления об интеллектуальном контроле как одном из составляющих индивидуального интеллектуального ресурса.

Статья *А. Н. Поддьякова* «Типы преднамеренного создания трудностей и совладание с ними» ставит вопрос о необходимости учета трудностей, их природы, с которыми совладает субъект. В ряде случаев нельзя понять особенности преодоления трудностей без понимания

деятельности других субъектов по их преднамеренному созданию. Столкновение с преднамеренно созданными трудностями – это стресс особого рода, требующий особых стратегий совладания (копинга). Автор выделяет три типа отношения субъекта, создающего проблемы и трудности другому субъекту: а) как подопечному, нуждающемуся в помощи в виде «развивающих трудностей»; б) как равному пратному в диалоге; в) как сопернику, продвижение которого надо тем или иным способом остановить. Проведен теоретический анализ и представлены эмпирические исследования создания трудностей и совладания с ними в двух жизненно важных областях: экономике и образовании. Показана, что связь обучения, развития интеллекта, творчества и конструктивного отношения к жизни или же дезадаптации может быть понята лишь с учетом диалектики взаимосвязей в системе «созидание – преодоление трудностей».

Раздел 2 «Совладающее поведение и психологическая защита» включает четыре статьи.

И. М. Никольская (одна из первых исследователей совладающего поведения в России) в статье «*Совладающее поведение в защитной системе человека*» представляет клинический подход в исследовании совладающего поведения, направленный на анализ его сознательных и бессознательных компонентов и их связи с жизненным контекстом клиента. Она рассматривает четыре уровня защитной системы человека: сомато-вегетативный, поведенческий, психологической защиты, совладающего поведения, акцентирует внимание на роли социальной среды, в частности, семьи (имитационного поведения и воспитания) в формировании системы психологической защиты. Статья содержит результаты исследования совладающего поведения у детей с учетом их пола, возраста и свойств личности, описывает технологию исследования совладающего поведения у взрослых. Особенно тщательно рассмотрены возможности авторского метода серийных рисунков и рассказов в исследовании психологической защиты и совладающего поведения у детей и в кризисном психологическом консультировании. С учетом многозначности жизненного контекста клиента в качестве дискуссионного вопроса обсуждена условность деления стратегий совладающего поведения на «конструктивные» и «неконструктивные».

Н. Е. Харламенкова в статье «*Опосредованная связь уровня психосоматического напряжения и психологических защит у подростков*» доказывает гипотезу о связи уровня психосоматического напряжения с интенсивностью психологических защит, показывает, что уровень напряжения зависит от темпов полового созревания и индивидуальных особенностей подростков, обнаруживает, что прямая связь между напряжением и защитами отсутствует, это объясняется опосредованным характером такой зависимости. В качестве опосредующего звена исследуется реализация напряжения в форме фрустрированных потребностей и корреляция степени фрустрации потребностей с интенсивностью психологических защит. Автор считает перспективным изучение контекста, в котором разворачивается динамика напряжения и защит, т. е. исследование специфики объектных отношений подростка.

Т. В. Гуцина, анализируя «*Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса*», исследует феномены в ситуации крайней степени неблагополучия, когда представители органов опеки или милиции вынуждены изъять ребенка из семьи и поместить в социальное учреждение (детский социально-реабилитационный центр). Приводя результаты исследования особенностей защитного и совладающего поведения у матерей и детей из дисфункциональной семьи, автор доказывает преобладание у них защитного поведения и эмоциональных способов совладания, анализирует, как характер взаимоотношений девиантной матери и ее ребенка влияет на особенности выбора детьми способов совладающего поведения и активизацию у них механизмов психологической защиты.

В статье «*Связь совладая с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции*» *И. И. Ветрова* рассматривает совладающее поведение как на один из меха-

низмов саморегуляции наряду с контролем поведения и психологической защитой. Данная работа – это пример лонгитюдного исследования, наиболее перспективного метода изучения индивидуальных стилей алаптивного поведения, дополненного методом срезов. Автор подчеркивает, что если психологическая защита – это наименее осознаваемый уровень, недостаточно сознаваемое стремление, то контроль поведения находится на промежуточном уровне: является частично осознаваемым, опирается на конкретные структуры, неосознаваемые, так и осознаваемые. Тогда копинг-поведение – это полностью осознаваемый феномен. Большое внимание уделено разведению понятий «совладающее поведение» и «психологическая защита», равноценных механизмов, имеющих множество взаимных связей друг с другом. Полученные лонгитюдные данные позволяют предположить, что в процессе формирования стилей совладающего поведения у подростков контроль поведения остается относительно стабильной величиной, тогда как психологические защиты и совладающее поведение значительно изменяются. Происходит замещение психологических защит, копинг-стратегиями, т. е. происходит смена уровня саморегуляции на более высокий – осознаваемый.

Раздел 3 «Клиническая психология совладающего поведения» представляют две статьи.

Одна из них написана исследователем и психотерапевтом *Н. А. Русиной* на тему «*Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья*». Автор обосновывает связь психического и психологического здоровья личности с совладающим поведением и описывает его психоэмоциональные ресурсы. Рассматриваются практические пути развития копинг-ресурсов личности. Показано, что здоровье и его восстановление в случае болезни определяются степенью совладания с болезнью, активной позицией в отношении к здоровью. Определяющим фактором этой активности является потенциал копинг-ресурсов. Психологические проблемы в сфере здоровья проявляются, прежде всего, в синдромах хронической усталости и эмоционального выгорания, а также в психосоматических заболеваниях. В этих случаях особенно важна сила психоэмоциональных копинг-ресурсов. Их структура психоэмоциональных копинг-ресурсов личности включает телесную, мыслительную, эмоциональную и энергетическую сферы, неразделимые в ежедневной жизни. Представлены пути их практического развития перечисленных сфер.

М. П. Билецкая в работе «*Особенности семейной дисфункции и совладающего поведения членов семей с психосоматическими расстройствами детей*» рассматривает особенности личности и совладающего поведения родителей и детей 8–11 лет с психосоматическими расстройствами желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и дает характеристику семейного копинга. Она сравнивает 270 семей (807 человек): 150 семей детей с патологией ЖКТ и 120 семей здоровых детей, выявляя уровень семейной тревоги и типы патологизирующего воспитания, определяющие семейную дисфункцию и специфику совладания. Боль в животе, по мнению автора, – это «симптом семейной системы», выполняющий морфостатическую функцию. Автором разработана и апробирована краткосрочная «ромбовидная» векторная модель семейной психотерапии, способствующая адаптивному функционированию семейной системы в момент обострения заболевания и позволяющая использовать саногенный эффект семьи для выздоровления ребенка, совладания с болезнью.

Раздел 4 «Личностные и субъектные факторы совладания» составляют шесть работ.

Авторитетный исследователь психологии стресса *В. А. Бодров* в статье «*Личностная детерминация развития и преодоления психологического стресса*» приводит материалы экспериментально-теоретического изучения закономерностей взаимосвязи, взаимообусловленности личностных свойств человека и особенностей зарождения, развития и преодоления психологического стресса. Он анализирует результаты определения основных черт и типов личности, участвующих в психической регуляции стресса, влияния ряда экстремальных факторов и ситуаций на личностный статус человека, значения личностных свойств

в адаптационных процессах, роли личностных ресурсов в процессах преодоления стресса (совладания), взаимосвязи личностных и других индивидуальных ресурсов человека (профессиональных, когнитивных, поведенческих и др.), проявления устойчивости к стрессу как личностного свойства и т. д.

Отмечается актуальность изучения роли личности в оценке объективных и субъективных параметров стресса при выборе стратегии его преодоления.

Т. Л. Крюкова в статье «Человек «совладающий»: качества субъекта и особенности совладающего поведения» поддерживает идеи методологического подхода, заявленные В. А. Бодровым. Среди совокупности факторов, детерминирующих выбор человеком способов совладания, основное внимание автор уделяет диспозиционному фактору как системе индивидуально-психологических особенностей, личностных стилевых качеств, взаимодействующих со стилями совладания. В работе показана связь качеств субъекта с выбором трех основных стилей совладания: проблемно-ориентированного, эмоционально-ориентированного и избегания. Статья содержит результаты широких копинг-исследований людей разного возраста, подтверждающих, что эмоционально-ориентированный копинг-стиль в значительно большей степени детерминируется диспозиционным фактором совладания, чем другие стили.

С. А. Хазова, описывая «Роль когнитивных факторов в совладании с жизненными трудностями», рассматривает психометрический интеллект и когнитивные стили полезависимость/полнезависимость, рефлексивность/импульсивность, гибкость/ригидность познавательного контроля в связи с выбором стилей и стратегий совладающего поведения. Автор подчеркивается роль интеллектуальных ресурсов в продуктивном совладании с трудными жизненными ситуациями и обсуждает возможность комплексного изучения когнитивных факторов совладающего поведения.

В совместной статье молодого ученого *О. В. Кузнецовой* и ее научного руководителя *Н. Е. Харламенковой* «Реакции на фрустрацию как способы совладания с трудностями» исследуется тревожность (показатель степени трудности жизненных ситуаций) и типы реакций на фрустрацию (способы совладания с трудностями) у людей с нормальным зрением и со значительными нарушениями зрения. Для контроля переменной «опыт совладания с трудностями» анализировались результаты тревожности и типы реакций на фрустрацию у людей, профессионально занимающихся спортом. Показано, что фрустрация значимых потребностей и отсутствие опыта совладания с трудностями приводит к повышению личностной и снижению ситуативной тревожности, а также к нарастанию экстрапунитивных реакций с фиксацией на препятствии.

Г. А. Виленская в работе «Стратегии контроля поведения как предшественники копинг-стратегий у детей-близнецов раннего возраста» ставит цель изучить контроль поведения как регулятивную функцию субъекта в конкретных ситуациях на ранних стадиях его развития. Автор полагает, что на основе контроля поведения происходит становление форм совладающего поведения. Таким образом, именно в данной работе сделана попытка ответить на вопрос о природе совладания, истоках предпочитаемых копинг-стратегий в раннем возрасте. Анализируя стратегии контроля поведения в проблемной ситуации (ситуация психологического тестирования) по специальной схеме у детей от 4 до 42 месяцев, автор предполагает, что ситуативная реализация контроля поведения и использование стратегий связана с особенностями индивидуальности детей. Она является предшественником субъектности, в частности, уровня развития отдельных компонентов контроля поведения. Автор утверждает, что контроль поведения является индивидуально-своеобразным способом организации психологических ресурсов, а ситуативные стратегии контроля поведения на ранних этапах онтогенеза могут являться предшественниками стратегий совладающего поведения.

А. И. Ташева и С. В. Гриднева в статье «Личностные детерминанты совладающего со страхами поведения у детей» обосновывают влияние личности детей на особенности их совладания со страхами в возрасте 9–10 лет. Исследуется специфика взаимосвязи между личностными характеристиками и демонстрацией детьми эмоции страха в качестве разновидности пассивной копинг-стратегии во фрустрирующих ситуациях: недостаточность внешнего личностного ресурса совладающего поведения сопровождается несформированностью внутреннего ресурса для совладания. Дети, испытывающие страхи, менее развиты в когнитивном плане, у них слабее психофизиологические возможности совладания со стрессом, они чаще имеют нарушения соматического здоровья.

В раздел 5 «Социопсихологический подход к совладающему поведению: копинг-исследования семьи» включены семь статей.

Этот самый обширный раздел открывает статья *М. В. Сапоровской «Родители и дети: социально-психологические механизмы развития совладающего поведения в семье»*, в которой показано, что детско-родительские отношения являются фактором становления и развития стилевых характеристик совладающего поведения взрослых, детей и подростков. Эффективность совладающего поведения ребенка зависит от его средовых ресурсов, а именно от системы поддерживающих отношений в семье. Совладающее поведение родителей рассматривается, с одной стороны, как фактор развития системы копинг-поведения детей, а, с другой стороны, как фактор, влияющий на качественные характеристики детско-родительских отношений.

Ю. В. Ковалева в работе «Стратегии совладания как характеристики семейного субъекта в пренатальный период» обосновывает предположение о существовании семейной базы регуляции поведения человека в актуальной жизненной ситуации. В качестве таковой автор предлагает рассматривать ранний детский опыт и отношения в нуклеарной семье. На примере анализа взаимного соответствия показателей стратегий совладания и составляющих контроля поведения, а также других личностных и регуляторных качеств супругов в период вынашивания ребенка показано, что согласование переменных имеет компенсаторный характер, который может свидетельствовать о существовании общей семейной цели и единой семейной регуляции поведения. Одновременно с этим получены данные, позволяющие делать предположения о том, что супруги используют ряд стратегий не только для достижения общих целей, но и для сохранения семейного и индивидуального баланса.

Статья аспирантки *Т. Л. Крюковой* и ее научного руководителя *Е. А. Петровой «Социально-психологические ресурсы совладания: семейная история и значимые предки»* посвящена дальнейшему анализу содержания социально-психологических факторов выбора совладающего поведения. Обоснована концепция социально-психологических ресурсов совладающего поведения, черпаемых в образах значимых предков, семейной истории. Приводятся результаты разработки психологии межпоколенных отношений в современной России у горожан и жителей села в семейном контексте. Любопытен опыт авторов по использованию впервые для этих целей метода построения и анализа «семейного дерева» – геносоциогаммы. В работе доказывается социально-культурная обусловленность совладания; возможность обучения ему у ближайшего (семейного) окружения, «наследование» и передача способов «закаливания» для противостояния жизненным трудностям предыдущими поколениями.

Работа *Е. В. Куфтяк «Совладающее с трудностями поведение в семье»* раскрывает возможность изучения совладающего поведения в семье как группы с позиций системно-субъектного подхода. Автор, приводя анализ согласованности совладания с трудностями супругов, показывает, что согласованность действий и результатов активности супругов на разных этапах существования семьи отражает индивидуальный социально-поддерживающий процесс сохранения целостности семьи.

В следующей статье *«Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери»* О. Б. Подобина рассматривает принятие роли матери в индивидуальном генезе материнства у женщин как кризисный этап с уникальными стрессами. По результатам лонгитюдного исследования женщин от беременности до материнства автор обосновывает доминанту динамического (ситуативного) фактора выбора стратегий совладания с трудностями этого этапа.

Н. О. Белорукова в статье *«Семейные трудности и динамика совладающего поведения супругов на разных этапах жизненного цикла семьи»* представляет результаты исследования нормативных семейных трудностей и динамики совладающего с ними поведения. Автор выбирает три этапа семейного развития: молодые супруги без детей, семьи с детьми-подростками, семьи на стадии «пустого гнезда». Выявлена также специфика совладающего поведения супругов и вклад каждого из них в общее совладающее поведение семьи на каждом этапе. Доказана связь стратегий совладания с параметрами социально-психологической адаптированности супругов и эффективностью их совладающих усилий. Описан этап семейного цикла с наиболее выраженным совладающим поведением и высокой адаптивностью – это этап семьи с детьми-подростками.

Раздел завершает работа М. С. Голубевой *«Совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями»*, в которой приведены результаты изучения совладающего поведения родителей, находящихся в ситуации хронического стресса, когда в семье воспитывается ребенок с тяжелой патологией зрения или слуха. В исследовании проверяется несколько принципиальных гипотез: ежедневные трудности, с которыми сталкиваются родители, воспитывающие детей с тяжелыми нарушениями зрения или слуха, сопряжены с негативной симптоматикой переживаний ими хронического стресса; личностные качества (эмоциональные характеристики, коммуникативные характеристики, самооценка) влияют на выбор родителями конкретных стилей/стратегий совладающего поведения; при совладании с трудностями качество общения и социальная поддержка проявляют себя и как ресурс, и как дополнительный стрессор для родителей, чьи дети имеют тяжелую сенсорную патологию. Оказалось, что ежедневные трудности для таких родителей становятся необратимым хроническим стрессом, а их личностные качества формируют особый стиль совладания с хроническим стрессом.

Даже краткое описание содержания статей, объединенных в коллективный труд, показывает, что данное научное направление имеет и теоретические, и эмпирическое наполнение. В теоретико-эмпирических работах можно выделить стремление к осмыслению места совладания в общепсихологической проблематике: психологии личности и семьи, психологии субъекта, регуляции поведения. Другая часть работ, несмотря на их явную экспериментальную направленность, вносит существенный вклад в представления о возможностях и детерминантах совладающего поведения, их социально-психологических и социокультурных особенностях и значении для понимания возможностей человека как совладающего субъекта. Самое большое число работ направлено на изучение семейных детерминант копинга, межпоколенных трансляций и системной семейной детерминации становления и реализации совладания. Эта тенденция отражает область поисков по конкретизации идеи, что индивидуальность человека – это открытая система в более сложной системе коллективных отношений, диспозиций, межпоколенных стереотипов, привычек, социокультурных традиций и т. д. Таким образом, человек совладающий – только часть метасистемы многоуровневых социальных связей, коллективного субъекта, понимание которого открывает новые горизонты в изучении совладающего поведения.

Данный коллективный труд – это первая в нашей стране попытка объединить усилия многих авторов разных научных центров, которая дает представление о современном состо-

янии работ в данной области, отвечает на некоторые проблемные вопросы и ставит новые, а все это означает развитие научного направления – психологии совладающего поведения.

А. Л. Журавлев,

Т. Л. Крюкова,

Е. А. Сергиенко

1

Методология и методы исследования совладающего поведения

Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы¹

В. М. Ялтонский, Н. А. Сирота

В данной главе проведен анализ развития в России клинической психологии совладающего поведения за последние 20 лет, оформившейся в настоящее время в самостоятельное научное направление, и представлены новые зарубежные теоретические подходы к исследованию копинг-поведения. Проблемы эффективности и психодиагностики совладающего поведения, их недостатков и ограничений обсуждаются во второй части главы. Опираясь на теорию стресса и совладания Р. Лазаруса, авторы теоретически обосновывают предложенное ими понятие копинг-профилактики как нового направления профилактики заболеваний, основанное на развитии, формировании совладающего со стрессом, преодолевающего жизненные проблемы поведения.

Разработанная теория копинг-профилактики стала научной основой для создания и последующего внедрения в практику программ первичной, вторичной и третичной копинг-профилактики (программ формирования здорового жизненного стиля, злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами, ВИЧ/СПИДа для разных возрастных групп школьников и контингентов поведения риска, развития навыков копинг-поведения врача и учителей, когнитивно-поведенческого тренинга профилактики рецидивов зависимости от алкоголя и наркотиков), успешно внедренных в деятельность школ и других образовательных и лечебных учреждений на территории Российской Федерации.

«Многие люди замечательно устойчивы и даже процветают перед лицом невзгод. Они действуют, смотря в лицо опасности, преодолевают большинство жизненных кризисов и ведут плодотворную жизнь. Как такое возможно? Ответ на этот вопрос является достойной наградой, чтобы за ней гнаться».

(Н. Моос)

Попытки ученых найти решение вопроса, поставленного современным исследователем совладающего поведения, профессором Стенфордского университета Рудольфом Муссом: «Почему под влиянием психологических стрессоров в одних и тех же условиях среды одни люди заболевают, а другие – нет?» привели к двум следующим выводам. Во-первых, в промежутке между стрессом и ответом на него находятся процессы совладания со стрессом (coping processes) (Lazarus, 1966), во-вторых, каким способом люди совладают со стрессом, преодолевают его, в целом даже более важно для социального функционирования, здоровья и т. д., чем природа стрессора, частота его воздействия и т. д. (Roskies, Lazarus, 1980).

Разрабатываемый с конца 1970-х годов в Калифорнийском университете (Беркли) Р. Лазарусом и его научной группой оригинальный когнитивный подход привел к тому, что из скромной сноски, приложения к теории стресса, теория совладающего поведения стреми-

¹ *Ключевые слова:* копинг-поведение, копинг-профилактика, стресс, психосоматическое заболевание

тельно выросла и заняла центральное место в современной теоретической модели стресса и эмоций. В ноябре 2007 г. база данных Pub Med Национальной медицинской библиотеки и Национального института здоровья США содержала уже около 70 000 ссылок по проблеме совладающего поведения.

О стремительно нарастающем интересе к проблеме совладающего поведения в России и быстром росте числа исследований свидетельствуют материалы первой международной научно-практической конференции по психологии совладающего поведения, состоявшейся в мае 2007 г. в Костроме (Психология совладающего поведения, 2007).

Явно усиливается междисциплинарная тенденция развития исследований на стыке медицинской психологии, психологии развития, психологии личности, социальной психологии, возрастной и педагогической психологии. Радует значительное расширение спектра проводимых исследований, отраженных в семи разделах материалов конференции на 428 страницах: теоретико-методологические и онтогенетические проблемы совладающего поведения, психология копинга, копинг в профессиональном и семейном контексте, социально-психологические и клиничко-психологические аспекты совладающего поведения. Из 213 тезисов клиничко-психологические аспекты совладающего поведения представлены в наибольшем объеме (43 тезиса).

Потребности медицины в последние два десятилетия XX в. стимулировали в России рост эмпирических исследований совладающего поведения в сфере клинической психологии и медицины. Первые в России докторские диссертации по совладающему поведению подростков, зависимых, с аддиктивным поведением и воспитывающихся вне семьи (Сирота, 1994) здоровых взрослых и больных наркоманией (Ялтонский, 1995) положили начало быстрому развитию этого направления исследований применительно к здоровому контингенту и лицам с нарушениями социальной адаптации (Вассерман, 2003). В последующие несколько лет научным коллективом под руководством Н. А. Сироты и В. М. Ялтонского были выполнены диссертационные работы, посвященные особенностям совладающего поведения больных алкоголизмом (Видерман, 2000), формированию копинг-поведения у учителей средних школ и его роли в профилактике психогенных расстройств у школьников (Данилова, 1997), формированию копинг-поведения студентов медицинского вуза и его влиянию на личностно-профессиональное развитие врача (Лигер, 1997), и докторская диссертация «Копинг-поведение врача и больного в процессе преодоления болезни» (Чазова, 1998).

С начала 1990-х годов изучение проблемы совладающего поведения в качестве отдельных задач диссертационных исследований осуществляется в Санкт-Петербургском психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева и на психологическом факультете Санкт-Петербургского государственного университета, например, систематическое исследование индивидуального и семейного стресса и копинга у членов семей здоровых лиц (Михайлова, 1998); сравнительное исследование психологических стратегий совладания в норме и в патологии на моделях нервно-психических и психосоматических заболеваний (Флорес Буэно Фредди Франс, 2000); особенности психических ресурсов личности в раннем юношеском возрасте (Сиерральта Зуньига Хорхе Бернардо, 2000); копинг-механизмы приспособительного поведения больных шизофренией (Исаева, 1999); и др. Разным аспектам совладающего поведения больных неврозами были посвящены такие диссертационные исследования, как отношение к болезни и лечению, интра- и интерперсональная конфликтность и копинг-поведение у больных неврозами (Назыров, 1993); особенности психологических конфликтов и копинг-поведения у лиц, обращающихся за психологической консультативной помощью, и больных неврозами (Веселова, 1995); личностная и межличностная конфликтность и копинг-поведение у больных неврозами и их динамика под влиянием групповой психотерапии (Чехлатый, 1994);

исследование динамики уровня невротичности, конфликтности и копинг-поведения у студентов психологов и педагогов в процессе обучения (Юрасова, 1996); влияние семьи на формирование механизмов преодоления у больных неврозами (Пападопулу, 2001); докторская диссертация «Совладающее поведение у больных неврозами, лиц с преневротическими нарушениями в социальных группах повышенного риска нервно-психических расстройств» (Чехлатый, 2007). В конце 2007 г. к защите представлены еще две докторские диссертации: «Защитно-совладающее поведение и синдром «эмоционального выгорания» у врачей-наркологов, их коррекция и влияние на эффективность лечения больных» (Лукьянов) и «Защитно-совладающее поведение субъекта в профессиональной педагогической деятельности» (Корытова).

Успехи эмпирических исследований совладающего поведения в России были бы намного скромнее, если бы не были созданы оригинальные теоретические разработки многих отечественных исследователей – клинических психологов и психологов других специальностей, психиатров, наркологов, педагогов (Василюк, 1984; Ташлыков, 1990; Сирота, Ялтонский, 1993а; 1993б; Анцыферова, 1994; Сирота, 1994; Ялтонский, 1995; Бодров, 1995; 2006; Джидарьян, Антонова, 1995; Дикая, Махнач, 1996; Нартова-Бочавер, 1997; 2005; Карвасарский, 1999; Либина, Либин, 1998; Муздыбаев, 1998; Крюкова, 1999–2007; Русина, 1999; Дозорцева, 2000; Никольская, 2001; Вассерман и др., 2003; Абабков и др., 2004; Водопьянова, Старченкова, 2005; Сергиенко, 2007; Чехлатый, 2007; и др.).

С начала XXI в., помимо исследований совладающего поведения клиническими психологами и врачами, отмечается интенсивный рост исследований по психологии совладающего поведения в рамках специальностей «Психология развития, акмеология», «Социальная психология», проведенных группой костромских психологов, это психология совладающего поведения в разные периоды жизни (докт. дис. Крюкова, 2005); детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как фактор школьной адаптации первоклассников (Сапоровская, 2002); совладающее поведение в семье, регулярно применяющей физические наказания детей (Куфтяк, 2004), совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери (Подобина, 2004); защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса (Гущина, 2005), совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями (Голубева, 2006); оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте (Замышляева, 2006) и др.

Новые теоретические подходы к исследованию совладающего поведения

За последнее десятилетие XX и в начале XXI в. появилось несколько новых интересных теоретических подходов к тем или иным аспектам совладающего поведения. Среди них особый интерес представляют: 1) концепция соответствия когнитивной оценки и совладания; 2) модель «Цели и совладание со стрессом»; 3) модель двойного процесса в совладающем поведении; 4) модель опережающего, ориентированного на будущее совладания; 5) модель посттравматического роста.

1 Концепция соответствия когнитивной оценки и совладания («the-goodness-of-fit test» – the fit between the appraisal of controllability and coping; Conway, Terry, 1994; Park, Folkman, Bostrom, 2001). Исследования совладающего поведения показали, что проблемно-ориентированное совладание обычно соотносится с более совершенной адаптацией, а совладание, ориентированное на эмоции, соотносится с недостаточной адаптацией (Aldwin, 1994; Stanton et al., 1994). Существует иное мнение о том, что определенные функции преодоления более успешны для совладания с определенными типами стрессоров.

Ключевые аспекты концепции выявляют важность соответствия между индивидуальными попытками совладания и специфической ситуацией. Согласно данной концепции, использование функции проблемно-ориентированного совладания более адаптивно, эффективно в контролируемых ситуациях, при которой имеется больше возможностей к изменению обстоятельств. В то же время, функция совладания, ориентированного на эмоции, будет более полезна в менее контролируемых ситуациях, которые предусматривают меньше возможностей для изменения обстоятельств (Conway, Terry, 1994; Zeidner, Endler, 1996). Возможность совладания со стрессами снижается, если отмечается несоответствие когнитивной оценки и совладания. Выбор ориентированных на решение проблемы стратегий совладания, соответствующих оценкам способности контролировать задачу, часто приводит к более благоприятным результатам совладания.

Это соответствие между оценками способности к контролю и использованием проблемно-ориентированного и ориентированного на эмоции совладания является идеей, которая предсказывает, насколько успешно люди адаптируются к стрессорам с описанными выше эффектами. Ряд исследований поддержали данную гипотезу в обоих вариантах (Park, Folkman, Bostrom, 2001; Zakowski et al., 2001). Проведенное исследование (Christensen, Benotch, Wiebe, Lawton, 1995) пациентов, получавших гемодиализ, показало, что выбор проблемно-ориентированного совладания в ситуациях, которые во время проведения гемодиализа оценивались как поддающиеся его контролю, способствовало более высокому уровню приверженности назначенному врачом лечению. В то же время приверженность рекомендованному лечению была достаточно высокой и в ситуациях, которые при проведении гемодиализа оценивались больным как трудно поддающиеся контролю; для совладания с ними использовались копинг-стратегии, ориентированные на эмоции. Данная концепция позволяет расширить наши представления о механизмах совладающего поведения и оценки эффективности совладающего поведения, считать их более сложными, чем представлялось ранее.

2 Модель «Цели и совладание со стрессом» (Folkman, Stein, 1997). Основное значение в разработанной в 1997 г. модели придается роли целевых процессов в совладающем со стрессом поведении. Авторы базируются на ранее выработанных положениях о том, что «эмоциональные состояния есть результат оценок под углом зрения целей» (Lazarus, 1991). «Аффект играет роль в определении того, каким целям привержен человек, аффект наделяет энергией целенаправленное поведение, и аффект же служит обратной связью, сообщаящей человеку о том, в каком положении находятся его цели». Авторы уточняют «условия, при которых различные формы совладания приводят к адаптивным и дезадаптивным последствиям. Они пытаются понять, каким образом цели помогают сохранить позитивные эмоции при ухудшении жизненных обстоятельств. Успешное совладание требует двойственного процесса, предполагающего выявление недостижимых и нереалистичных целей и отказ от них, а также способность породить новые цели, которые были бы лично значимы, реалистичны и достижимы. Чтобы сохранить или восстановить благополучие перед лицом невзгод, люди должны гибко стремиться к целям, определяя, когда следует продолжать стремиться к ним, а когда отбросить и пересмотреть цели» (Folkman, Stein, 1997). «Цели, возможно, являются особенно важными компонентами процесса смыслопорождения, поскольку с ними связаны разного рода процессы совладания. Личные цели, по-видимому, участвуют в обеих формах совладания (консервативном и трансформативном), поскольку человек стремится сохранить перед лицом угрозы внутреннюю согласованность сначала за счет усиления приверженности определенным целям и стремления к ним с обновленными силами, а затем – за счет постепенного пересмотра приоритетов и целей» (см.: Эммонс, 2004).

3 Модель двойного процесса в совладающем поведении (Dual Process Model of Coping – DPM, Stroebe, Schut).

Процесс совладания со стрессом обеспечивается функционированием многочисленных взаимосвязанных, взаимодополняющих регулирующих подсистем, имеющих разную биопсихосоциальную основу. В конце XX в. голландские исследователи Штроб и Шат разработали модель двойного процесса в совладающем поведении (The Dual Process Model of Coping). Согласно данной модели, совладающее поведение включает не только непосредственные реакции в ответ на ситуацию напряжения, но и процессы регулирования процесса. Реагирование на стресс проявляется в непосредственных, прямых, автоматических, немедленных и спонтанных реакциях на напряженные ситуации. Регулирование процесса отражает произвольные и преднамеренные усилия по мобилизации физиологических реакций, управлению эмоциями, вниманием, поведением и познанием в ответ на стресс. Например, согласно модели двойного процесса, в совладающем поведении человек, перенесший тяжелую утрату (смерть члена семьи), пытается, с одной стороны, совладать с непосредственным ущербом, потерей, но одновременно стремится восстановить нарушенное равновесие, существовавшее до ситуации нанесения ущерба. Совладание с утратой, ущербом включает непосредственную работу с горем, нарушенными межличностными связями, размышления об умершем в разных аспектах и в то же время отказ в этот момент от изменений, связанных с восстановлением (сил, здоровья и т. д.). Совладание с утратой на начальном отрезке этого процесса может рассматриваться как первоочередная задача адаптации в ситуации потери, осуществляемая в режиме экстренной импульсивной и недостаточно осознаваемой помощи («горячая линия»), и может трактоваться как «эффективное» совладание. В то же время этот процесс, ориентированный на восстановление, включает совладание со вторичными стрессорами, являющимися следствием перенесенной тяжелой утраты (изменение собственной идентичности, смена социальной роли «жена» на роль «вдова», овладение навыками выполнения обязанностей, которые ранее выполнял умерший и т. д.). Модель двойного процесса определяет адаптивное совладание как включение возвратно-поступательного движения между преодолением ущерба и восстановлением существовавшего до воздействия стресса состояния, избеганием проблемы и ее разрешением, прошлым и будущим, между ориентациями на негативную и позитивную переоценку. Поэтому теоретический и практический интерес представляет вопрос о том, как взаимодействуют между собой процессы непосредственного реагирования на стресс и процессы регуляции процесса. Можно предполагать, что взаимодействие процессов реагирования на стресс и регулирования эффекта может быть как последовательным, так и параллельным или одновременным, непрерывным и прерывистым (Stroebe, Schut, 1999).

4 Модель опережающего совладания, ориентированного на будущее (проактивное совладание – Future – Oriented Proactive Coping).

Большинство исследований совладающего поведения ориентировано на изучение того, как люди совладают с событиями, которые уже произошли в прошлом или происходят в настоящем. Достаточно новым перспективным является появление исследований, свидетельствующих о том, что совладание нередко может быть сфокусировано не только на ситуацию угрозы, потери или вызова в прошлом или настоящем, но и развиваться в направлении предупреждения влияния событий, которые являются потенциальными стрессорами (ожидаемая сложная медицинская процедура, предполагаемое увольнение с работы и т. д.). Еще в 1985 г. Виллс и Шифман предложили деление совладающего поведения на антиципационное (предвосхищаемое) и восстановительное. Антиципационный копинг рассматривался ими как средство управления событиями, которые могут произойти, и как предвосхищаемый, предвидимый ответ на стрессовую ситуацию, возникновение которой ожидается. Восстановительный копинг рассматривается ими как механизм, помогающий снова обрести

психологическое равновесие, после произошедших негативных событий (Wills, Shiffman, 1985).

Выделение предупреждающего типа совладания вызвало в последующем развитие теории опережающего совладания, проактивного копинга (Aspinwall, Taylor, 1997; Greenglass, 1998; Schwarzer, Knoll, 2003).

Опережающее, проактивное совладание (proactive coping) рассматривается как комплекс процессов, посредством которых люди предвосхищают или обнаруживают потенциальные стрессоры и действуют упреждающе с целью предупреждения их влияния. Оно рассматривается как сочетание процессов саморегуляции и совладания. В опережающем совладании выделяется пять взаимосвязанных компонентов: 1) накопление разных ресурсов (социальных, финансовых, времени и т. д.), которые в последующем могут быть использованы для предупреждения или нейтрализации будущих потерь; 2) понимание, осознание потенциальных стрессоров; 3) оценка потенциальных стрессоров на начальном этапе; 4) заблаговременные, подготовительные попытки совладания; 5) получение вывода и осуществление обратной связи об успешности совершенных попыток (Aspinwall, Taylor, 1997). Совладающее поведение некоторыми современными исследователями разделяется на следующие формы:

а) восстановительное, реагирующее, (реактивное) совладание (reactive coping), которое указывает на пережитую в прошлом ситуацию угрозы или вреда;

б) опережающее, проактивное совладание (proactive coping) – совладание с предстоящими испытаниями, которое являются потенциальным вызовом для совладающего. Оно создает возможности для роста и подчеркивает важность накопления ресурсов, позволяющих человеку продвигаться в достижении поставленных позитивных целей, которые являются стимулирующими и связанными с личностным ростом. В процессе опережающего совладания человек борется за совершенствование жизни или среды вместо того, чтобы реагировать на прошлую или ожидаемую ситуацию угрозы;

в) предвосхищаемое, антипационное совладание (anticipatory coping) – попытки совладания с угрожающим событием, неизбежным или почти неизбежным в ближайшем будущем (подготовка к защите диссертации);

г) профилактическое, превентивное совладание (preventive coping) – совладание с предвещаемым, неопределенным потенциалом угрозы в отдаленном будущем (включение человека в программу физической активности, направленную на предупреждение развития связанных с возрастными изменениями медицинских состояний, таких как остеопороз, атеросклероз сосудов и т. д.) (Greenglass, 1998; Schwarzer, Knoll, 2003).

По нашему мнению, модель опережающего, ориентированного на будущее совладания является серьезной теоретической базой для проведения исследований в области профилактики заболеваний и укрепления здоровья, основой для создания профилактических программ нового поколения.

5 Модель посттравматического роста (model of posttraumatic growth Tedeschi, Calhoun, 1995).

До последнего времени довольно мало известно о позитивных последствиях, вызванных воздействием жизненных кризисов, включая природу частоты и детерминанты последствий. Основное внимание исследователей сконцентрировано, прежде всего, на негативных последствиях.

Однако под воздействием жизненных кризисов, интенсивной психологической травмы могут возникать не только негативные последствия, но и рост, вызванный стрессом, положительные психологические личностные изменения как результат борьбы с травмирующим событием. В процессе совладания с травмой и ее последствиями человек не только может восстанавливаться и возвращаться к исходному уровню функционирования, существовав-

шему до травмы, но и использовать возникшую ситуацию как возможность для дальнейшего индивидуального развития, достижения более высокого уровня функционирования в определенных областях по сравнению с тем, который он имел до травмы.

Развивающиеся позитивные последствия, положительные психологические изменения получали разные названия: индуцированный стрессом рост (Park et al., 1996), позитивный рост, возникший вопреки ожиданиям (Linley, Joseph, 2004) посттравматический рост (Tedeschi, Calhoun, 1995; 2004) и т. д.

Для понимания процесса развития позитивных жизненных изменений под влиянием интенсивной психической травмы разработано несколько теоретических моделей.

Авторы модели положительных результатов жизненного кризиса и личностного роста (conceptual model of positive outcomes of life crises and transitions Schaefer и Moos – 1992) сформулировали три основных типа взаимосвязанных позитивных последствий, вызванных стрессом: усиление социальных ресурсов (улучшение отношений с друзьями), укрепление личностных ресурсов (совершенствование Я-концепции), совершенствование имеющихся либо развитие новых навыков совладания (развитие способностей разрешать проблему). Например, улучшение межличностных отношений способствует развитию эмпатии, которая обладает редуцирующим дистресс воздействием.

Кроме того, Шеффер и Мус разработали модель для объяснения детерминант стресс-индуцированного роста, к которым они отнесли: а) личностные характеристики (пол, темперамент, черты личности) и характеристики среды реципиента (социальная поддержка); б) характеристики негативного жизненного события (стрессогенность, продолжительность, управляемость); в) совладающее поведение (позитивная переоценка, новое определение и т. д.). Авторы подчеркивают важную роль в возникновении позитивных психологических изменений совладания как процесса развития, в противовес совладанию с травматическим воздействием как варианта избегающего поведения (Schaefer, Moos, 1992).

Управление стрессовым событием может иметь потенциальные выгоды. Несмотря на отрицательное воздействие, дистресс, возможно, необходим для личностного развития. В модели эволюционного совладания постулируется, что совладание может иметь или гомеостатическую или эволюционную функцию. Результатом действия последней могут быть как положительные, так и негативные изменения. Поэтому, после того как стрессогенное событие произошло, три возможных способа совладания могут приводить к трем различным результатам. Гомеостатическое совладание приводит к возвращению к основной линии функционирования, эволюционное отрицательное совладание приводит к более низкому уровню функционирования, и эволюционное положительное совладание приводит к более высокому уровню функционирования (росту) (Aldwin, 1994).

Согласно функционально-описательной модели посттравматического роста американских психологов Калхуна и Тедеша, посттравматический рост – это субъективный опыт существенных положительных изменений человека, являющихся результатом борьбы с большим кризисом жизни. Посттравматический рост рассматривается авторами как многомерный конструкт, включающий возникновение изменений в убеждениях, целях, поведении, идентичности Я применительно к развитию собственной жизни. Угрожающая жизни психическая травма «встряхивает» или разрушает важные для личности цели жизни и ее мировоззрение. Это является вызовом самым значимым убеждениям и целям человека и его способности управлять эмоциональным дистрессом. Эмоциональный дистресс инициирует процесс размышления о случившемся, который вначале является скорее более реактивным, автоматическим, чем преднамеренным. В последующем интеллектуальная деятельность, связанная с решением вызванных травмой проблем, становится более продуктивной. После того как первые попытки совладающего поведения оказываются успешными (снижение выраженности эмоционального дистресса, отказ от недостижимых целей и т. п.), инди-

вид приступает к более зрелым, продуманным размышлениям о полученной травме и ее влиянии на его жизнь. Конструктивные размышления, анализ новой ситуации, нахождение нового смысла, значения и переоценка прежнего, вероятно, играет ключевую роль в возникновении посттравматического роста (Tedeschi, Calhoun, 1995; 2004).

В качестве критериев наличия посттравматического роста могут рассматриваться повышение ценности собственной жизни, установка на новые жизненные приоритеты, ощущение возросшей мощи, прочности, силы, распознавание новых возможностей, исправление ограниченности межличностных отношений, позитивные изменения духовности и т. д. (Tedeschi, Calhoun, 1995, 2004).

Одностороннее осмысление многими исследователями посттравматического роста как только конструктивного, функционального не может быть оправдано, с точки зрения авторов, во многих случаях. Акцентирование, прежде всего, конструктивной стороны позитивных изменений в результате борьбы с жизненными кризисами, а также сомнения в достоверности измерения выраженности параметров посттравматического роста, по данным самоотчетов обследуемых, привело к критике модели Тедешы – Кальхуна со стороны швейцарского исследователя А. Меркера, который предложил двухкомпонентную модель посттравматического роста. Он исходил из того, что в процессе совладания одновременно участвуют не только осознаваемые копинг-стратегии и копинг-ресурсы, но и механизмы психологической защиты, которые принимают участие в развитии позитивных изменений, возникающих в процессе борьбы с тяжелыми жизненными стрессами (Maercker, Zoellner, 2004).

Римский бог Янус обычно изображается с двумя лицами, смотрящими в противоположных направлениях. Разработанная А. Меркером в 2004 г. «Двуликого Януса модель посттравматического роста» рассматривается как адекватный подход к феномену самовоспринимаемого посттравматического роста. По мнению автора модели, посттравматический рост имеет две стороны: функциональную, конструктивную, выходящую за пределы собственного Я, и иллюзорную, дисфункциональную, вводящую пациента в заблуждение (позитивная иллюзия).

Модель предполагает, что восприятие посттравматического роста, по крайней мере, частично искажено положительными иллюзиями, которые помогают людям уравновесить негативное влияние эмоционального дистресса. Как считает автор, обе стороны посттравматического роста в динамике развития, занимая свое место во времени и пространстве, по-своему способствуют адаптации. Дисфункциональная сторона посттравматического роста, вводящая пациента в заблуждение, вероятно, первой включается в процесс совладания, сфокусированного на эмоциях, и может коррелировать с консолидацией Я или даже с отрицанием (в течение непродолжительного времени). Напротив, конструктивная сторона самовоспринимаемого посттравматического роста соотносится с долгосрочной адаптацией, укрепляющей здоровье (Maercker, Zoellner, 2004).

Следует отметить, что в зарубежной специальной литературе по вопросу теории посттравматического роста в настоящее время ведутся интенсивные дебаты, которые не позволили пока прийти его участникам к единому мнению.

Проблема диагностики совладающего поведения в России

Развитие исследований совладающего поведения в России в последние два десятилетия XX в. тормозилось из-за отсутствия адекватных инструментов измерения стратегий и ресурсов совладающего поведения. Только в начале XXI в. ситуация изменилась к лучшему благодаря тому, что группой костромских психологов во главе с Т. Л. Крюковой была проведена трудоемкая работа по адаптации трех зарубежных методик диагностики совладающего

поведения. В настоящее время российские исследователи имеют возможность применять следующие адаптированные для русскоязычной популяции методики исследования способов и ресурсов совладающего поведения.

1 Опросник способов совладания (Ways of Coping Questionnaire, Folkman, Lazarus, 1988). Первая попытка создания русскоязычной версии ситуативного (интериндивидуального) типа опросника была предпринята И. А. Джидарьян (Джидарьян и др., 1995), в последующем версия для русскоязычной выборки была создана в лаборатории клинической психологии Психоневрологического научно-исследовательского института им. В. М. Бехтерева под руководством профессора Л. И. Вассермана (Гусева, 1998). Костромскими психологами Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк и М. С. Замышляевой в 2004 г. проведена современная адаптация на русскоязычной выборке, получившая широкую популярность среди российских психологов и врачей (Крюкова, 2004). Кроме того, адаптированная версия опросника разработана в 2001 г. Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой в Санкт-Петербургском государственном университете.

2 Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях – КПСС» (Coping inventory for Stressful Situations), созданная Н. Эндлером и Д. Паркером в 1990 г. адаптирована Т. Л. Крюковой в 2000 г. В рамках интериндивидуального подхода измеряются три стиля совладающего поведения, в основе которых лежат личностные переменные (Endler, Parker, 1990; Крюкова, 2004).

3 Методика «Индикатор стратегий совладающего поведения» (the Coping Strategy Indicator).

Методика создана в 1990 г. и адаптирована для русскоязычной выборки с согласия автора в 1991 г. В. М. Ялтонским и Н. А. Сирота. Опросник представляет собой скрининговый самооценочный опросник, состоящий из 33 утверждений и предназначенный для обследования подростков, юношей и взрослых. При помощи факторного анализа автором были выделены три базисные копинг-стратегии: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание (Amirkhan, 1990; Сирота, 1994; Ялтонский, 1995). Опросник представляет собой реализацию идеи о выделении фундаментальных стратегий совладающего поведения из множества описанных в литературе ситуационных стратегий совладания, что позволит в большей мере получать сопоставимые результаты исследований разных авторов в различных областях исследования совладающего поведения.

4 Опросник «Копинг-стратегии школьного возраста» (Ryan-Wenger, 1990; Сирота, Ялтонский, 1992). Опросник предназначен для диагностики стратегий совладающего поведения детей 8–12-летнего возраста, он создан американским психологом Райан-Венгер в 1990 г. и с согласия автора адаптирован в 1992 г. для русскоязычной выборки В. М. Ялтонским и Н. А. Сирота. Опросник включает 26 пунктов-утверждений и позволяет анализировать три аспекта совладающего поведения: а) что делают обследуемые, переживая стрессовую ситуацию; б) как часто они применяют тот или иной способ совладания в стрессовой ситуации; в) насколько субъективно помогает выбранный способ совладания. После получения ответов производится подсчет частоты использования стратегий совладания, оценивается субъективная эффективность их использования, определяется общая оценка в баллах. Упрощенная версия адаптированного нами опросника была использована при проведении исследований И. М. Никольской и Р. М. Грановской.

5 Методика «Шкала совладающего поведения подростков»

(ЮКШ по Т. Л. Крюковой) (*Adolescent Coping Scale – ACS*) создана в 1993 г. австралийскими психологами Э. Фрайденберг и Р. Льюисом, она включает 79 утверждений, из которых образованы 18 шкал-стратегий. При ответе на последний открытый 80 вопрос используемый вписывает способ совладания, который не был включен в предложенный ему репертуар стратегий совладающего поведения. В 1999–2002 гг. с согласия авторов методика была

адаптирована в общей и специальной формах для русскоязычной популяции коллективом под руководством Т. Л. Крюковой (Frydenberg, Lewis, 1993; Крюкова, 2007).

6 Бернский опросник «Способы преодоления критических ситуаций» – методика Э. Хайма (Heim, 1988) адаптирован в НИПНИ им. В. М. Бехтерева (1998, 2005) и позволяет оценивать 25 способов преодоления трудностей по трем плоскостям копинг-стратегий (поведенческой, когнитивной и эмоциональной), а также выявлять адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные варианты.

7 Опросник процесса стресса и копинга (The Stress and Coping Process Questionnaire (SCPQ) – Perrez, Reihertts, 1987; 1992). Стратегии совладающего поведения исследуются применительно к гипотетическим стрессовым ситуациям, включающим когнитивные оценки, эмоции, атрибуции.

8 Опросник «Модели преодолевающего поведения» («Strategic Approach to Coping Scale-SACS, Hobfoll et al., 1994, адаптация Водопьяновой, Старченковой, 2001). Опросник выявляет поведенческие модели преодоления в соответствии с многоосевой моделью преодолевающего поведения, предложенной С. Е. Хобфоллом.

9 Опросник ресурсов совладания со стрессом — Coping Resources Inventory for Stress (CRIS) – K. B. Matheny, W. L. Curlett, J. L. Pugh, D. W. Ayscock, H. F. Taylor, 1988. Тест, созданный в рамках транзакционного подхода к изучению стресса, позволяет оценивать индивидуальные ресурсы совладания, он адаптирован А. В. Махначом и Ю. В. Постыляковой и соответствует необходимым психометрическим требованиям (Постылякова, 2005).

Ограничения и недостатки методов диагностики стратегий совладающего поведения

Оценка процесса совладания и измерение результата преодолевающего поведения – один из самых спорных аспектов психологии совладающего поведения. Данной проблеме посвящено несколько серьезных сообщений российских исследователей (Бодров, 2006; Крюкова, 2007). Помимо традиционных для опросников и тестов ограничений и недостатков (в числе которых возможная социальная желательность ответов и недостаточная надежность полученных результатов, потенциально обременительная продолжительность психодиагностического обследования, трудность интерпретации базисных ответов), нарекания вызывают и свойственные именно для диагностики стратегий совладающего поведения затруднения. Среди них: возможность вариативности ответов о способах совладания, использованных в воспроизводимом периоде (неточность припоминания), ретроспективность сообщения об использованных способах совладающего поведения. Кроме того, репертуар стратегий совладающего поведения, используемый автором опросника, может оказаться гораздо уже возможного репертуара стратегий совладающего поведения, используемого обследуемым в реальной ситуации.

Опросники, как правило, не учитывают последовательности используемых стратегий совладания, хотя не вызывает сомнений факт того, что изменение последовательности используемых копинг-стратегий может существенно влиять на результат, на эффективность совладающего поведения.

Чтобы выявить специфику совладающего поведения в определенной выборке, нужно, чтобы выборка была обязательно подобрана по соответствующим требованиям, а параметры совладающего поведения измерялись методикой, адекватной поставленной задаче. Например, попытка ответить на вопрос в определенной профессиональной группе: «Какими из предложенных способов вы обычно преодолеваете синдром выгорания?», представители которой не знают, что такое синдром выгорания, не представляют, есть или нет у них проявления этого синдрома, или расценивают этот синдром как стигматизирующее или дискри-

минирующее их клеймо, может привести к парадоксальным результатам оценки совладающего поведения.

Проводя диагностику совладающего поведения, не следует забывать и мнение создателя теории стресса и копинга Р. Лазаруса о том, что стресс и совладание являются двумя сторонами одной монеты, а стресс является особой связью между личностью и средой. Эти зависимые друг от друга переменные взаимно влияют друг на друга, способствуя либо сохранению здоровья, либо развитию дисфункциональных расстройств. Поэтому вряд ли можно считать адекватными полученные результаты исследования стратегий совладающего поведения в отрыве их от контекста связи стрессовой ситуации, стратегий и ресурсов совладания, личностно-средового взаимодействия.

Оценка ретроспективного сообщения опрашиваемого о способах совладания в напряженной ситуации, произошедшей за последний месяц или тремя-шестью месяцами ранее, вызывает достаточно обоснованную критику и приводит к созданию опросников по изучению стратегии совладания с жизненной проблемой в режиме реального времени (накануне или в этот же день), что позволяет сократить период воспроизведения. Интересные результаты были получены А. Стоном с соавт. при сравнении ответов одних и тех же испытуемых об использованных стратегиях совладания при их оценке в режиме реального времени и при ретроспективной оценке. Приблизительно 30 % участников сообщили при ретроспективной оценке о тех способах совладания, которые они не отмечали у себя в режиме реального времени. Примерно столько же обследуемых не смогли дать информацию при ретроспективном сообщении об определенных способах совладания, которые они называли при оценке совладания в режиме реального времени. Обследуемые сообщали разную информацию об используемых ими стратегиях совладания с одной и той же проблемой, когда отвечали на утверждения опросника в режиме реального времени либо ретроспективно. Авторы пришли к заключению, что оценки совладающего поведения в режиме реального времени являются более конкретными, буквальными и менее осмысленными. В то же время ретроспективные оценки совладающего поведения, хотя и имели более высокую прогностическую значимость, были более подвержены искажению из-за попыток обследованных создать последовательную версию их совладающего поведения (Stone et al., 1998).

Метод повествовательного изложения (нарративный подход)

Информация о способах и ресурсах совладания может быть получена путем изучения исследователем ответов на его вопросы и их подробного описания, повествования. Данный подход является альтернативой опросниковым методам изучения совладающего поведения, которые являются более жестко структурированными. Метод повествовательного изложения позволяет выявить оригинальные для индивида способы совладающего поведения, которые не были включены в репертуар стратегий совладания, представленный в отдельном опроснике. В процессе беседы исследователь имеет возможность получить развернутую информацию об испытываемом психическом состоянии человека во время проблемной ситуации, распознать, какие эмоции переживал человек в процессе совладания, о чем он думал и какие действия совершал. Инструкция опросника нередко задает выбранную исследователем, уже возникшую в настоящем или прошлом ситуацию. В рамках нарративного подхода существует возможность получить ответы о специфике совладающего поведения индивида в разных проблемных ситуациях, в том числе не только свершившихся, но и в ситуациях, требующих опережающего, проактивного совладания. Одним из самых важных достоинств повествовательного подхода является возможность целенаправленно проследить динамику совладающего поведения от начала процесса совладания до его завершения. Соотнести поставленную цель совладания с его завершенностью и исход-

ным результатом. К недостаткам данного подхода следует отнести индивидуальный формат собеседования, продолжительность повествования, трудоемкость процесса, субъективность интерпретации полученных результатов, преимущественно качественную, а не количественную оценку полученных результатов.

Несмотря на то, что репертуар опросников для исследования совладающего поведения за последние годы расширился, клиническими психологами и врачами остро ощущается нехватка опросников и шкал, отражающих специфику совладания с хронической болезнью, лечением и т. д., например, оценки стратегий совладающего поведения дошкольниками, инвалидами в ситуации специфической хронической болезни (эндометриоз, онкологическое заболевание, диабет), оценки самоэффективности совладающего поведения, совладания с хронической болью, усталостью, побочными эффектами лечения, оценки супружеского копинг-поведения (алкоголизм в семье), оценки совладания с предписанным врачом пожизненным режимом лечения, приверженность больных ВИЧ/СПИД-ом антивирусной терапии со сложными медицинскими процедурами, стигматизацией и дискриминацией, невзирая на побочное действие лекарств.

Проблема эффективности совладающего поведения

Само понятие совладающего поведения и оценка его эффективности дискуссионны и наиболее сложны и запутанны в ряду проблем копинг-поведения, их решение вызывает серьезные затруднения. Процесс совладания, используемые стратегии и стили не могут оцениваться эмоционально и быть по своей природе либо плохими, либо хорошими. Однако регулярно приходится сталкиваться с оценкой проблемно сфокусированного совладания как позитивного, а совладания, ориентированного на эмоции, как негативно окрашенного. Обе функции совладающего поведения обеспечивают процесс адаптации, хотя в разных проблемных ситуациях, на разных этапах развития этих ситуаций эффективность проблемно-разрешающего и эмоционально-сфокусированного совладания может быть неоднозначной. Мы используем обе эти функции (и одновременно механизмы психологической защиты) фактически во время любого совладания со стрессовой ситуацией. Нельзя упрощенно концептуализировать совладание как только психологические защиты или как совладание, ориентированное либо на эмоции, либо на проблему. Обычно в процессе совладания на разных уровнях одновременно сосуществуют многочисленные, неповторимые комбинации проблемно-ориентированного и сфокусированного на эмоциях совладания и механизмов психологической защиты. Пропорциональное представительство каждой из этих трех функций меняется в зависимости от того, как стрессовые ситуации оценены и какой личностью и т. д. Поэтому при оценке совладающего поведения желательно проводить оценку всех трех компонентов совладания (осознаваемых и недостаточно осознаваемых): проблемно-ориентированного, ориентированного на эмоции и механизмов психологической защиты. Адаптивное качество процесса совладания должно быть оценено в контексте специфической стрессовой ситуации, в которой оно происходит, и в отношении того, кем осуществляется преодоление. Процесс совладания может быть эффективным в одной проблемной ситуации. Но в другой ситуации, когда степень контролируемости индивидом незначительна, использование аналогичных комбинаций стратегий совладания и запрашиваемых копинг-ресурсов может не обеспечить эффективного совладания. Требования ситуации, детерминировавшей выбранные стратегии, стили и ресурсы совладания могут соответствовать либо не соответствовать результату совладающего поведения.

Для преодолевающего индивида восприятие собственной эффективности совладания есть уверенность личности в ее способности эффективно совладать со стрессом, трудной жизненной ситуацией. Она может рассматриваться как общая уверенность индивида в том,

что он может совладать с требованиями, созданными возникшей ситуацией и эмоциями, обусловленными этой ситуацией. Эффективность совладания включает уверенность в том, что индивид успешно справлялся с аналогичными проблемными ситуациями в прошлом и способен эффективно справиться с подобными стрессорами в будущем, если встретится с ними.

Сложность решения проблемы эффективности совладающего поведения обусловлена наличием огромного количества взаимосвязанных переменных: вида проблемной ситуации и ее оценки, палитры личностных особенностей, репертуара выбранных стратегий и стилей, качества и количества тех или иных ресурсов совладания, цели преодоления, временной перспективы, а также относительно того, будет ли процесс совладания превентивным, профилактическим, ответной реакцией на существующую ситуацию и т. д. Предикторами эффективного совладающего поведения могут служить разные составляющие мотивационного процесса, регулирующие достижение необходимого результата: ценностные ориентации личности, вера в свои способности, настойчивость и интенсивность усилий, выбор задач оптимального уровня трудности и т. д. Эффективность совладания с неблагоприятными жизненными событиями зависит не только от удачного выбора стратегии, но и от индивидуальных особенностей личности. Ведь в кризисной ситуации возраст, пол, интеллект, сила характера тоже выступают в качестве ресурсов. Так, установлено, что по сравнению с молодыми пожилые люди используют более энергоемкие формы совладания. Кроме того, выявлено, что если молодые люди используют активные стратегии, ориентированные на решение проблемы, то пожилые чаще избирают пассивную стратегию, фокусированную главным образом на своем эмоциональном состоянии (Rook, Dooley, Catalano, 1991). Воспринимаемая эффективность совладания есть состояние динамичное и подверженное изменению как при совладании на разных этапах процесса преодоления, так при совладании с разными стрессовыми ситуациями. Оценка копинг-поведения совладающим индивидом субъективна. Она может отличаться от объективной оценки эффективности совладающего поведения сторонним наблюдателем. При объективной и субъективной оценке разными лицами эффективности совладающего поведения результат оценки может совпадать, совпадать частично или не совпадать полностью. Например, совладающий субъект и исследователь могут ставить перед собой разные цели совладания (снижение эмоционального дистресса или разрешение конфликтной ситуации) и, соответственно, по-разному оценивать эффективность полученного результата. Если снижение дистресса было достигнуто, то и при неполностью разрешенном конфликте совладающий может оценивать свое копинг-поведение эффективным на данном этапе. В этом случае исследователь, считающий целью совладающего поведения разрешение конфликта, может оценивать наблюдаемое совладающее поведение как малоэффективное из-за его незавершенности. Выбранная цель совладающего поведения может быть параметром, влияющим на оценку совладания как эффективного или неэффективного. Например, индивид, поставивший целью совладающего поведения снижение уровня инсулина в крови до определенного уровня и повышение в результате этого уверенности в себе, добившись результата, оценит свое совладающее поведение как эффективное. Такое эффективное совладание приводит к желаемому результату, которое подкрепляется возникающим ощущением компетентности, повышением собственной эффективности, и поощряет попытки совладания в будущем.

Оценка совладания как эффективного может быть связана и с представлениями совладающего субъекта о наличии у него *способности контролировать ход событий*. Неподконтрольный индивиду ход событий не дает ему достаточных оснований, даже при позитивном результате, считать свое копинг-поведение эффективным. Основанием считать свое поведение эффективным для индивида может быть его уверенность в том, что именно это поведение является *причиной позитивного исхода*.

По мнению С. К. Нартовой-Бочавер, «поскольку психологическое преодоление „запускается“ ситуацией, то естественно считать его завершенным, состоявшимся, когда ситуация для субъекта утрачивает свою значимость как раздражитель и тем самым освобождает его энергию для решения других задач. Критерии эффективности преодоления в основном связаны с психологическим благополучием субъекта и определяются понижением уровня его невротизации, выражающейся в ситуативном изменении депрессии, тревожности, психосоматической симптоматики и раздражительности. Надежным критерием эффективного совладания считается и ослабление чувства уязвимости к стрессам» (Нартова-Бочавер, 2005).

Последствия *завершенного* совладания могут быть ближайшими кратковременными, преходящими, быстрыми (мгновенные биохимические изменения, изменение настроения) и отдаленными (возврат к дострессовой активности, восстановление функционирования). Восстановление эмоционального благополучия может быть индикатором эффективности ближайшего исхода совладания, а исчезновение проблемы – индикатором долговременной эффективности. Однако критерий завершенности совладания или полного разрешения проблемы не может быть применим ко всем стрессовым ситуациям. В ситуации сложного хронического заболевания полное разрешение проблемы представляется труднодостижимым, в то же время не вызывает сомнения возможность эффективного совладания с заболеванием. Какое совладающее поведение можно считать завершенным и приведшим к разрешению проблемной ситуации хронического, угрожающего жизни заболевания (ВИЧ/СПИД), требующего пожизненного непрерывного приема антиретровирусной терапии (АРТ)?

Критерии эффективности совладающего поведения могут отличаться при разных видах деятельности. По мнению И. А. Бевз, критерием психологической эффективности стратегий совладающего поведения является отсутствие психологического дистресса, связанного с заболеванием, или наличие позитивного аффекта. Позитивные эмоции ассоциируются пациентами с субъективным ощущением собственной компетентности, отсутствием неразрешимых противоречий, наличием адекватных межличностных отношений и социальной поддержки, т. е. гармоничностью взаимодействия индивида со средой, являющейся проявлением успешной адаптации. Критерием клинической эффективности совладающего поведения является объективное улучшение/стабилизация состояния, опосредованное соблюдением лечебно-охранительного режима. Неэффективность выбранной стратегии совладания ассоциируется с различными вариантами нарушения лечебно-охранительного режима, с неприверженностью лечению (несоблюдение диеты, переход на методы самолечения, перерывы в приеме лекарств, прекращение назначенных лабораторных методов исследования и т. д.) (Бевз, 1998). Эффективность процесса совладания может меняться и на разных этапах динамически развивающейся стрессовой ситуации. Например, в стрессовой ситуации исчезновения сына мать пытается, прежде всего, совладать с негативными эмоциями. Восстановление эмоционального благополучия временно облегчает состояние и на данном этапе развития стрессовой ситуации может рассматриваться как критерий эффективного совладания и являться предпосылкой для последующего совладания, направленного на разрешение проблемы (возвращение сына в семью). Если сын не будет найден, то совладание с данной проблемой по принципу завершенности трудно считать эффективным.

Дискуссионным остается и вопрос о кратковременной/долговременной эффективности совладающего поведения (продолжительность действия и отдаленность последствий) и гибкости преодолевающего поведения как факторов, влияющих на эффективность совладания. Подводя итоги, следует отметить, что вопрос об определении понятия «эффективность совладания» и о создании адаптированного для русскоязычной популяции инструмента его измерения при разных видах деятельности остается открытым. Решение этих первоочередных задач позволит перейти к более эффективному решению задачи следующего порядка:

созданию программ тренингов эффективного совладания, способствующих как укреплению здоровья, так и предупреждению дальнейшего развития болезни, восстановлению индивида.

Развитие совладающего поведения как теория и практика укрепления здоровья и профилактики заболеваний

Отмечающийся в конце XX – начале XXI в. рост социально значимых заболеваний (сердечно-сосудистые, онкологические заболевания, туберкулез, ВИЧ/СПИД, зависимость от алкоголя и наркотиков, психосоматические расстройства, детская смертность и т. д.) свидетельствует о недостаточной эффективности существующих подходов к профилактике, в том числе с позиций психологии здоровья. Решение данной проблемы вряд ли возможно без знания основных механизмов преодоления стрессов, понимания того, какие способы управления стрессорами, личностные и средовые ресурсы совладающего поведения помогают сохранять и укреплять здоровье, успешно справляться с возрастающими требованиями окружающей среды. Теория поведения, совладающего со стрессом и жизненными проблемами, с точки зрения исследования процессов адаптации, саморегуляции, является теоретической основой конкретных профилактических программ. Укрепление здоровья должно быть направлено на то, чтобы выявить варианты преодоления, при которых модели поведения риска станут гораздо менее подходящими для этого механизмами адаптации. Активное изменение ситуации субъектом почти всегда более адаптивно, чем приспособление к ней.

Основываясь на теории стресса и совладания Р. Лазаруса и принятой ВОЗ классификации первичной, вторичной и третичной профилактики (Lazarus, 1966), мы в 1993–1995 гг. предложили новое направление профилактики заболеваний, основанное на развитии, формировании совладающего со стрессом, преодолевающего жизненные проблемы поведения, названного нами *копинг-профилактика* (Сирота, Ялтонский, 1993; Сирота, 1994; Ялтонский, 1995).

Копинг-профилактика рассматривается нами как направленное, опережающее развитие стратегий и ресурсов преодоления жизненных стрессов, способствующих росту индивида, и обучение его навыкам совладающего поведения (coping behavior) с целью укрепления здоровья и усиления факторов, мотивирующих укрепление здоровья и понижающих восприимчивость к болезни (позитивная профилактика), уменьшения факторов риска заболеваний и смягчения последствий приобретенного заболевания (негативная профилактика).

Первичная копинг-профилактика (копинг-превенция) направлена на предвосхищение или обнаружение потенциальных стрессоров и опережающую выработку действий, направленных на предупреждение их влияния. Действия в рамках первичной копинг-профилактики позволяют человеку овладеть соответствующими эффективными стратегиями профилактики и заблаговременно накопить, создать резерв личностных и средовых ресурсов, необходимых для успешного совладания, личностного роста, благополучия и достижения поставленных позитивных целей. Совладание при первичной копинг-профилактике позволяет усилить позитивные результаты развития индивида или предотвратить его негативные исходы и уменьшить нагрузку на системы здравоохранения. Первичная копинг-профилактика является неспецифической, наиболее массовой социальной, а ее контингентом является общая популяция. Данный вид профилактики влияет, прежде всего, на формирование здоровья путем замены одних развивающихся процессов на другие, а усилия, направленные на предупреждение развития болезни, являются в данном случае вспомогательными. Первичная копинг-профилактика стремится полностью избежать негативных исходов, содействует развитию более эффективных стратегий преодоления и накоплению личностно-средовых

ресурсов, способствующих личностному росту и переходу на более высокий, по сравнению с исходным, уровень здоровья.

Конкретными целями первичной копинг-профилактики могут быть развитие стратегий, стилей и ресурсов совладающего поведения. Активное развитие навыков совладающего поведения может быть достигнуто путем использования обучающих психотехнологий развития когнитивной оценки проблемной ситуации, разрешения проблем, поиска и восприятия социальной поддержки, тренинга собственной эффективности, социальных навыков, жизнестойкости, эмпатии, уверенности в себе. Следует отметить, что активное развитие стратегий и ресурсов совладающего поведения требует не только использования воздействий на особенности когнитивного, эмоционального развития и поведения, но и изыскивать возможности позитивного влияния на биологические особенности развития субъекта (темперамент и т. д.).

Широкая распространенность среди населения лиц, относящихся к группам риска или имеющих начальные, нередко скрыто или вяло протекающие проявления возникшего заболевания, является социальным резервом роста заболеваемости и определяет поле воздействия *вторичной копинг-профилактики*. Наличие факторов риска развития заболевания (малоподвижный образ жизни, неблагополучная социальная среда, наследственная предрасположенность, курение и т. д.) требует применения профилактического совладания с предвещающей в будущем угрозой – заболеванием, например, рекомендация режима питания в связи с возрастными изменениями, угрозой возникновения в будущем сахарного диабета или в связи с имеющимися колебаниями уровня сахара крови на фоне семейной предрасположенности к диабету. По своей направленности на контингенты риска копинг-профилактика является массовой, но в то же время и индивидуальной в отношении коррекции поведения риска отдельных лиц. Она включает как социальные, так и медицинские меры неспецифического и специфического характера (программы укрепления здоровья для определенных групп населения – детей, беременных и т. д.). Население, входящее в группы риска развития заболеваний или имеющее начальные стадии заболеваний, должно активно предвосхищать возможное заболевание, работать на опережение, овладевая стратегиями преодоления поведения риска и накапливать необходимые личностные и средовые ресурсы устойчивости к заболеванию либо с помощью профессионалов активно участвовать в лечебном процессе, осваивая навыки саморегуляции, управления болезнью на начальном этапе ее развития, например, соблюдение соответствующей диеты, необходимой физической активности, самоконтроль уровня сахара крови, создание социально поддерживающей сети лиц группы риска, строгая приверженность предписанному врачом режиму лечения как реализация пролонгированного совладающего поведения у больных сахарным диабетом.

Третичная копинг-профилактика является совладающим с болезнью поведением, развившимся как ответная реакция на заболевание в прошлом. Она направлена на замедление развития заболевания путем активного вовлечения больного в процесс лечения и формирования у него мотивации на лечение, продолжительное и точное соблюдение предписанного специалистами режима лечения и реабилитации. Третичная копинг-профилактика при хронических заболеваниях ориентирована, прежде всего, не на излечение, а на повышение качества жизни и минимизацию симптомов на протяжении длительного времени, на перераспределение роли пациентов (за счет активного включения в процесс лечения, саморегуляции, самопомощи или взаимопомощи) и профессионалов в процессе оказания медицинской и психологической поддержки. Третичная профилактика, основанная на совладающем с болезнью поведении пациента, должна стимулировать его занимать постоянную активную позицию в управлении своей болезнью. Специфика заболевания часто требует овладения больным не только базовыми, но и специфическими стратегиями, стилями совладающего с болезнью поведения (стратегии совладания с хронической болью, аутизмом, с влечением

к наркотикам, пожизненное проведение антиретровирусной терапии у больных ВИЧ, СПИ-ДОМ, а также совладания со стигматизацией, сложными медицинскими процедурами, стратегии копинг-поведения супругов при сексуальных дисфункциях и т. д.) и обеспечения оригинальными ресурсами совладающего поведения (специализированные протезы, льготы по оплате дорогостоящих лекарств при трудноизлечимых заболеваниях, социальные меры поддержки и т. д.).

Этот вид профилактики предполагает не только интенсивное медикаментозное воздействие, но и интенсивное индивидуализированное психологическое воздействие. Предупреждению дальнейшего развития заболевания помогает работа с мотивацией пациента, направленная на активное вовлечение и участие больного в процессе лечения и установление конструктивных, социально поддерживаемых отношений между специалистом и пациентом, учет субъективной внутренней картины болезни. Активность больного в борьбе с заболеванием, осознание им собственной ответственности за здоровье – обязательные условия проведения третичной копинг-профилактики. Созданные программы профилактики заболеваний, базирующиеся на формировании навыков совладающего поведения, позволяют расширить используемый репертуар индивидуальных стратегий совладания с болезнью, привлечь и развивать имеющиеся ресурсы социально-поддерживающих сетей и в результате этого увеличить сроки ремиссии, снизить частоту рецидивов, повысить социальную адаптацию (Сирота, Ялтонский, 1993; Сирота, 1994; Ялтонский, 1995; Сирота, Ялтонский, 2003).

Создание концепции копинг-профилактики (профилактики заболеваний, позволяющей индивиду успешно адаптироваться к среде, укреплять здоровье и сохранять психо-социальное благополучие, активно используя эффективные стратегии преодолевающего жизненные проблемы поведения и соответствующие им личностные и средовые ресурсы совладания) являлось основой для создания и последующего внедрения в практику программ первичной, вторичной и третичной копинг-профилактики. С 1990 г. по настоящее время под нашим научным руководством сотрудниками кафедры клинической психологии Московского государственного медико-стоматологического университета и отдела профилактики Национального научного центра наркологии были разработаны программы первичной, вторичной и третичной копинг-профилактики, успешно внедренные в деятельность школ и других образовательных и лечебных учреждений на территории Российской Федерации (Сирота 1994; Ялтонский, 1995; Концептуальная программа первичной профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков и молодежи, 1997; Данилова, 1997; Чазова, 1988; Сирота, Ялтонский, 2000; Волкова, Сирота, Ялтонский, Яшин, 2004; Волкова, Яшин, 2004).

Программа формирования здорового жизненного стиля для первичной копинг-профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди школьников подросткового возраста является программой подготовки лидеров. Она рассчитана на 34 учебных часа, включает 17 занятий по 90 минут каждое. Занятия проводятся 2–3 раза в неделю. Основная форма обучения – групповая работа с учащимися, предполагающая развитие внутригрупповых процессов взаимодействия. В программу должны быть включены индивидуальные формы работы с подростками и их семьями. Предполагается также самостоятельная работа (выполнение домашних заданий).

Цели программы: а) обучить школьников навыкам совладающего поведения, ведущего к здоровью; б) мотивировать подростков на социально приемлемую реализацию потребностей, свойственных подростковому возрасту и уменьшить привлекательность участия в социально неприемлемых формах активности (употребление наркотиков, проявление жестокости, агрессивности и т. д.); в) развить у подростков высокофункциональный стиль совла-

дающего поведения, направленный на психосоциальную адаптацию, социальную интеграцию, психическое и физическое здоровье.

Задачи программы: а) развитие и совершенствование использования активных стратегий преодолевающего поведения, расширение их репертуара путем обучения социальным навыкам, умениям преодоления стресса и управления им; б) развитие и совершенствование ресурсов личности и среды: формирование позитивной Я-концепции, собственной эффективности, когнитивного компонента оценки и поведения; повышение эффективности социально поддерживающих подростка сетей и умения воспринимать предлагаемую социальную поддержку, развитие навыков эмпатии, сопереживания, внутреннего локуса контроля, жизнестойкости и других ресурсов совладающего поведения, являющихся психологическими факторами резистентности к стрессу и адаптации.

Одновременно с данной программой в школе проводится основанная на обучении навыкам совладающего поведения *программа психологической подготовки учителей* и психологов средних школ по профилактике зависимости от психоактивных веществ и формирования здорового жизненного стиля у школьников (программа подготовки учителей, школьных психологов – лидеров профилактической работы) (Сирота, Ялтонский, 2000).

При развитии совладающего поведения необходимо учитывать возрастной фактор обучаемого контингента. С этой целью специально разработана под нашим научным руководством программа первичной и вторичной копинг-профилактики – программа профилактики отклоняющегося поведения и употребления психоактивных веществ для детей младшего школьного возраста «Корабль». Программа является одной из форм практической реализации концептуальных научно обоснованных положений профилактики зависимости, основанной на принципах совладающего поведения. Она рассчитана на 24 учебных часа, включает 16 занятий по 90 минут каждое. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Возраст участников 8–11 лет.

Основная форма обучения – игровая работа с учащимися, предполагающая развитие внутригрупповых процессов взаимодействия. В программу должны быть включены индивидуальные формы работы с подростками и их семьями.

Целью программы является повышение психосоциальной адаптации детей.

Задачи программы: а) формирование адаптивных и эффективных стратегий совладающего поведения; б) развитие ресурсов личности; в) развитие рефлексии чувств; г) формирование позитивной самооценки и адаптивного представления о себе; д) отработка коммуникативных навыков сплочения группы; е) осознание и определение своего персонального пространства; ж) признание права на собственные ошибки.

Программа может проводиться как в группе социально адаптированных младших школьников, так и среди младших школьников, имеющих проявления отклоняющегося от социальных норм поведения (Программа профилактики отклоняющегося поведения и употребления психоактивных веществ для детей младшего школьного возраста, 2007). Кроме того, сотрудниками отдела профилактики и кафедры клинической психологии разработаны и внедрены в практику образовательных учреждений следующие программы: «Точка опоры. Программа формирования здорового жизненного стиля, профилактики курения, злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами у подростков», «Программа формирования здорового жизненного стиля, профилактики ВИЧ/СПИДа и злоупотребления психоактивными веществами у подростков» (Волкова, Яшин, 2004; Волкова, Сирота, Ялтонский, Яшин, 2004).

Основываясь на теоретических положениях третичной копинг-профилактики был разработан когнитивно-поведенческий тренинг профилактики рецидивов зависимости от алкоголя и наркотиков, успешно используемый в практической работе некоторых наркологических учреждений (Сирота, Ялтонский, 2002).

Теоретические основы копинг-профилактики оказались полезными для разработки на основе результатов диссертационных исследований программ развития копинг-профилактики в профессиональной деятельности врачей, педагогов, психологов, студентов этих специальностей. На основании результатов диссертационного исследования по формированию копинг-поведения учителей средних школ была разработана программа медико-психологической подготовки педагогов и школьных психологов по проведению копинг-профилактики психогенных расстройств у школьников (Данилова, 1997). В 1988 г. под нашим научным руководством разработана программа развития копинг-поведения врача. Она предполагает проведение комплекса медико-психологических, психолого-педагогических и психогигиенических мероприятий, направленных на активизацию и развитие у специалиста целого комплекса активных копинг-стратегий, поведенческих копинг-ресурсов, психологических умений и навыков, крайне необходимых для профессиональной учебной деятельности. Для достижения стабильных результатов обучение целесообразно проводить в четыре этапа (Чазова, 1998). Результаты проводимой нами работы свидетельствуют о неограниченных возможностях использования совладающего поведения в сфере образования, психологии и медицины (профилактики, лечения, реабилитации, выздоровления), профессиональной деятельности и т. п. С точки зрения субъектно-деятельностного подхода, активность совладающего поведения задается именно субъектом, в результате чего оценка пациентом своего заболевания и его последствий кардинально меняется: больной становится активным участником терапевтического процесса и борется с болезнью. Здоровый же человек может и должен становиться активным строителем собственного здоровья, используя для этого навыки стратегий и ресурсы поведения, совладающего с проблемами, стрессами. Поэтому вполне целесообразно рассматривать в настоящее время психологию совладающего поведения как самостоятельное научное направление – психология совладающего субъекта (Крюкова, 2005; Сергиенко, 2007; Знаков, 2003).

Литература

- Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики терапии. СПб.: Речь, 2004.
- Анциферова Л. И. Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3–18.
- Бевз И. А. Внутренняя позиция пациента по отношению к болезни и выбор стратегии медицинского поведения (на модели ишемической болезни сердца): Дис. ... канд. психол. наук. М., 1998.
- Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: Изд-во ИП РАН, 1995.
- Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.
- Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления психологических ситуаций). М.: Изд-во Московского университета, 1984.
- Вассерман Л. И., Щелкова О. Ю. Медицинская психодиагностика: теория, практика и обучение. СПб.: Филфак, СПбГУ. М.: Издательский центр: «Академия», 2003. С. 254–265.
- Видерман Н. С. Медико-психологические характеристики копинг-поведения больных с зависимостью от алкоголя: Дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2000.
- Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. Стратегии и модели преодолевающего поведения. Занятие 38 // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г. С. Никифорова и др. СПб., 2001.

Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005.

Волкова Т. В., Яшин Д. П. Точка опоры. Программа формирования здорового жизненного стиля, профилактики курения, злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами у подростков / Науч. руков-ли Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. МГМСУ, ННЦ наркологии Росздрава. М.: Система профилактических программ, 2004.

Волкова Т. В., Сирота Н. А., Ялтонский В. М., Яшин Д. П. Программа формирования здорового жизненного стиля, профилактики ВИЧ/СПИДа и злоупотребления психоактивными веществами у подростков. Московское Бюро ЮНЕСКО. МГМСУ. М.: МАКС-ПРЕСС. 2004.

Данилова Т. А. Формирование копинг-поведения у учителей средних школ и его роль в профилактике психогенных расстройств у школьников: Дис. ... канд. психол. наук. Бишкек, 1997.

Дикая Л. Г., Махнач А. В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования // Психологический журнал. 1996. Т. 17. № 3. С. 137–148.

Гусева К. Л. Копинг поведение старшеклассников: Дипломная работа. СПб.: РГПУ им А. И. Герцена, 1998.

Джидарьян И. А., Антонова Е. В. Проблема общей удовлетворенности жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование // Сознание личности в кризисном обществе. М.: Изд-во ИП РАН, 1995. С. 76–94.

Знаков В. В. Психология субъекта как методология понимания человеческого бытия // Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 2. С. 95–105.

Карвасарский Б. Д. и др. Копинг-поведение больных неврозами и его динамика под влиянием психотерапии: Пособие для врачей. СПб.: МЗ РФ, НИПНИ им В. М. Бехтерева, 1999.

Сирота Н. А., Ялтонский В. М. и др. Концептуальная программа первичной профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков и молодежи. М., 1997.

Корытова Г. С. Защитно-совладающее поведение субъекта в профессиональной педагогической деятельности. Автореф. дис. ... докт. психол. наук. Иркутск, 2007.

Крюкова Т. Л. Исследование совладающего (копинг) поведения: разработка программ социально-психологической адаптации и развития креативности детей и взрослых // Психотехнологии в образовательном процессе: Мат-лы междунар. конф. Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова. 1999. Ч. 1. С. 55–58.

Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: Монография. Кострома: Авантитул. 2004.

Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. М., 2005.

Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул, 2007.

Либина А., Либин А. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? // Стиль человека: психологический анализ. М.: Смысл, 1998. С. 190–204.

Лигер С. А. Формирование копинг-поведения студентов медицинского вуза и его влияние на личностно-профессиональное развитие врача: Дис. ... канд. психол. наук. Бишкек, 1997.

Лукьянов В. В. Защитно-совладающее поведение и синдром «эмоционального выгорания» у врачей наркологов, их коррекция и влияние на эффективность лечения больных: Автореф. дис. ... д-ра мед. наук. 2007.

Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1. Вып. 2. С. 3–14.

Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. № 5. С. 20–30.

Нартова-Бочавер С. К. Психологическое пространство личности: Монография. М.: Прометей, 2005. С. 242–243.

Постылякова Ю. В. Ресурсы совладания со стрессом в разных видах профессиональной деятельности // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 3. С. 35–43.

Программа профилактики отклоняющегося поведения и употребления психоактивных веществ для детей младшего школьного возраста «Корабль» / Науч. руков. Н. А. Сирота. М.: ННЦ наркологии МЗ России, МГМСУ, Фонд «Система профилактических программ», 2007.

Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч. – практ. конф. / Отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007.

Русина Н. А. Психологические защиты и механизмы совладания: отличия, проявления в психотерапевтической практике, эффективность // Ярославский психологический вестник. М., Яро славль: РПО; ЯрГУ, 1999. Вып. 1. С. 157–173.

Сапоровская М. В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как фактор школьной адаптации первоклассников: Дис. канд. психол. наук. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2002.

Сергиенко Е. А. Субъектная регуляция и совладающее поведение // Психология совладающего поведения: материалы Международной науч. – практ. конф. / Отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 64–66.

Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Преодоление эмоционального стресса подростками. Модель исследования // Обзор. психиат. и мед. психол. 1993. № 1. С. 32–35.

Сирота Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: Дис. ... докт. мед. наук. СПб., 1994.

Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обзор. психиат. и мед. психол. 1994. № 1. С. 63–75.

Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Программа формирования здорового жизненного стиля // Серия «Работающие программы». МО РФ, НМИЦ «ДАР». М., 2000. Вып. 5.

Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Профилактика рецидивов // Руководство по реабилитации больных с зависимостью от психоактивных веществ / Под ред. Ю. В. Валентика и Н. А. Сирота. М.: Литера-2000, 2002. С. 171–191.

Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Профилактика алкоголизма и наркомании: Учебное пособие для студ. высш. учебн. заведений. М.: Издательский центр «Академия». Гл. 5. 2003. С. 73–81.

Ташлыков В. А. Личностные механизмы совладания (копинг-поведение) и защиты у больных неврозами в процессе психотерапии // Медико-психологические механизмы охраны психического здоровья. Томск, 1990. С. 60–61.

Чазова А. А. Копинг-поведение врача и больного в процессе преодоления болезни: Дис. ... докт. психол. наук. Бишкек, 1998.

Чехлатый Е. И. Совладающее поведение у больных неврозами, лиц с пре-невротическими нарушениями в социальных группах повышенного риска нервно-психических расстройств: Автореф. дис. ... докт. мед. наук. СПб., 2007.

Ялтонский В. М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией: Дис. ... докт. мед. наук. СПб., 1995.

Aldwin C. Stress, coping and development: An integrative perspective. New York: Guilford Press, 1994.

Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: the coping strategy indicator // J. Personal. Soc. Psychol. 1990. V. 59. P. 1066–1074.

Aspinwall L. G., Taylor S. E. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. Psychological Bulletin. 1997. Vol. 121 (3). P. 417–436.

Christensen A. J., Benotch E. G., Wiebe J. S., Lawton W. J. Coping with treatment-related stress: effects on patient adherence in hemodialysis // J. Consult. Clin. Psychol. 1995. 63. P.: 454–59.

Conway V. J., Terry D. J. Appraised controllability as an moderator of the effectiveness of different coping strategies: A test of goodness of fit hypothesis // Australian Journal of Psychology. 1994. 44. P. 1–7.

Endler N. S., Parker J. D. A. Multidimensional Assessment of coping: a critical evaluation // J. Personal. Soc. Psychol. 1990. 58. P. 844–854.

Heim E. Koping und adaptavited gibtes geeignetes oder ungeeignetes koping // Psychother., Psychosom. Med. Psychol. 1988. H. 1. P. 8–15.

Greenglass E. R. (1998). The Proactive Coping Inventory (PCI) // R. Schwarzer (Eds.), Advances in health psychology research (Vols. CD-ROM). Berlin: Free University of Berlin.

Folkman S., Lazarus R. S. Manual for Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychological Press, 1988.

Folkman S., Stein N. L. Adaptive goals processes instressful events // Stein N. L. et al. (Eds.) Memory for everyday and emotional events? 1997. P. 113–137.

Frydenberg E., Lewis R. The adolescent coping scale: Practitioners manual: Australian Council for Educational Research. 1993.

Lazarus R. S. Psychological Stress and coping process. New York: McGraw-Hill. 1966. P. 29.

Lazarus R. Emotion and adaptation. New York: Oxford University Press, 1991.

Linley P. A., Joseph S. Positive change following trauma and adversity: A review // Journal of Traumatic Stress. 2004. 17. P. 11–21.

Maercker A., Zoellner T. The Janus Face of Self-Perceived Growth: Toward A Two-Component Model of Posttraumatic Growth Psychological Inquiry. 2004.

Moos R. H. Why do some people recover from alcohol dependence, whereas others continue to drink and become worse over time? // Addiction. 1994. Jan; 89 (1). P. 31–4.

Park C. L., Cohen L. H., Murch R. L. Assessment and prediction of stress-related growth // Journal of Personality. 1996. 64. P. 71–105.

Park C. L., Folkman S., Bostrom A. Appraisals of controllability and coping in caregivers and HIV+men: Testing the goodness-of-fit hypothesis // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2001. 69. P. 481–488.

Perrez M., Reihertts M. Behavior and cognition analysis of coping with stress by depressed persons. A criterion – and process oriented measurement approach // W. Huber (Ed.). Progress in psychotherapy. Research. Louvain – La-Neuve: Presses Universaries. 1987. P. 115–133.

Perrez M., Reihertts M. Stress, Coping and Health: A Situation – Behavior Approach: Theory, Methods, Applications: Seattle – Toronto – Bern – Gottingen: Hogrefeand Huber Publishers, 1992.

Rook K., Dooley D., Catalano R. Age differences in workers' efforts to cope with economic distress // The social context of coping. New York: Plenum Press, 1991. P. 79–105.

Roskies E., Lazarus R. S. Coping theory and teaching of coping skills // Davidson P. O. (Eds.). Behavioral Medicine: Changing health lifestyles. New York: Bruner / Muzd, 1980. P. 45–83.

Ryan-Wenger N. M. Development and psychometric properties of the Schoolager's Coping Strategies Inventory, Nursing Research. 1990. Vol. 39. P. 344–349.

Schwarzer R., Knoll N. Positive coping: mastering demands and searching for meaning // Comprehensive Handbook of Psychology. Ed. AM Nezu, CM Nezu, PA Geller. New York: Wiley, 2003. Vol. 9.

Stanton A. L. et al. Coping among emotional approach: Problems of conceptualization and confounding // *J. of Personality and Social Psychology*. 1994. 66. P. 350–362.

Stone A. A., Schwartz J. E., Neale J. M., Shiffman S., Marco C. A., et al. A comparison of coping assessed by ecological momentary assessment and retrospective recall // *J. Personal. Soc. Psychol.* 1998. 74 (6). P. 1670–1680.

Schaefer J. A., Moos R. H. Life crises and personal growth // B. N. Carpenter (Ed.). *Personal coping: Theory, research, and application*. 1992. P. 149–170.

Stroebe M. S., Schut H. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Stud.* 1999. 23. P. 197–224.

Stroebe M. S., Schut H. Meaning making in the dual process model of coping with bereavement. In *Meaning Reconstruction, the Experience of Loss*, ed. RA Neimeyer. Washington, DC: Am. Psychol. Assoc., 2001. P. 55–73.

Tedesch, R. G., Calhoun L. G. Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering. Thousand Oaks, CA: SAGE. 1995.

Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // *Psychological Inquiry*. 2004. 15. P. 1–18.

Wills T. A., Shiffman S. Coping and substance use: A conceptual structure // S. Shiffman, T. A. Wills (Eds.). *Coping and Substance use*. Orlando F. L. 1985. P. 3 –25.

Zakowski S. G. et al. Appraised control, coping and stress in community sample: A test of the goodness-fit hypothesis. 2001. 23. P. 158–165.

Zeidner M., Endler N. S. Adaptive and maladaptive coping: *Handbook of Coping*. New York: Wiley, 1996. P. 505–531.

Человек как субъект совладающего поведения

Т. Л. Крюкова

Совладающее с жизненными трудностями поведение человека рассматривается как сознательное и целенаправленное. Приводятся критерии принадлежности совладающего поведения субъекту. Раскрываются факторы, детерминирующие выбор человеком способов совладания, закономерности и динамика совладающего поведения. *Ключевые слова:* психология субъекта, совладающее поведение, критерии и факторы выбора копинг-стратегий и копинг-стилей, закономерности формирования совладания в онтогенезе, психологическая помощь в адаптации к трудным жизненным ситуациям.

Критерии совладающего поведения субъекта

Разработка психологии субъекта (индивидуального и группового) является методологическим достижением и достоянием отечественной психологии, одним из продуктивных путей к установлению единства всей психологической науки (Брушлинский, 1992, с. 11). Он заключается в признании человека активным субъектом многообразных форм произвольной человеческой активности и рассматривается как концептуальная оппозиция «постулату непосредственности», согласно которому внутренняя и внешняя активность человека напрямую детерминируется воздействиями окружающей среды или отдельными психическими функциями. Психология субъекта преодолевает ограниченность данного положения и раскрывает способность человека к самодетерминации, самоопределению, саморазвитию (С. Л. Рубинштейн, К. А. Абульханова, А. В. Брушлинский, В. В. Знаков, Е. А. Сергиенко). Принципиальная новизна психологии субъекта заключается главным образом в трех основных положениях: в значительном расширении представлений о содержании активности как фактора детерминации психики; в переходе от микросемантического к макроаналитическому методу познания психического; в целостном системном характере исследования динамического, структурного и регулятивного планов анализа психологии субъекта (Знаков, 2005).

Развивая, конкретизируя и интегрируя понятие совладающего поведения в отечественную науку, в систему современных психологических категорий в сфере психологии развития, психологии личности и социальной психологии, мы опираемся на позиции психологии субъекта. Совладающее со стрессом, трудной жизненной ситуацией поведение, или копинг, относится к малоизученным жизнетворческим дарованиям личности (Л. И. Анцыферова) или ее конструктивным силам (К. А. Абульханова), инициирующим направленную на мир и самого себя преобразующую активность человека. Оно связано с системой целеполагающих действий, прогнозированием исхода процесса, творческим порождением новых выходов и решений трудной (проблемной) ситуации.

Целью нашего исследования является идентификация совладающего поведения как поведения субъекта, раскрытие его сущности и закономерностей; обоснование собственного подхода к пониманию данного вида адаптивного поведения; выделение совокупности компонентов регуляции активности субъекта как факторов выбора способов совладания.

Термин *coping* (копинг) не включали в «Psychological Abstracts» Американской психологической ассоциации до 1967 г. Согласно Н. Хаан (1965), «копинг-поведение отличается от защитного поведения, которое является по определению жестким, вынужденным, искажающим действительность и неизменяющимся, в то время как копинг-поведение – это гибкое, намеренное, ориентированное на реальность и развивающееся поведение» (Хаан, 1965, р. 374. Цит. по: Zeidner, Endler, 1996). Известно, что ранние исследования копинга

проводились в рамках изучения защитных механизмов. До сих пор в литературе по копингу и психологической защите некоторые исследователи продолжают использование термина «копинг» в значении адаптивных защит (N. Naan, Л. И. Вассерман, Э. Г. Эйдемиллер). Выделяют пять основных *задач* копинга как особого адаптивного поведения: 1) минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления активности, деятельности; 2) терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций; 3) поддержание позитивного, положительного «образа Я», уверенности в своих силах; 4) поддержание эмоционального равновесия; 5) поддержание, сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми (Лазарус, Фолкман, 1984).

Теоретико-эмпирическое исследование, проведенное нами (1999–2005), позволило обосновать новый взгляд на процесс социальной адаптации, важной стороной которой у здоровых людей выступает совладающее со стрессом (трудной жизненной ситуацией) поведение. Для нас наиважнейшим критерием трудности ситуации, инициирующей выбор копинг-поведения, является ее *субъективное восприятие человеком*. Трудные ситуации мы рассматриваем и по объективной шкале – от травматичных до ежедневных жизненных трудностей (микрострессоров) по Р. Лазарусу и К. Олдвину (1994).

Новый подход осуществлен через анализ совладающего поведения как поведения субъекта, детерминируемого рядом факторов: диспозиционным (личностным), динамическим (ситуационным), социокультурным (экологическим) и регулятивным. Поскольку механизмы совладания используются человеком *сознательно и целенаправленно*, мы относим совладающее поведение к факторам активности человека, называя его дескриптором субъекта и *поведением субъекта* (Крюкова, 2003, 2004, 2005).

Концепция копинга-совладания создается в российской психологии с 90-х лет XX в., ее разработчики сталкиваются с немалыми трудностями методологического и методического уровня, что является отражением реальной сложности поведения человека в стрессовой ситуации. Это отчасти объясняет междисциплинарность нашего подхода, но не отменяет изначальной принадлежности совладания к явлениям регуляции и саморегуляции поведения. Психология совладающего поведения – это самостоятельная область психологических исследований в российской научной психологии, что подтвердила представительная первая научно-практическая конференция по данной проблеме, прошедшая в Костроме в мае 2007 г.

Мы рассматриваем совладающее поведение с точки зрения личностного развития, благополучия, ресурсов, адаптации и развития человека. Нам удалось доказать, что существует особый вид социального поведения человека, поведения, обеспечивающего, либо разрушающего его здоровье и благополучие.

Совладающее поведение определяется нами как позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия (Крюкова, 2004).

Главным отличительным признаком совладающего поведения являются его субъективные характеристики. Как справедливо отмечает Е. А. Сергиенко (2007), обращение к исследованию субъекта открывает возможность изучать поведение, деятельность как опосредованные внутренним миром человека, его субъектными выборами и предпочтениями, его активным построением модели окружающего мира. К критериям совладания как поведения субъекта мы относим, прежде всего, его *осознанность* (отличие данного вида поведения от реактивного и защитного поведения). Понятие *выбора* человеком способа действий в ситу-

ации стресса является критериальным для специфики этого вида поведения и ключевым для понимания осознанности совладающего поведения.

К другим критериям относятся: *целенаправленность*; *контролируемость* (способствующие устранению, преобразованию или приспособлению к трудной ситуации); неразрывная *связанность* и направленность на трудную (стрессовую) ситуацию – *адекватность ситуации*, моменту времени (своевременность); регуляция уровня стресса; *значимость* последствий выбора данного поведения для психологического *благополучия* субъекта; *социально-психологическая обусловленность* совладания (принадлежность как индивидуальному, так и групповому субъекту); *возможность обучения* этому виду поведения, подготовка, «закаливание» перед жизненными трудностями.

Совладающее поведение, по нашему убеждению, не есть пассивное отражение качеств личности и особенностей жизненной ситуации, с которой столкнулся человек, но это зеркало его субъектной активности. Совладание либо *задается* человеком как субъектом своего поведения (по К. А. Абульхановой, личность имеет «жизненную способность удерживать себя в качестве субъекта своей жизни»), либо в случае неспособности человек превращается в пассивное существо, «плывущее по течению» (Абульханова, 2000, с. 17–18). Такие люди, оставаясь личностями, перестают быть субъектами и становятся «исполнителями», производными от своего способа поведения. К. Г. Юнг обозначил эту дихотомию ярко и метафорично. Человек, по его мнению, способен преодолеть совершенно невозможные трудности, но «терпит крах, если сверх прочих несчастий вынужден признать, что играет роль в „сказке, рассказанной идиотом“» (Юнг, 1996, с. 298).

Закономерности совладающего поведения

В эмпирических исследованиях были выявлены закономерности совладающего поведения, в частности, описаны его изменения в разные периоды жизни (Крюкова, 2004, 2005). Формирование совладания в онтогенезе – это научение любому поведению, связанному с выживанием, включая попытки спасти, защитить себя, выдержать, вытерпеть, в некоторых случаях спрятаться (даже не приводящие к положительному результату). Активное развитие стиля совладающего поведения происходит в подростковом и юношеском возрасте в условиях активного взаимодействия с родителями и сверстниками (Хазова, 2002). У взрослых формирование этого поведения связано, прежде всего, с расширением репертуара и повышением гибкости в применении качественно более совершенных способов совладания. Взросление, развитие самопознания и владения собой способствует усложнению совладающего поведения.

Положительная динамика совладающего поведения субъекта заключается в увеличении с возрастом *продуктивных* (ориентированных на действия по разрешению трудной ситуации) и снижении *непродуктивных* стилей и стратегий совладания (деструктивных форм разрядки). Снижение уровня субъектности и адекватности поведения человека или группы приводит к росту непродуктивного совладания, или несовладания, с трудной ситуацией.

Разделение копинг-стратегий на продуктивные и непродуктивные введено в рамках клинической психологии: у больных людей непродуктивными считаются стратегии, которые ухудшают их состояние, увеличивают симптоматику. Диагностировать продуктивность-непродуктивность копинга у здоровых испытуемых не всегда легко. Тем не менее, в ходе исследования поведения людей в типичных трудных ситуациях (начало супружеской жизни, адаптация к школьному обучению, университету и первым экзаменам, безработица) оказалось, что те, у кого преобладают пассивные или паллиативные способы поведения в трудных ситуациях, требующих своего разрешения при помощи действия, чаще оказывались неуспешными. В то же время в других ситуациях, например, после развода, эмоцио-

нально-ориентированные способы были достаточно продуктивны по критериям улучшения состояния и улучшения внешних показателей адаптированности (повышения результативности деятельности).

Среди других закономерностей можно назвать следующие: *эмоционально-ориентированное* совладание в большей мере предсказывается диспозиционными (относящимися к доминирующим индивидуально-психологическим и личностным стилевым качествам; от лат. *dispositio* – расположение) детерминантами субъекта, например, такими, как оптимизм-пессимизм (Голубева, 2006; Замышляева, 2006). Выраженность и частота выбора *проблемно-ориентированного* копинга в большей степени зависит от социокультурных (и социально-психологических) факторов. Вместе с тем именно *проблемно-ориентированный* стиль совладания является предиктором успешности деятельности и уровня адаптированности человека (Белорукова, 2005; Гущина, 2005).

Оказалось, что диспозиционные переменные (особенно такие, как тревожность, уровень депрессивности, интернальность-экстернальность, оптимизм-пессимизм, а также характеристики самооотношения) *связаны* (корреляционными отношениями) с выбором субъектом способа совладания. В то же время именно социокультурные переменные (принадлежность к определенной культуре, тип межличностных отношений, гендерная идентичность, уровень получаемой социальной поддержки и др.) больше *влияют* на выбор человеком копинг-стратегий (диапазон количества значимых коэффициентов регрессии от 40 % в гендерных исследованиях до 100 % влияния родительских установок) (Крюкова, 2004, с. 274). Сложнее и неопределеннее детерминация копинга, ориентированного на *избегание*, – это одна из перспективных линий исследования.

Существенное *влияние* социокультурных переменных на выбор субъектом способов совладания, установленное в наших исследованиях (Замышляева, 2006; Крюкова, 2004; Куфтяк, 2004; Петрова, 2006; Сапоровская, 2002 и др.), неслучайно. Активность субъекта разворачивается в пространстве объектов культуры и социального взаимодействия с другими людьми, причем каждый ее вид имеет свой уровень субъектной организации. Опыт пережитого и переживаемого поведения, в котором сам человек может дать себе отчет и который содержит иерархию значимых для него социальных установок, ценностей, отношений и смыслов, составляет субъектный опыт личности. Именно он способствует или препятствует эффективным способам организации субъектной активности, обеспечивающей внутреннюю спонтанную активность самодетерминации, осмысленную С. Л. Рубинштейном, А. В. Брушлинским, В. А. Ядовым и др. Он же помогает организовывать интересующие отношения, включаться в жизнедеятельность социальных групп, творчески модифицировать усвоенные регуляторные механизмы в социальном поведении. *Социокультурный* фактор совладания рассматривается нами через востребованность как интра-, так и интериндивидуальных, социально-психологических качеств субъекта, т. е. некоторых особенностей его межличностных отношений и социального взаимодействия. Мы относим к социокультурному фактору выбора субъектом способа совладающего поведения социальную психологию совладания: социальное взаимодействие и межличностные отношения – детско-родительские, супружеские, дружеские, профессионально-деловые; культурный контекст как самостоятельную детерминанту успешного/неуспешного совладания. При этом характеристики группового субъекта непротиворечиво распространяются на особенности поведения совладающей группы (например, семьи). Предпринята попытка различить копинг-поведение индивидуального и группового субъекта вслед за А. Л. Журавлевым (2002).

В исследовании 2005–2007 гг. мы целенаправленно рассматривали явление социального «наследования» в сфере совладающего поведения как передачи и присвоения межпоколенного опыта. В основе этого процесса лежит межпоколенное взаимодействие как межличностные и межгрупповые отношения между представителями разных поколений. Важно

подчеркнуть, что передача и усвоение социального опыта может быть специально организованным процессом, основой которого является обучение и воспитание, а может и не быть специально организованным. Т. е. передача социального опыта осуществляется в непосредственном общении взрослых и детей через механизмы подражания и идентификации (см. статью М. В. Сапоровской в данной монографии). Это дает основание заявить о возможности межпоколенного «наследования» способов совладающего поведения в семейной группе и рассматривать этот процесс как передачу и присвоение семейных моделей копинга, усвоение опыта, знаний, умений, навыков и качеств совладающего (или несовладающего) с трудностями человека (Сапоровская, 2002, 2007; Крюкова, 2004). В зависимости от того, что лежит в основе этого процесса (обучение и воспитание или подражание и идентификация), социальное «наследование» копинга мы изучаем в контексте экологического (социокультурного) или регулятивного факторов совладающего поведения субъекта.

Нами установлено, что совладающее поведение родителей и детей, как в дисфункциональных (Куфтяк, 2004; Гущина, 2005), так и в нормально функционирующих семьях (Белорукова, 2005) имеет специфические для каждой группы общие характеристики, причем совладающее/несовладающее поведение в дисфункциональной семье выражено ярче, что, вероятно, связано с более высоким уровнем переживаемого ею стресса. Каждая конкретная личность не просто усваивает опыт семейной группы, но в силу индивидуальных особенностей, субъективно преобразовывает «чужой», приобретая собственный опыт совладания с трудностями. Полученные результаты мы рассматриваем как подтверждение перспективности дальнейшего изучения психологического механизма межпоколенного «наследования» копинга в семье (Крюкова, Петрова, 2006; Сапоровская, 2007).

Динамика совладающего поведения

Важной закономерностью функционирования копинга, выявленной еще Р. Лазарусом, является то, что характеристики совладания *изменяются* в процессе развития самой трудной (стрессовой) ситуации. Совладающее поведение имеет собственную *динамику* и может трансформироваться по мере изменения требований ситуации к человеку либо собственных изменений субъекта в ситуации. Это с очевидностью показано в лонгитюдном исследовании О. Б. Подобиной (2005) динамики выбора различных стратегий и стилей совладающего поведения беременными женщинами на разных этапах принятия ими материнской роли (см. также статью О. Б. Подобиной в данной монографии). Взросление, развитие самопознания и владения собой изменяет само совладание в сторону увеличения его субъектности. Динамика совладания может быть более или менее непротиворечивой либо более соответствовать внешним критериям успешного совладания. Так изменения копинга у женщин от беременности к материнству более определены по сравнению с динамикой совладания, зафиксированной в исследовании стресса в ситуации экзамена (Крюкова, 2004). Способность изменять трудную ситуацию, не быть ее «пленником» чрезвычайно важна, так как это увеличивает возможности человека действовать в кризисе. Регуляция и укрепление совладающего поведения возможны на основе способности субъекта к обучению навыкам совладания.

Нами показано, что в трудной жизненной ситуации человек *одновременно* использует несколько разноуровневых осознанных видов поведения: простые единичные копинг-действия, детерминированные спецификой ситуации; копинг-*стратегии* (конкретные образы действий, например, дистанцирование или поиск социальной поддержки), копинг-*стили* (группы стратегий, близких по смыслу, например, приближение к стрессовой ситуации – удаление от нее) (Голубева, 2006; Крюкова, 2005). Субъект может предпочитать один из способов совладания, наиболее продуктивный в конкретном контексте на какое-то время, одновременно допуская применение других. Это означает, что процесс совладания с труд-

ной ситуацией (стрессом) недизъюнктивен (Брушлинский, 2003), непрерывен до момента ее разрешения или приспособления к ней. *Стиль* совладающего поведения имеет специфику, связанную с многоальтернативным выбором способа поведения при стрессе. Он является когнитивно-поведенческим образованием, не менее важным, чем индивидуальный стиль (Моросанова, 2001). Стиль совладающего поведения – это полноценная составляющая более интегративного явления – стиля человека.

Рассматривая вклад личности в успех совладания с трудностями, мы обнаружили, что условно продуктивные, например *проблемно-ориентированные*, и менее продуктивные, например *избегание* или паллиативный стили совладающего поведения, обусловлены различным уровнем сложности личностных качеств. Так, оказалось, что более сложные и обобщенные переменные (самоотношение, жизненные смыслы, ответственность) предопределяют выбор и сильнее соотносятся с *проблемно-ориентированным* стилем совладания. Выявлено также, какие качества, напротив, имеют тенденцию снижать уровень продуктивности совладающего поведения: это уровень депрессивности, тревожность, пессимизм, слабость Эго (Крюкова, 2005).

Мы убедились в том, что изучать когнитивно-поведенческую сферу субъекта возможно только одновременно с изучением феноменологии его переживаний при помощи комплекса психодиагностических технологий, сочетающих количественные и качественные методы анализа. Это несвойственно западной традиции изучения копинг-поведения, в которой преобладает использование самоотчета испытуемых.

Впервые были адаптированы для русскоязычной выборки известные зарубежные методики: многомерные опросники (шкалы) измерения совладающего поведения «Юношеская копинг-шкала» (Adolescent Coping Scale) Э. Фрайденберг и Р. Льюиса, опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Coping Inventory for Stressful Situations) Н. С. Эн д лера и Д. ж. Д. А. Паркера, «Опросник способов совладания» (Ways of Coping Questionnaire) Р. С. Лазаруса и С. Фолкман. На их основе созданы опросники для надежного количественного измерения совладающего с трудностями поведения для испытуемых разных возрастов (Крюкова, 2004, 2007).

Заключение

Итак, совладающее поведение понимается нами как поведение субъекта. Даже в случаях деструктивного несовладания совладающее поведение соответствует выделенным нами критериям субъектности, не перестает быть поведением субъекта. Это относится, например, к случаям, когда человек прибегает к самодеструктивным или самопоражающим стратегиям. Использование в качестве методологии психологию субъекта позволило раскрыть структуру, выявить критерии человека как субъекта совладания, обобщить закономерности функционирования и развития совладающего поведения в разные периоды жизни человека, описать содержательные и динамические линии овладения данным видом поведения.

Феноменология поведения субъекта в трудной жизненной ситуации, закономерности и механизмы функционирования и выбора способов совладания имеют сложную детерминацию совокупности важнейших факторов активности субъекта. К ним относятся диспозиционный (личностный), динамический (ситуативный), регулятивный, социокультурный (экологический) (Крюкова, 2004). Выявленные неоднозначные эффекты влияния этих различных факторов на выбор совладающего с трудностями поведения закономерно приводят к идее направленного развития и формирования социально-ценных навыков совладания (регулятивный фактор).

Безусловно, везде, где происходит развитие субъекта, происходит и процесс выбора, проверки и приобретения им навыков совладающего поведения. Однако в ряде случаев людям требуется профессиональная помощь, чтобы по-новому увидеть свое собственное поведение (получить инсайт) в трудных жизненных ситуациях, развить, приобрести адекватные меняющейся ситуации способы, стратегии совладания с трудностями. В этом состоит одна из важных задач деятельности педагогов, психологов, социальных работников, врачей, психотерапевтов и других специалистов помогающих профессий, сопровождающих адаптационные процессы личности и группы. Обобщенный алгоритм направленного обучения человека навыкам копинга обычно включает следующие компоненты: найти способ снизить негативные эмоции, чтобы было возможно мыслить рационально; развить навык классификации различных стрессоров; обдумать альтернативные действия при воздействии разных стрессоров и оценить кратко- и долгосрочные последствия этих действий; прояснить и отрефлексировать цели и намерения совладания; спланировать и отрефлексировать выбранный курс действий, инициировать, контролировать, завершить и оценить их (Aldwin, 1994; Zeidner, Endler, 1996).

Исследование совладающего поведения как поведения субъекта весьма актуально для отечественной психологической науки, а его результаты имеют неограниченные возможности для практического применения: доказана возможность развития совладающего поведения субъекта и обучения ему через приобретение социально-ценных жизненных навыков. Это увеличивает психосоциальную компетентность человека, укрепляя его как субъекта. Жизненно необходимые навыки совладания могут направленно формироваться и развиваться в разнообразных сферах (здоровье, обучение, экстремальные ситуации и др.), что является залогом благополучия, позитивной человеческой психологии и здоровья. Перспективно для изучения межпоколенное «наследование» копинга, например, в семье.

Гуманизм развиваемой Андреем Владимировичем Брушлинским новой методологии – психологии субъекта очевиден. Целый субъект, интегрирующий все виды деятельности и все виды активности, способен быть независимым, самостоятельно совладающим с жизнью творцом, а не продуктом собственной биографии, что и составляет его сущность – творческую, нравственную, свободную (2003, с. 213).

Литература

Абульханова К. А. Рубинштейновская категория субъекта и ее различные методологические значения // Проблема субъекта в психологической науке / Отв. ред. А. В. Брушлинский, М. И. Володинова, В. Н. Дружинин. М.: Академический проект, 2000. С. 13–26.

Анциферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический Журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.

Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.

Белорукова Н. О. Семейные трудности и психологическое совладание с ними на разных этапах жизненного цикла семьи: Дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2005.

Брушлинский А. В. Проблема субъекта в психологической науке (статья вторая) // Психологический журнал. 1992. Т. 13. № 6. С. 3–12.

Брушлинский А. В. Психология субъекта. СПб.: Алетейя, 2003.

Вассерман Л. И., Горькова И. А., Ромицына Е. Е. Родители глазами подростка: психологическая диагностика в медико-педагогической практике. Учебное пособие. СПб.: Речь, 2004.

Голубева М. С. Совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями: Дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2006.

Гущина Т. В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса: Дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2005.

Журавлев А. Л. Психология коллективного субъекта // Психология индивидуального и группового субъекта / Под ред. А. В. Брушлинского, М. И. Володиковой. М.: ПЕР СЭ, 2002. С. 51–81.

Замышляева М. С. Оптимизм в структуре психологического совладания личности: Дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2006.

Знаков В. В. Психология понимания: проблемы и перспективы. М.: Изд-во ИП РАН, 2005.

Крюкова Т. Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. 2005. Т. 26, № 2. С. 5–15.

Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007.

Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Монография. Кострома: Аванти-тул, 2004.

Крюкова Т. Л., Петрова Е. А. Семейные ресурсы совладающего поведения: значение прародителей и предков // Психология и практика: Сб. научн. статей / Под ред. Т. Л. Крюковой, С. А. Хазовой. Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2006. С. 12–23.

Куфтяк Е. В. Совладающее поведение в семье, регулярно применяющей физические наказания детей: Дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2004.

Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции. М.: Наука, 2001.

Подобина О. Б. Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери: Дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2005.

Психология индивидуального и группового субъекта / Под ред. А. В. Брушлинского, М. И. Володиковой. М.: ПЕР СЭ, 2002.

Рубинштейн С. Л. Человек и мир. М.: Наука, 1997.

Сапоровская М. В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как фактор школьной адаптации первоклассников: Дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2002.

Сапоровская М. В. Межпоколенное наследование совладающего поведения в семье // Психология совладающего поведения: Материалы междунар. науч. – практ. конференции / Отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома, 2007. С. 409–411.

Сергиенко Е. А. Субъектная регуляция и совладающее поведение // Психология совладающего поведения: Материалы междунар. науч. – практ. Конференции / Отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома, 2007. С. 64–66.

Хазова С. А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников: Дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2002.

Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 1999.

Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени / Предисл. А. В. Брушлинского. М.: Прогресс-Универс, 1996.

Aldwin C. M. Stress, Coping, and Development: an Integrative Perspective. N. Y.: Guilford Press, 1994.

Handbook of Coping: Theory. Research. Applications / M. Zeidner, N. S. Endler (eds.). N. Y.: Wiley and Sons, 1996.

Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. N. Y.: Springer Publishing House, 1984.

Субъектная регуляция совладающего поведения²

Е. А. Сергиенко

В статье совладающее поведение рассматривается в контексте психологии субъекта. Выделена регуляторная функция субъекта – контроль поведения, который состоит из трех неразрывных составляющих: когнитивного контроля, эмоциональной регуляции, контроля действий/волевого контроля. Контроль поведения выступает как основа для становления совладающего поведения и психологических защит. Выдвигается предположение о разноразмерной природе механизмов защитного поведения: контроле поведения, психологических защит и совладания. Аргументируется гипотеза о соотношении структур личности и субъектности, их тесном единстве и взаимодействии, но дифференцированности. Личность выступает как направляющая структура, тогда как субъект интегрирует индивидуальные возможности человека для исполнения выбранных целей и задач. Согласованность взаимодействия структур порождает зрелые формы поведения, осуществляя адаптацию в процессе развития, деятельности и жизни субъекта. Приводятся эмпирические исследования, верифицирующие высказанные предположения.

Ключевые слова: психология субъекта, регулятивная функция субъекта, многоуровневая система регуляции, копинг, защиты, контроль поведения, личность, субъект.

Проблематика копинг-поведения особенно интенсивно разрабатывается в зарубежной психологии уже более четырех десятилетий. В отечественной психологии данное направление получило развитие с 1990-х годов, становится принятым перевод термина «копинг» как «совладание» в варианте, предложенным Л. И. Анцыферовой.

Большая заслуга в разработке данной проблемы, которая первоначально осмыслилась как частный аспект адаптации к стрессу, а затем приобрела самостоятельный статус в психологии совладающего поведения, принадлежит Т. Л. Крюковой (2004) и ее ученикам. Глубокая теоретическая и обширная эмпирическая проработка различных проблемных моментов психологии совладающего поведения позволяет говорить о костромской психологической школе. В рамках этой школы были сформулированы основные положения психологии совладающего субъекта, предложены критерии субъектного и антисубъектного совладания, эффективности и продуктивности стратегий и стилей совладания, показаны особенности индивидуального и группового копинга. Следует подчеркнуть, что именно костромская школа сделала значительный вклад в методическое обеспечение исследований копинг-поведения, именно ее исследователи проводят интенсивные исследования различных аспектов совладающего поведения в контексте более широкой проблемы социальной адаптации.

Однако, несмотря на безусловные достижения в разработке психологии совладающего поведения, остается еще много вопросов, нераскрытых тем. Так, Л. И. Анцыферова (1996) указывает на некоторые методологические проблемы данного направления. Она отмечает фрагментарность подхода к исследованию совладания, которое состоит в рассмотрении ситуации, требующей совладания, вне контекста с предшествующими событиями жизни человека и его состояниями, возникающими до необходимости справиться с трудными жизненными ситуациями, т. е. отсутствует анализ «внутренних условий», через которые воспринимается трудная ситуация, не учитываются целостные индивидуальные состояния субъекта. Другой методологической проблемой является отсутствие действительной оценки субъектом трудной жизненной ситуации. Трудные жизненные ситуации в применяемых

² Работа выполнена при поддержке РГНФ (грант № 08-06-00053а).

тестах классифицируются усредненно, предполагается, что именно они должны вызвать напряжение адаптивных возможностей человека без учета их личностной ценности. Более того, деление совладающего поведения на продуктивные и непродуктивные стратегии также нивелирует уникальность совладания субъекта, в котором возможный эффект применяемой стратегии копинга может быть сильно отсрочен. Мы полагаем, что дальнейшая разработка психологии субъекта может способствовать и развитию психологии совладающего поведения. Для такого предположения существует ряд оснований.

Целостным подходом к исследованию человека может стать *психология субъекта*. Ценность категории субъекта состоит прежде всего в том, что, во-первых, эта категория позволяет обратиться к целостному изучению человека. Во-вторых, категория субъекта позволяет объединить разрозненные аспекты изучения индивидуальности (темперамента, характера, личности) в единую интегративную индивидуальность человека. В-третьих, обращаясь к исследованию субъекта, мы открываем возможность изучать поведение, деятельность, сознание как опосредованные внутренним миром человека, его субъектными выборами и предпочтениями, его активным построением модели этого мира.

Именно в субъекте как единой метасистеме представлена психика в единстве ее организации, именно в субъекте объединены и естественно-научные, и гуманитарные парадигмы исследования человека, именно в субъекте мы находим единство универсального и уникального. Обращаясь к исследованию субъекта, мы открываем возможность изучать поведение, деятельность как опосредованные внутренним миром человека, его субъектными выборами и предпочтениями, его активным построением модели окружающего мира. Субъектность человека развивается постепенно на всем протяжении его жизни и может быть представлена как уровни развития субъектности. *Критерий субъекта может быть только уровневый*. С позиций такого подхода критерии субъекта, выделенные другими авторами (Б. Г. Ананьев, К. А. Абульханова, А. В. Брушлинский, А. Л. Журавлев, В. В. Знаков) не являются противоречивыми, а относятся к разным уровням организации. Принцип континуальности развития позволяет выделить несколько уровней непрерывного становления субъектности: от протоуровней в раннем онтогенезе до уровней агента, наивного субъекта, субъекта развития, субъекта деятельности, субъекта жизни (Сергиенко, 2000, 2002, 2005, 2006). Уровневый критерий позволяет перейти от противоречий к единой картине развития субъектной организации со своей степенью объединения внутренних ресурсов, индивидуальности и задач развития, которые могут охватывать и задачи становления субъектности, и задачи творческого освоения деятельности, и задачи самосовершенствования (акмеологический уровень).

Разногласия в понимании субъектности связаны также и с недифференцированностью категорий субъекта и личности.

Развивая системно-субъектный подход (Сергиенко, 2006, 2007), мы предлагаем эскиз решения проблемы о соотношении категории личности и субъекта.

Личность (персона) – это стрессовая структура субъекта, задающая общее направление самоорганизации и саморазвития. Метафорически это соотношение можно представить в виде командного и исполнительного звеньев. Личность задает направление движения, а субъект его конкретную реализацию через координацию выбора целей и ресурсов индивидуальности человека. Тогда носителем содержания внутреннего мира человека будет выступать личность, а реализацией в данных жизненных обстоятельствах, условиях, задачах – субъект.

Это означает, что человек стремится сохранить свою целостность как субъекта и личности, следовательно, делать то, что соответствует его жизненным смыслам и в соответствии с собственной субъектностью, т. е. в соответствии со своей интегративной уникальностью (где все образует единую систему: вся история развития субъекта, гетерархия уровневой

организации). Показателем синхронности и соответствия в континууме личность – субъект может выступать спонтанность поведения человека.

Можно привести аналогию со знанием языка: когда мы выражаем спонтанно то, что мы хотим сказать, тогда можно говорить о владении языком как средством общения или средством обмена психическими состояниями (желаниями, знаниями, эмоциями, настроениями и планами).

В этом случае человек осуществляет зрелые формы поведения в зависимости от степени согласованности в развитии сопряженных структурных образований субъект – личность (Сергиенко, 2007).

Важной задачей для психологии субъекта является попытка не только описания уровневой организации (структуры), но и функций субъекта.

Выделение категории субъекта как центральной в системно-субъектном подходе (Сергиенко, 2000, 2002, 2005, 2006) позволило определить те специфические функции, которые разграничивают ее с другими категориями психологической науки. Речь идет о функциях, одновременно обладающих статусом системности и субъектности. Специфической для категории субъекта *когнитивной функцией* выступает понимание. Понимание является одновременно и когнитивным, и экзистенциальным феноменом (Знаков, 2005). Понимание человеком окружающего мира включает внутренние модели (модель психического – модель и физического и социального мира) (Сергиенко, 2005, 2006), а также ценностные и смысловые образования, опосредующие его выбор и интерпретацию окружающих событий и явлений. *Регулятивная функция субъекта* – это контроль поведения, являющийся основой саморегуляции человека. Контроль поведения выступает как интегративная характеристика, включающая когнитивный контроль, эмоциональную регуляцию и контроль действий (произвольность) (Сергиенко, 2004, 2005, 2006).

Причем в отличие от саморегуляции контроль поведения обладает спонтанностью и самопроизвольностью. *Коммуникативная функция* субъекта может быть специфицирована через представление о субъект-субъектных и субъект-объектных взаимодействиях. Например, в ситуациях манипулятивных влияний субъекта на других людей, оказывающихся объектами манипуляции (Знаков, 2002). И наоборот, когда группа может манипулировать человеком.

Описанные контуры психологии субъекта как развитие идей А. В. Брушлинского на основе системно-субъектного подхода могут быть использованы в разработке проблем совладающего поведения. Так, следствием нашего представления является объединение в единое пространство таких адаптивных механизмов поведения, как совладание, психологические защиты, контроль поведения, саморегуляция.

Контроль поведения как регулятивная функция субъекта основан на ресурсах индивидуальности и их интегративности, создавая индивидуальный паттерн саморегуляции. Уровень развития данной интегративной характеристики определяется уровнем развития человека как субъекта, отражающим степень интегративности всех его психических особенностей и свойств. Эффективность контроля поведения связана с возможностями реализации психических ресурсов для решения жизненных задач, значимость которых определяется *субъектом* на основе смыслов и ценностей личности, им же отбираются осознанно и/или неосознанно стратегии их решения.

Соотношение стратегий решения может указывать на профиль контроля поведения, на ресурсы функционирования которого они опираются. Здесь можно указать на обобщенную классификацию копингов, которая перекликается с нашими предположениями. Это эмоциональный/проблемный; когнитивный/поведенческий и успешный/неуспешный (Куфтяк, 2004). В данной классификации представлены задачи и результат копинга, стоящие перед субъектом. Согласно нашему предположению, субъектом решаются одни и те задачи пре-

имущественно в соответствии с его интегративной индивидуальностью, существуют индивидуальные паттерны контроля поведения, уровень организации личности и субъектности. Если наши предположения верны, то профиль контроля поведения как своеобразное соотношение когнитивного, эмоционального и волевого компонентов будет связан с типами стратегий совладения и видами предпочитаемых психологических защит. Т. е. уровень и особенности субъектной организации, степень зрелости как согласованности ценностей личности и интегративных возможностей субъекта реализовать задачу будут определять возможности использования определенных психологических защит, копинг-стратегий, предпочитаемых способов контроля поведения. При этом устойчивость самопроизвольности, спонтанности регуляции может выступать как критерий эффективности адаптивного поведения, зрелости как согласованности личности и субъектности. В разных жизненных обстоятельствах человек может выступать на разных уровнях организации собственной субъектности, которые хотя и развиваются гетерохронно, но организованы гетерархично. Это означает, что как психологические защиты, так и совладающие стратегии не только индивидуально субъектны, но могут быть более и менее зрелыми и в разные периоды жизни, и у одного человека. В таком варианте снимается дихотомия в понимании копинг-стратегий и психологических защит.

Совладающее поведение понимается как осознанная организация по преодолению трудностей, тогда как психологические защиты – неосознаваемые механизмы адаптивного поведения. По аналогии с континуумом субъект – личность можно представить континуум копинга и психологических защит. Степень согласованности «веса» личностной направленности и возможностей субъектной интеграции будет определять и тип используемых механизмов адаптации. Осознанные усилия субъект будет направлять в том случае, когда задача может привести к согласованию личностных ценностей и смыслов с возможностями субъекта. При невозможности осознания ситуации или задачи используются психологические защиты, соответствующие уникальным индивидуальным паттернам субъектной организации.

Подобное предположение опирается на современные представления о соотношении психологических защит и совладающего поведения.

Так, Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский (1994, 1995) описывают модель дезадаптивного копинг-поведения, которая характеризуется следующими признаками:

1 Преобладание копинг-стратегии избегания над стратегиями разрешения проблем и поиска социальной поддержки; интенсивное использование интрапсихических форм преодоления стресса (защитных механизмов); несбалансированность функционирования когнитивного, поведенческого и эмоционального компонентов копинг-поведения, неразрывность когнитивно-оценочных копинг-механизмов; дефицит социальных навыков разрешения проблем.

2 Преобладание мотивации избегания неудачи над мотивацией на достижение успеха; отсутствие готовности к активному противостоянию среде, подчиненность ей; негативное отношение к проблеме и оценка ее как угрожающей; псевдокомпенсаторный, защитный характер поведенческой активности; низкий функциональный уровень копинг-поведения.

3 Отсутствие направленности копинг-поведения на стрессор как на причину негативного влияния и воздействие на психоэмоциональное напряжение как на следствие негативного воздействия стрессора с целью его редукции, слабая осознаваемость стрессорного воздействия.

4 Низкая эффективность функционирования блока личностно-средовых ресурсов (негативная, слабо сформированная Я-концепция, низкий уровень восприятия социальной поддержки, преобладание интернального локуса контроля, отсутствие эффективной социальной поддержки со стороны окружающей среды и т. д.).

В этой модели мы видим явное указание на тесное взаимодействие и непрерывность переходов от психологических защит к совладающему поведению в случае дезадаптации, рассогласования личностных задач и целей, низкоуровневой организации структуры Я и ресурсов субъекта.

Р. Лазарус (Lasaruz, 1999) считал психологическую защиту пассивным копинг-поведением. Он различал защитные механизмы и механизмы совладания по следующим характеристикам: временной и инструментальной направленности, функционально-целевой значимости и модальности регуляции. Временная направленность отличается в случае защиты и совладания. При защите происходит разрешение актуальной ситуации «теперь и сейчас», не связанной с будущими перспективами. Следовательно, относительно данной характеристики психологическая защита – это «скорая помощь», обеспечивающая психологическое «выживание». Инструментальная направленность защиты означает ее эгоцентрическую адресацию на собственное психическое благополучие, тогда как совладание – это социально приемлемые способы адаптивного поведения с учетом окружающих и окружения. Функционально совладающее поведение направлено на восстановление нарушенных отношений между окружением и личностью (механизмы совладания), тогда как защитные механизмы нацелены на уравнивание собственных психических состояний. Модальность регуляции также различна при совладании и защите. Для совладания характерен поиск информации, действия, рефлексия. Психологические защиты – это избегание, подавление, отрицание – искажение реальной ситуации.

Б. Д. Карвасарский (1990) указывает, что если процессы совладания (по Р. Лазарусу) направлены на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, то процессы компенсации и особенно защиты направлены на смягчение психического дискомфорта.

Хаан (Naan, 1977), в частности, отмечает, что копинг и защита, по сути, базируются на тождественных процессах, но отличаются полярностью направленности: либо на продуктивную, либо на слабую адаптацию. Копинговое поведение отличается от защитного поведения тем, что оно является гибким, целенаправленным, ориентированным на реальность и дифференцированным, тогда как защитное поведение – ригидным, вынужденным, искажающим реальность и недифференцированным.

И. Р. Абитов (2007) обобщил современные представления о соотношении психологических защит и копинг-стратегий в диссертационной работе.

Таблица 1

Различия между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями

Параметр сравнения	Копинг-стратегии	Защитные механизмы
Цель	Достижение адаптации к изменяющимся условиям	Сохранение комфортного состояния, снижение эмоционального напряжения
Характер приспособления	Активное приспособление	Пассивное приспособление
Степень осознанности	Сознательное изменение ситуации	Бессознательное реагирование на угрозу
Основные виды	Поведенческие Когнитивные Эмоциональные	Примитивные Высшие
Коррекция феномена	Возможность обучения совладанию, т.е. применению осознанных стратегий за счет овладения определенной последовательностью действий	Осознание бессознательных защитных механизмов (что снижает степень их активизации)

Несмотря на существующие различия между совладающим поведением и психологическими защитами, современные авторы скорее считают их тесно связанными механизмами адаптивного поведения. Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Хаан полагали, что копинг-стратегии и механизмы психологической защиты являются компонентами (активным и пассивным) совладающего поведения.

И. Р. Абитов (2007) предлагает рассматривать механизмы психологической защиты, копинг-стратегии и механизмы антиципации в единстве их функций и обозначить данный конструкт термином «совладающее поведение». В его работе данное предположение проверялось на здоровых людях и пациентах с невротическими и психосоматическими расстройствами. Было показано, что в группе здоровых испытуемых антиципация, психологическая защита и копинг-стратегии тесно взаимосвязаны между собой. Развитие «опережающего совладания» (антиципационной состоятельности) позволяет здоровым испытуемым предвосхищать возможные стрессовые события, при этом выраженность копинг-стратегий снижается. Высокая же выраженность копинг-стратегий позволяет компенсировать ошибки в прогнозах. В случае неэффективности механизмов антиципации и копинга задействуются психологические защиты, позволяющие снять психическое напряжение.

Структура совладающего поведения лиц, страдающих невротическими расстройствами, отличается рассогласованностью. В результате этой рассогласованности между различными блоками совладающего поведения становится невозможной полноценная психологическая компенсация при воздействии стресса и наступает внутренняя дезадаптация. Высокая выраженность психологических защит у лиц, страдающих невротическими расстройствами, обусловлена слабой представленностью в структуре совладающего поведения антиципации и копинга. У них преобладают психологические защиты, направленные на снижение психического напряжения и тревоги, возникающих в стрессовой ситуации, а не на ее разрешение.

У людей, страдающих психосоматическими расстройствами, наблюдается большая согласованность между когнитивным, эмоциональным и поведенческим компонентами совладающего поведения. Эти данные дают нам возможность предположить, что совладающее поведение лиц, страдающих психосоматическими расстройствами, характеризуется

большей адаптивностью и согласованностью по сравнению с совладающим поведением испытуемых, страдающих невротическими расстройствами.

Подход к поиску единых механизмов человеческой адаптации в работе И. Р. Абитова очень близок гипотезе о регулятивной функции субъекта (контроле поведения), развиваемой в наших работах (Сергиенко, 2005, 2006, 2007). Если наши предположения верны, то профиль контроля поведения как своеобразное соотношение когнитивного, эмоционального и волевого компонентов будет связан с типами стратегий совладения и видами предпочитаемых психологических защит. Т. е. уровень и особенности субъектной организации, степень зрелости как согласованность ценностей личности и интегративных возможностей субъекта реализовать задачу будут определять возможности использования определенных психологических защит, копинг-стратегий, предпочитаемых способов контроля поведения.

Наша гипотеза верифицируется в цикле эмпирических исследований, различных уровней развития и организации субъектности, а именно регулятивной функции субъекта – контроле поведения.

Программа эмпирической проверки включает:

- Лонгитюдное исследование соотношения контроля поведения, психологических защит и стратегий совладения у подростков (И. И. Ветрова);
- Исследование совладающего поведения и контроля поведения у женщин в период беременности (Ю. В. Ковалева, О. А. Соколова, И. И. Ветрова);
- Лонгитюдное исследование всего периода беременности и родов, направленное на анализ возможностей изменений личностных смыслов, приводящее к новым возможностям субъектной регуляции психическими состояниями (О. А. Соколова);
- Лонгитюдное исследование становление контроля поведения как предиктора совладающего поведения в раннем детстве (Г. А. Виленская).

Принцип организации всех исследований состоит в комплексе методическом обеспечении оценки регулятивной функции субъекта – контроле поведения (когнитивного контроля, эмоциональной регуляции, произвольного контроля), их интегрированности, оценки реальных достижений, личностных характеристик, предпочитаемых способов совладания и психологических защит.

Принципиальным моментом исследований является лонгитюдная оценка динамики изменений по всем выделенным аспектам.

В настоящей книге представлены три статьи, отражающие состояние исследований перечисленных направлений работ (Г. А. Виленской, И. И. Ветровой, Ю. В. Ковалевой). Кратко изложим аргументы, полученные в данных исследованиях, подтверждающие конструктивность выделения контроля поведения как интегративной регулятивной функции субъекта и его связи с психологическими защитами и копингами.

В диссертационной работе Ю. В. Ковалевой, выполненной под моим руководством, исследовался контроль поведения на примере естественной модели трудной жизненной ситуации – ситуации беременности. Экспериментально показано, что вынашивание без соматических осложнений связано с более высоким уровнем развития и степенью согласованности составляющих контроля поведения, а также личностной зрелостью женщин и поддерживающим ранним семейным опытом. Хотя в данной работе еще не ставился вопрос о связи контроля поведения с совладанием, однако косвенно можно утверждать, что согласованность компонентов контроля поведения, как и согласованность личностных аспектов с субъектными индивидуальными ресурсами, приводит к более эффективному поведению в трудный период жизни женщины и ее близких. Более того, в данной работе было показано, что дети, рожденные от женщин, с более высокой мерой регуляции, обладают рядом отличий от детей менее благополучной группы: у них индивидуальная регуляция поведения (тип темперамента, активность, регуляции эмоциональных состояний), показатели психического

развития (ментального и психомоторного) были более адаптивны и высоки (Ковалева, 2004; Ковалева, Сергиенко, 2007).

В работе Ю. В. Ковалевой (2008), представленной в настоящей коллективной монографии, показано, что существуют тесные связи между продуктивным и непродуктивным стилем совладающего поведения в семейной паре в период ожидания ребенка, а также связь с контролем поведения и личностными характеристиками и установками. Описан компенсаторный тип совладающего поведения, который сочетается с рассогласованием копинг-стратегий, которые имеют цель не только справиться с общей жизненной задачей, но и сохранить собственную субъектную индивидуальность. Следовательно, семья выступает не только как коллективный субъект общей активности, но и обеспечивает более эффективное функционирование семейной системы за счет сохранения определенности, дифференцированности компонентов ее составляющих (супругов).

Диссертационное исследование О. А. Соколовой (Соколова, 2006), выполненное под руководством автора, было направлено на изучение регуляции состояний женщин в период беременности и на протяжении всего периода вынашивания ребенка в сочетании с тестированием лонгитюдной выборки с выборками, исследуемыми методом срезов. Для цели лонгитюдного исследования был разработан стандартизированный дневник, состоящий из описания психических состояний и событий беременной женщины и выполнения стандартных методик на оценку стрессоустойчивости, эмоциональной активности, реактивности и тревожности (Соколова, Сергиенко, 2007). В работе удалось показать непрерывную динамику изменений параметров психического здоровья беременной женщины от начала беременности до ее завершения. Путем прослеживания смены психических состояний и особенностей их регуляции выделен критический период изменения системы ценностей и отношений, образования новых смыслов у будущей матери, который приходится на второй триместр беременности и совпадает с началом ощущения шевелений ребенка. В лонгитюдном исследовании обнаружена связь между параметрами психического здоровья матери (стрессоустойчивость, реактивная и личностная тревожность, высокие, средние или низкие психические состояния) и ребенка (неонатальное состояние, регуляция поведения, ментальное и психомоторное развитие). Она выражается в соотношении особенностей регуляции психических состояний во время беременности у женщины и регуляции напряжения и развития моторики ребенка после рождения. Это дает новые аргументы для понимания возможностей личностного роста будущей матери, его значения в регуляции собственного поведения в трудный жизненный период. Способности женщины контролировать собственные состояния, подчинять их главным задачам жизненной ситуации (ценность рождения ребенка) указывают, на ваш взгляд, на связь личностных образований в реализации субъектом собственной жизни, обеспечивая более зрелые формы самореализации.

Несмотря на то, что в данной работе мы не использовали методик оценки совладающего поведения, однако можно судить об эффективности совладания с трудными жизненными ситуациями по динамике собственных повествований женщин о событиях, отношений к ним, принятых решениях. Подобный анализ фактически отвечает нарративным методам анализа, хотя его недостатком можно считать невозможность привлечения к исследованию больших выборок испытуемых и трудоемкость анализа дневниковых записей. Более того, из 39 женщин согласившихся на участие в исследовании, только 16 предоставили свои дневники исследователю. Мотивы отказа после родов предоставить дневники для анализа были разные, но за ними – единое нежелание после успешного результата открывать свои переживания и сомнения, пусть даже для анонимного исследования.

В лонгитюдном диссертационном исследовании, выполняемом И. И. Ветровой под моим руководством на подростках в течение уже четвертого года, прослеживается развитие и соотношение контроля поведения, психологических защит и способности к совладающему

поведению (Ветрова, 2007). Показано, что контроль поведения остается относительно стабильной величиной, т. е. сложившимся паттерном соотношений трех составляющих (когнитивный контроль, эмоциональная регуляция, контроль действий/волевой контроль).

Обнаружено, что контроль поведения имеет многомерные связи с совладающим поведением, но особенно тесные – с эмоциональной регуляцией. Высокий уровень контроля поведения обеспечивает использование преимущественно продуктивных стратегий совладания. Большая часть копинг-стратегий имеет эмоциональную основу и хорошо выраженные связи с эмоциональными компонентами контроля поведения, но при этом не теряет связи и с двумя другими компонентами – волевым и когнитивным.

В данном исследовании выявлено возрастание доли продуктивных копингов с возрастом, что соотносится с данными Т. Л. Крюковой (2004). В подростковом возрасте (14–15 лет) отсутствует стабильный стиль совладания, он находится в стадии активного формирования. Помимо продуктивных стратегий, у подростков наблюдается частое использование таких непродуктивных стратегий, как «активный отдых» и «отвлечение». Подобные копинг-стратегии в подростковом возрасте согласуются с задачами развития: становление идентичности с группой и самоидентичности, что предполагает повышение значимости активного взаимодействия вне обязательной школьной деятельности. Если же учесть особенности переходного кризисного подросткового периода, когда происходят принципиальные изменения психофизиологических систем регуляторного поведения, то вполне возможно рассматривать использование подобных копинг-стратегий как адаптивных, т. е. ведущих к увеличению продуктивности. Таким образом, копинг-поведение не может быть однозначно продуктивным или непродуктивным – все зависит от ситуации использования определенной копинг-стратегии, т. е. избирательной оценки субъектом.

В период взросления изменяются не только сами психологические защиты в пользу более зрелых, но и их соотношение с копинг-стратегиями. Наблюдаются отрицательные корреляции психологических защит с продуктивными копинг-стратегиями. Мы полагаем, что происходит изменение соотношения низкоуровневых механизмов адаптивного поведения и более высокоуровневых, осознаваемых, что отражает рост соответствия личностного содержания субъектной реализации, т. е. становление более зрелых форм регуляции поведения.

Работа Г. А. Виленской (2007, статья в настоящей книги) посвящена изучению контроля поведения как регулятивной функции субъекта в конкретных ситуациях на ранних стадиях его развития. Объектом исследования были моно-, дизиготные близнецы и одиночно рожденные дети, прослеженные лонгитудно в возрастах 4, 8, 12, 18, 24, 30, 36 и 42 мес. В настоящей работе представлены данные только по близнецовым выборкам. Сравнение выборок близнецов и одиночно рожденных детей выполняется в рамках психогенетического исследования становления индивидуальности в раннем онтогенезе человека.

На данной стадии работы анализировались стратегии контроля поведения в проблемной ситуации (ситуация психологического тестирования) по разработанной схеме. Предполагалось, что ситуативная реализация контроля поведения и использование стратегий будет зависеть от особенностей организации индивидуальности детей, являющейся предшественником субъектности, в частности, от уровня развития отдельных компонентов контроля поведения. Показано, что наблюдается гетерохрония развития ситуативного контроля поведения в группах моно- и дизиготных близнецов, связанная с количеством и спецификой поддержки взрослого, а также различный характер связей между обобщенными и ситуативными оценками контроля поведения и между ситуативным контролем поведения и успешностью в группах детей с разным профилем контроля поведения. Полученные результаты показывают, что контроль поведения является индивидуально-своеобразным способом организации психологических ресурсов, а ситуативные стратегии контроля поведения на ранних этапах онтогенеза могут являться предшественниками стратегий совладающего поведения.

Данная работа проливает свет на ранние формы становления совладающего поведения, которые коренятся в развитии контроля поведения ребенка как целостной характеристики его индивидуальности.

Заключение

Статья в большей степени посвящена обсуждению более широкого контекста совладающего поведения – организации субъектности человека и его личности. Подобное обсуждение также важно для дальнейшего развития психологии совладания как междисциплинарного направления в психологии. Это направление недавно возникло, но быстро набирает силу и утверждается в психологической науке. Разрабатывая психологию субъекта и, в частности, представление о контроле поведения как регулятивной функции субъекта, мы стремимся представить более общую структурную организацию индивидуальных механизмов адаптации. Контроль поведения является, по-видимому, более ранней формой целостной регуляции, включающей индивидуальные ресурсы человека, который адаптируется и преодолевает трудные ситуации развития, деятельности и собственной жизни. Понимание ситуации, предвосхищение ее последствий, прогноз дальнейшей жизни, оценка собственных возможностей, поиск и опора на социальных партнеров как дополнительный индивидуальный ресурс – все это требует согласованного развития структур личности и субъектной организации. Личность направляет, указывает вектор движения через значения и смыслы, а субъект «объединяет» и выбирает соответствующее значимой цели решение и реализует его. Согласованность этих неразделимых составляющих – субъекта и личности как «ядра и оболочки» – означает гармоничное развитие и эффективность, спонтанность и самопроизвольность, что подвержено постоянным флуктуациям и деформациям, но общая тенденция, стремление к такому согласованию означает движение в сторону зрелых форм внутреннего развития и внешней реализации. С этой точки зрения совладающее поведение, его конструктивные и продуктивные формы соответствуют индивидуальности человека, его потенциальным возможностям, сохраняют согласованность личности и субъектности. Говоря о неразрывности образований субъект-личность, мы утверждаем неразрывность контроля поведения, психологических защит и совладающего поведения. Все эти понятия обозначают разные механизмы адаптивного поведения. Контроль поведения – индивидуальные возможности регуляции, психологические защиты – «скорая помощь» в ситуациях дезадаптации. Совладающее поведение – высокоуровневые сознательные выборы способов индивидуальной регуляции. Между этими механизмами не существует пропасти, они скорее составляют континуум механизмов индивидуального приспособления, но принадлежащие разным уровням организации, которые развиваются и реализуются гетерогенно и гетерархически. Дальнейшая дифференциация между механизмами регуляции и их уровнями организации необходима и возможна в рамках междисциплинарного подхода. Одним из путей является системно-субъектный подход, в рамках которого мы стремимся разрабатывать проблему психологии субъекта и, в частности, регулятивной функции субъекта, который совладевает с трудными жизненными ситуациями.

Литература

Абитов И. Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения (в норме и при психосоматических и невротических расстройствах): Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2007.

Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 13. № 1. С. 3–18.

Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1996. № 1. С. 3–18.

Брушлинский А. В. Психология субъекта. СПб.: Алетейя, 2003.

Ветрова И. И. Соотношение контроля поведения и стратегий совладания развивающейся личности // Психологические исследования. Вып. 1 / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во ИП РАН, 2006. С. 63–76.

Виленская Г. А. Выбор ситуативных стратегий контроля поведения в раннем возрасте: возрастная динамика и механизмы // Ребенок в современном обществе / Под ред. Л. Ф. Обуховой, Е. Г. Юдиной. М.: МГППУ, 2007. С. 101–113.

Грановская Р. М., Никольская И. М. Защита личности: психологические механизмы. СПб.: Речь. 1998.

Знаков В. В. Субъект-объектный и субъект-субъектный типы понимания высказываний в межличностном общении // Психология индивидуального и группового субъекта / Под ред. А. В. Брушлинского. М.: Изд-во ИП РАН, 2002. С. 144–160.

Карвасарский Б. Д. Копинг-поведение у больных неврозами и его динамика под влиянием психотерапии: пособие для врачей. СПб.: МЗ РФ, НИП-НИ им. Бехтерева, 1999.

Ковалева Ю. В. Контроль поведения при различном течении беременности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2004.

Ковалева Ю. В., Сергиенко Е. А. Контроль поведения при различном течении беременности // Психологический журнал. 2007. Т. 28. № 1. С. 70–82.

Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Кострома, 2004.

Куфтяк Е. В. Особенности совладающего поведения детей в фокусе взаимоотношений ребенок – родитель // Психология и практика: сборник научных статей / Отв. ред. В. И. Кашницкий. Кострома: КГУ им. Некрасова, 2004. С. 27–37.

Лазарус Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Пер. с англ. Л.: 1970. С. 178–180.

Сирота Н. А. Копинг-поведение и профилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обзор психиатрии и мед. психологии. 1994. № 1. С. 63–74.

Сергиенко Е. А. Ранние этапы развития субъекта // Психология индивидуального и группового субъекта / Под ред. А. В. Брушлинского, М. И. Воловиковой. М.: ПерСэ, 2002. С. 270–310.

Сергиенко Е. А. Контроль поведения как развитие представлений об индивидуальности с позиций субъектно-системного подхода // XX Мерлинские чтения. В. С. Мерлин и системные исследования индивидуальности человека. Материалы межрегиональной юбилейной научно-практической конференции 19–21 мая, 2005 г. Пермь. Ч. 1. С. 34–48.

Сергиенко Е. А. Субъект развития, субъект деятельности, субъект жизни: регуляция поведения // Субъект и личность в психологии саморегуляции / Под ред. В. И. Моросановой. Москва-Ставрополь, Изд-во ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007. С. 256–274.

Сергиенко Е. А. Зрелость: молярный или модулярный подход? // Феномен и категория зрелости. М.: Изд-во ИП РАН, 2007. С. 13–29.

Соколова О. А. Динамика личностных характеристик женщин в период беременности как фактор психического здоровья матери и ребенка: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2006.

Соколова О. А., Сергиенко Е. А. Динамика личностных характеристик женщины в период беременности как фактор психического здоровья матери и ребенка // Психологический журнал. 2007. Т. 28. № 6. С. 69–82.

Ялтонский В. М. Личностный контроль, как копинг-ресурс больных наркоманией // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. 1994. В. 4. С. 103–105.

Ялтонский В. М. Сравнительное исследование копинг-стратегий больных алкоголизмом и здоровых // Вопросы наркологии. 1999. № 4. С. 50–53.

Haan N. Coping and defending. Process of self-environment organization. N. Y.: Academic Press, 1977.

Lazarus R. S. Stress and emotion. A new synthesis. London: Free association books, 1999.

Стили совладания в юношеском возрасте в контексте проблемы интеллектуального контроля совладающего поведения³

М. А. Холодная

На основе использования факторного анализа и различных моделей кластерного анализа осуществлена проверка конструктивной валидности опросника «Юношеская копинг-шкала» (ASC; общая форма), которая не подтвердила существования трех стилей совладания (продуктивного, непродуктивного и социального). Показано, что стратегии совладающего поведения зависят от характера оценки трудной ситуации, приобретая тем самым свойства мобильности и вариативности. Полученные результаты были проинтерпретированы в контексте представления об интеллектуальном контроле как одном из аспектов индивидуального интеллектуального ресурса.

Ключевые слова: интеллектуальный контроль, интеллектуальный ресурс, продуктивные и непродуктивные стили совладания.

В психологии совладающего поведения одним из наиболее сложных является вопрос о характере связей между интеллектом и копингом. Исследования в этой области немногочисленны. В известных нам работах сообщается об отсутствии связей между показателями «общего интеллекта» в виде IQ и мерой выраженности тех или иных стратегий совладания (Сиерралт, 2000; Хазова, 2002). Ситуация оказывается более чем странной: с одной стороны, признается, что ключевым фактором совладания с трудной жизненной ситуацией является особенности ее понимания, оценки и интерпретации, но, с другой стороны, факты вынуждают признать, что интеллектуальные возможности человека в процессе совладания оказываются незадействованными.

Существуют два пути выхода из этой ситуации, которые, на наш взгляд, должны взаимопересекаться: 1) уточнение представлений о природе совладания (в том числе решение вопроса о валидности измерительных процедур, которые используются для выявления стратегий совладающего поведения); 2) пересмотр представлений об интеллекте (переход от понятия «психометрический интеллект» к понятию «индивидуальный интеллектуальный ресурс»).

В проведенном нами исследовании (Холодная, Берестнева, Муратова, 2007) был использован опросник для диагностики стилей психологического совладания (копингов) Adolescent Coping Scale (Юношеская копинг-шкала; общая форма) (ACS), разработанный Э. Фрайденберг и Р. Льюисом (1993) и адаптированный Т. Л. Крюковой (Крюкова, 2001, 2004).

Опросник ACS позволяет диагностировать 18 стратегий совладания, объединенных в три стиля:

1 продуктивный стиль совладания: (S2) *Решение проблемы* (систематическое обдумывание проблемы с учетом разных точек зрения); (S3) *Работа и достижения* (добросовестное отношение к учебе или работе, ориентация на успешность своей деятельности); (S14) *Религиозная поддержка* (молитвы о помощи, обращенные к Богу)⁴; (S15) *Позитивный фокус* (оптимистический взгляд на сложившуюся ситуацию);

³ Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ, проект № 06-06-00582а.

⁴ В отечественных исследованиях название данной стратегии (в оригинале – spiritual support), на наш взгляд, неточно переводится как «духовность». Более адекватным переводом будет словосочетание «религиозная поддержка»; именно этот термин будет использоваться в тексте данной статьи.

2 непродуктивный стиль совладания: (S4) *Беспокойство* (тревога о последствиях и будущем вообще); (S7) *Чудо* (мечты и надежда на счастливый случай); (S8) *Несовладание* (отказ от действий вплоть до болезненных состояний); (S9) *Разрядка* (слезы, агрессия, обращение к алкоголю и наркотикам); (S11) *Игнорирование* (сознательное блокирование проблемы); (S12) *Самообвинение* (личная ответственность за проблему); (S13) *Уход в себя* (отказ посвящать других в свои заботы); (S17) *Отвлечение* (развлечения в обществе, релаксация); (S18) *Активный отдых* (занятия спортом, поддержание здоровья).

3 социальный стиль совладания: (S1) *Социальная поддержка* (обсуждение проблемы с другими людьми); (S5) *Друзья* (опора на близких друзей); (S6) *Чувство принадлежности* (забота о мнении других людей, поиск их одобрения); (S10) *Общественные действия* (организация групповых действий); (S16) *Профессиональная помощь* (обращение к специалистам).

Цели нашего исследования: 1) проверка конструктивной валидности опросника ASC (в частности, нас интересовало, действительно ли данный опросник диагностирует три заявленных авторами стиля совладания и насколько правомерна их интерпретация как продуктивного, непродуктивного и социального); 2) анализ психологических механизмов, лежащих в основе предпочтения людьми разных стратегий совладания, в контексте представления об интеллектуальном контроле как одном из аспектов индивидуального интеллектуального ресурса.

Методы обработки данных: факторный анализ; различные модели кластерного анализа. В исследовании участвовали 366 студентов первого и второго курсов политехнического университета, возраст – 17–18 лет (253 мужчин и 113 женщин).

Результаты факторного анализа

Первый этап проверки конструктивной валидности был связан с использованием процедуры факторизации полученных данных. Для выделения факторов использовался метод главных компонент (метод вращения Varimax). Согласно графику собственных значений главных компонент, по имеющейся совокупности значений были выделены 5 факторов (накопленный процент дисперсии – 63,8). В таблице 1 представлены результаты факторизации данных ($n = 366$).

Как можно видеть из таблицы 1, во-первых, количество выделившихся факторов не соответствуют трем авторским стилям совладания (продуктивному, непродуктивному и социальному), во-вторых, состав стратегий в выделенных факторах неоднозначен. Характерно, что три стратегии из 18, а именно S2 *Решение проблем*, S3 *Работа, достижения* и S14 *Религиозная поддержка* не имеют высокой факторной нагрузки ни по одному из выделившихся факторов.

Фактор 1 включает четыре стратегии, характеризующие эмоционально-доминантный тип реагирования: трудная ситуация вызывает непосредственные эмоциональные переживания в виде веры в чудесное избавление от проблемы, отчаяния и агрессии, вплоть до склонности использовать алкоголь, наркотики, «уходить в болезнь», а также игнорирование проблемы. При этом в состав данного фактора с отрицательным весом входят проблемно-ориентированные стратегии S2 *Решение проблем* и S3 *Работа, достижения* ($-0,49$ и $-0,55$ соответственно).

Фактор 2 включает стратегии S4 *Беспокойство* и S12 *Самообвинение*, т. е. тревога о возможных последствиях в будущем (беспокойство о будущем вообще и своем личном в частности) сочетается со склонностью к интраперсональной атрибуции ответственности за происходящие события. Отметим, что в состав этого фактора с положительным знаком входит стратегия S2 *Решение проблем* ($0,47$). Такой же по составу фактор, фиксирующий связь

ориентации на решение проблемы с более высоким уровнем беспокойства, был получен Т. Л. Крюковой при факторизации выборки российских старшеклассников и первокурсников (Крюкова, 2004, с. 113).

Таблица 1

Нагрузки на факторы (после вращения)

Стратегии совладания	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5	Factor 6
S1	0,18	0,33	0,27	0,24	-0,61	0,10
S2	-0,49	0,47	0,13	0,39	0,00	0,00
S3	-0,55	0,40	-0,12	-0,08	0,11	0,33
S4	0,16	0,70	0,12	0,12	-0,03	0,11
S5	0,00	0,15	0,73	0,09	-0,32	0,11
S6	0,02	0,53	0,59	0,05	-0,14	0,13
S7	0,68	0,35	0,10	-0,04	-0,18	0,19
S8	0,77	0,20	0,01	0,04	0,07	-0,09
S9	0,75	0,08	0,05	0,08	-0,02	-0,11
S10	0,08	0,10	0,12	0,78	0,01	0,13
S11	0,57	-0,01	0,14	0,11	0,48	0,04
S12	0,36	0,63	-0,10	0,03	0,16	-0,22
S13	0,04	0,21	-0,21	0,03	0,80	0,09
S14	0,47	0,26	-0,23	-0,04	-0,35	0,50
S15	-0,01	0,00	0,18	0,11	-0,05	0,67
S16	0,04	0,04	-0,15	0,84	-0,06	0,04
S17	0,15	-0,10	0,77	-0,11	0,02	0,21
S18	-0,17	0,00	0,19	0,08	0,13	0,68

Фактор 3 объединяет три стратегии, которые эксплицируют эффект социотропии (потребность общаться с друзьями; забота о хороших отношениях с окружающими и готовности следовать их мнениям; склонность проводить досуг в компании) (S5, S6, S17).

Фактор 4 представлен двумя стратегиями S10 *Общественные действия* и S16 *Профессиональная помощь*, характеризующими готовность опираться на внешние социальные ресурсы (в данном случае – компетентность других людей).

Фактор 5 включает стратегию S13 *Уход в себя* в сочетании с отказом от стратегии S1 *Социальная поддержка* (-0,61).

Фактор 6 объединяет стратегии S15 *Позитивный фокус* и S18 *Активный отдых*, которые свидетельствуют об опоре на внутренние ресурсы в виде оптимистической позиции относительно трудной ситуации и ориентации на поддержание своего физического здоровья.

Т. Л. Крюкова, используя факторный анализ при рассмотрении данных опросника ACS, не получила трехкомпонентную структуру совладающего поведения. По ее данным, было выявлено шесть факторов, при этом отсутствовало прямое соответствие состава факторов трем постулируемым стилям, кроме того, каждый фактор содержал комбинацию стратегий, принадлежащих двум различным «стилям», в том числе «продуктивные» стратегии оказались смешанными с «непродуктивными» стратегиями (Крюкова, 2004).

Таким образом, проведенная нами процедура факторизации данных не подтвердила конструктивной валидности опросника ACS: три исходных стиля не были обнаружены. При разделении выборки по половому признаку существование этих трех стилей совладания также не подтвердилось. Кроме того, можно говорить о неоднозначности критериев разделения стратегий совладания на «продуктивные», «непродуктивные» и «социальные».

Результаты кластерного анализа

Второй этап проверки данного опросника с точки зрения его конструктивной валидности был связан с использованием разных процедур кластерного анализа. Поскольку факторный анализ показал относительную идентичность структуры стратегий в женской и мужской частях выборки, то кластеризация данных выполнялась по выборке в целом.

Первоначально количество выделяемых кластеров задавалось равным трем, что соответствовало количеству постулируемых стилей совладания: продуктивному, непродуктивному, социальному. Далее была осуществлена последовательная кластеризация данных с выделением трех, четырех, пяти, шести кластеров. Проверка качества полученных классификации осуществлялась с помощью процедур подсчета показателей энтропии и дискриминантного анализа (Холодная, Берестнева, Муратова, 2007).

Для сравнения ниже приводятся две дендрограммы: результаты кластеризации данных на три (рисунок 1) и шесть кластеров (рисунок 2).

Как можно видеть, при выделении трех кластеров результаты кластеризации не соответствуют составу стратегий в рамках трех постулируемых стилей совладания («продуктивного», «непродуктивного» и «социального» копингов) (см. таблицу 2). Так, кластер 1 (37 %) «социотропия» включает только четыре стратегии (*Социальная поддержка, Друзья, Принадлежность, Отвлечение*), в рамках которых ориентация на общение и значимость близких людей выступает в качестве основного фактора преодоления трудной ситуации. Кластер 2 (32 %) «готовность к преодолению трудной ситуации» объединяет проблемно-ориентированные стратегии (*Решение проблем, Работа, достижения*) со стратегиями опоры на внутренние ресурсы (*Позитивный фокус, Активный отдых*) и на внешние социальные ресурсы (*Общественные действия, Профессиональная помощь*). Кластер 3 (31 %) «эмоциональное реагирование» объединяет большую часть эмоционально-доминантных стратегий совладания (*Беспокойство, Чудо, Несовладание, Разрядка, Игнорирование, Самообвинение, Уход в себя*), включая стратегию *Религиозная поддержка*.

Таблица 2

Результаты распределения испытуемых по трем кластерам

Кластер	Стратегии	Частота	%
1	s1+s5+s6+s17	137	37 %
2	s2+s3+s10+s15+s16+s18	117	32 %
3	s4+s7+s8+s9+s11+s12+s13+s14	112	31 %
	Всего	366	100 %

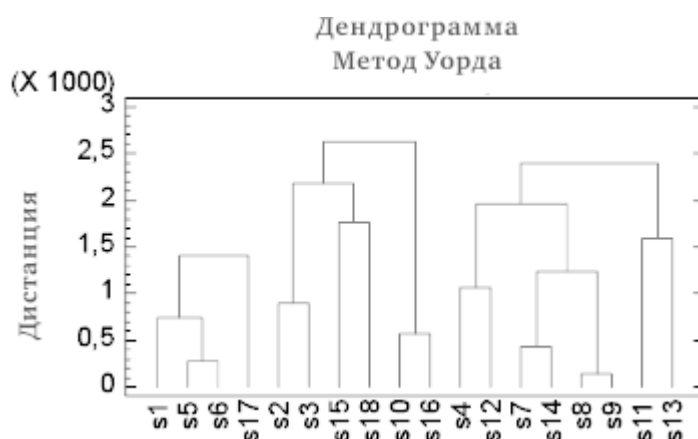


Рис. 1. Результаты кластеризации на три кластера

Анализ дендрограммы, полученной при разбиении исходных данных на шесть кластеров, показывает динамику воспроизведения новых кластеров в процессе последовательной кластеризации. Так, кластер «социотропия» остался полностью без изменений. Кластер «эмоциональное реагирование» по своему основному составу также остался без изменений, однако от него в самостоятельный кластер отделились стратегии «отстранения» от трудной ситуации (*Игнорирование, Уход в себя*) (19 %). Нетрудно заметить, что внутри оставшегося кластера выделяются три пары стратегий, видимо, сходных между собой: *Беспокойство* и *Самообвинение*, *Чудо* и *Религиозная поддержка*, *Несовладание* и *Разрядка* (см. рисунок 2).

Таблица 3

Результаты распределения испытуемых по шести кластерам

Кластеры	Стратегии	Частота	%
1	s1+s5+s6+s17	58	16 %
2	s2+s3	68	19 %
3	s4+s7+s8+s9+s12+s14	35	10 %
4	s10+s16	76	21 %
5	s11+s13	69	19 %
6	s15+s18	60	16 %
	Всего	366	100 %

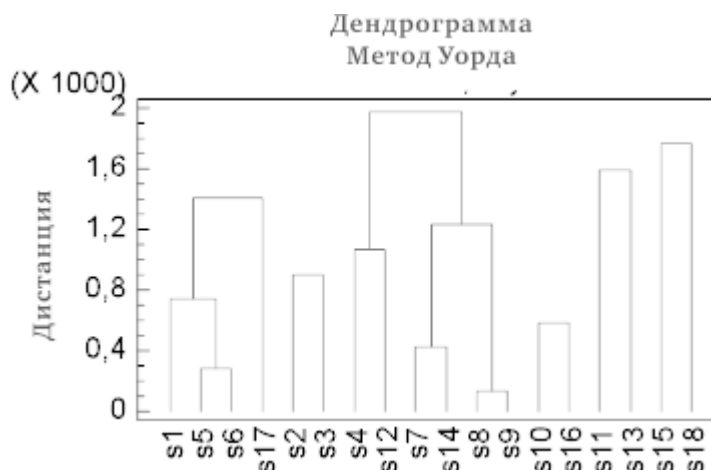


Рис. 2. Результаты кластеризации на шесть кластеров

Кластер «готовность к преодолению трудной ситуации» распался на три составляющие: проблемно-ориентированные стратегии (*Решение проблем, Работа, достижения*), стратегии опоры на внешние социальные ресурсы (*Общественные действия, Профессиональная помощь*) и стратегии опоры на внутренние психические и физические ресурсы (*Позитивный фокус, Активный отдых*).

Обсуждение результатов

Итак, ни факторный анализ, ни различные варианты кластерного анализа не подтвердили факт существования трех постулируемых Э. Фрайденберг и Р. Льюисом «стилей совладания»: продуктивного (ориентированного на решение проблемы), непродуктивного (эмоциональное реагирование) и социального (опора на других людей).

В чем причина такого рассогласования результатов? Дело не только в культурной специфике выборок, но и в особенностях культурной позиции авторов опросника ACS. В частности, можно говорить об особых акцентах в понимании сути совладания в западной культуре: доминирующем представлении о безусловно положительной оценке действий по разрешению трудной ситуации, решающем значении рациональной формы реагирования в противовес эмоциональной, ценности индивидуализма и важной роли религиозных чувств в регуляции поведения человека.

В нашем исследовании в ходе процедуры последовательной кластеризации результатов выполнения опросника «Юношеские копинг-стратегии» (ACS) выделились другие – сравнительно с авторским вариантом интерпретации – комбинации стратегий. В итоге появилась возможность сгруппировать все 18 стратегий – уже с учетом их содержательной интерпретации – в четыре стиля совладания (в терминах опросника ACS):

- проблемно-ориентированный стиль (направленность на изменение трудной ситуации, связанный с поиском средств ее преодоления, повышением собственной самоэффективности через достижения в ведущем виде деятельности, привлечением опыта других людей к решению возникшей проблемы в режиме отношений сотрудничества) (S2, S3, S10, S16);
- мобилизационный стиль (направленность субъекта на активизацию внутренних ресурсов, проявляющийся в позитивной категоризации трудной ситуации, готовности поддерживать физическое здоровье, позиции «отстранения» от проблемы в целях инкубации своих ресурсов) (S15, S18, S11, S13);
- эмоционально-доминантный стиль (проявления внешней и внутренней эмоциональной экспрессии при столкновении с трудной ситуацией в виде различных форм эмоциональ-

ной разрядки, роста эмоционального напряжения, надежды на чудеса и веры в божественное провидение) (S4, S7, S8, S9, S12, S14);

- социотропный стиль (зависимость от других людей) (S1, S5, S6, S17).

Заметим, что стратегия опоры на религиозные чувства занимает незначительное место в системе других стратегий совладания, при этом, согласно результатам кластерного анализа, оказывается связанной со стратегией надежды на чудо (S7) в рамках эмоционально-фиксированного реагирования на трудную ситуацию.

Нуждается в обсуждении следующий вопрос: какой психический механизм может инициировать тот или иной стиль совладания и влиять на соотношение этих четырех стилей?

Трудная жизненная ситуация – это всегда вызов индивидуальным психическим ресурсам. Центральное место в системе индивидуальных психических ресурсов занимает интеллектуальный контроль. В зарубежных исследованиях для описания этого механизма регуляции поведения используется термин «воспринимаемый контроль», под которым понимается система представлений, регулирующих действия, направленные на достижение определенной цели (Skinner, 1995; Burger, 1989 и др.). Интеллектуальный контроль – это частная форма воспринимаемого контроля, связанная с особенностями восприятия, понимания и интерпретации происходящего (в том числе трудной ситуации) (Холодная, 2002; Виноградова, 2005). В более широком плане проблема интеллектуального контроля связана с проблемой когнитивного оценивания трудной жизненной ситуации (Lazarus, Folkman, 1984; Анциферова, 1994; Бодров, 2006 и др.) и проблемой контроля поведения (Сергиенко, 2006).

Своеобразным итогом работы интеллектуального контроля является оценка ситуации по двум пересекающимся ментальным «шкалам»: 1) разрешимость/неразрешимость трудной ситуации (представления человека о возможности изменения либо устранения ситуации, мере опасности последствий и т. д.); 2) преодолимость/непреодолимость трудной ситуации (представления человека о своих психических и физических ресурсах с точки зрения влияния на трудную ситуацию).

По сути дела, выделенные нами стили совладания обнаруживают себя в зависимости от того, как ту или иную ситуацию оценивает сам человек: проблемно-ориентированный стиль (ситуация разрешима/могу справиться); мобилизационный стиль (ситуация неразрешима/могу справиться); социотропный стиль (ситуация разрешима/не могу справиться); эмоционально-доминантный стиль (ситуация неразрешима/не могу справиться) (рисунок 3).

Наличие такого оценочного пространства означает, что оценка трудной ситуации может перемещаться внутри этого пространства: воспринимаемая неразрешимая ситуация может «превратиться» в разрешимую, а разрешимая – в неразрешимую, и наоборот. Аналогично на разных этапах развития трудной ситуации (трудную ситуацию, как правило, нельзя разрешить одномоментно, на это требуется достаточно длительный отрезок времени) у человека могут меняться представления о своих возможностях с ней справиться под влиянием изменившегося контекста ситуации, поступления дополнительной информации и т. д. Если же меняются представления о ситуации, то меняются и стратегии совладания.



Рис. 3. Соотношение стилей совладания с оценками трудной ситуации

В свою очередь, оценка ситуации определяется уровнем сформированности интеллектуального контроля. Применительно к проявлениям интеллектуального контроля в трудных ситуациях можно, на наш взгляд, говорить о разных его формах, таких, как контроль ситуации (выявление ее релевантных аспектов, анализ причин и последствий и т. д.), контроль внешних факторов влияния на возникшую проблему (в том числе опора на ресурсы других людей в целях ее разрешения, а также учет контекстов сложившейся ситуации), контроль своих психических ресурсов (блокирование потребностей, рефлексия мотивации, саморегуляция аффективных переживаний, оценка уровня своей компетентности, поддержание физического здоровья и т. д.) и контроль базовых убеждений (баланс принятие/непринятия трудной ситуации, внутренней/внешней атрибуции ответственности за происходящее, доверия/недоверия другим людям, переживания управляемого/неуправляемого характера событий и др.).

Таким образом, мы приходим к важному выводу о том, что следует переходить от трактовки стратегии совладания как одномерного (линейного) свойства (когда та или иная стратегия трактуется как фиксированная точка, находящаяся на вертикальной измерительной шкале) к ее трактовке как многомерного свойства (когда та же самая стратегия трактуется как точка, перемещающаяся в некотором пространстве, образуемом как минимум двумя пересекающимися шкалами, хотя в идеале следует говорить об n-мерном пространстве) (Дружинин, 1996).

С учетом сказанного, можно снова вернуть к вопросу о том, какие из выделенных стилей совладающего поведения являются продуктивными и какие – непродуктивными? Проведенное обсуждение показывает, что вопрос в такой его форме поставлен некорректно, ибо каждый из стилей совладания может быть продуктивным или непродуктивным в зависимости от того, как человек оценивает конкретную ситуацию.

Кроме того, в каждом стиле совладающего поведения одновременно представлены и продуктивные, и непродуктивные составляющие:

- в проблемно-ориентированном стиле в качестве продуктивной составляющей выступает поддержание чувства самоэффективности, в качестве непродуктивной составляющей – «иллюзия контроля», когда человек недооценивает сложность трудной ситуации и переоценивает свои возможности по ее преодолению, а также «цена» за установку при любых обстоятельствах бороться с трудной ситуацией в виде истощения ресурсов личности и роста беспокойства;

- в мобилизационном стиле в качестве продуктивной составляющей выступает переход на использование психических ресурсов надситуативного уровня, в качестве непродуктивной составляющей – соответственно высокая вероятность формирования защитного типа поведения;

- в эмоционально-доминантном стиле в качестве продуктивной составляющей выступает возможность эмоциональной разрядки, интраперсональная атрибуция ответственности за происходящее (самообвинение) и контроль за будущим (беспокойство о последствиях), что повышает ресурс психологического сопротивления, в качестве непродуктивной составляющей – эмоциональная фиксация вплоть до психосоматических расстройств и деструктивного поведения;

- в социотропном стиле в качестве продуктивной составляющей выступает опора на поддержку других людей, в качестве непродуктивной составляющей – потеря психологической автономии (потребность в тесных взаимоотношениях провоцирует риск депрессии в трудной ситуации и стимулирует проявления «выученной беспомощности»).

Следовательно, эффективное совладающее поведение предполагает способность использовать все стили совладания в зависимости от оценки трудной ситуации с учетом, в первую очередь, продуктивной составляющей каждого стиля, т. е. обладает качествами мобильности и вариативности.

Выводы

1 Согласно результатам факторного и кластерного анализа, не было подтверждено существование трех стилей совладания в терминах опросника ACS (продуктивного, непродуктивного и социального).

2 Стратегия совладающего поведения зависит от характера оценки трудной ситуации, приобретая тем самым свойства мобильности и вариативности.

3 Совладающее поведение – это репертуар (набор) копинг-стратегий, которые человек сознательно и гибко использует в целях поддержания необходимого для него качества жизни.

4 Эффективность совладающего поведения, как можно предположить, обусловлена сформированностью механизма интеллектуального контроля, который проявляется в особенностях оценки ситуации и обнаруживает себя в четырех основных формах: контроль ситуации, контроль внешних факторов (контекста), контроль своих психических ресурсов, контроль базовых убеждений.

Литература

Виноградова Л. А. Интеллектуальный контроль как фактор преодоления эмоционально-трудной ситуации // Психологический журнал. 2004. Т. 12. № 5. С. 21–28.

Дружинин В. Н. Экспериментальная психология: Учебное пособие. М.: ИНФРА-М, 1997.

Крюкова Т. Л. О методологии исследования и адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Психология и практика: Сб. научных трудов / Отв. ред. В. А. Соловьева. Кострома: Издательство КГУ им. Н. А. Некрасова, 2001. С. 70–82.

Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.

Сергиенко Е. А. Раннее когнитивное развитие: Новый взгляд. М.: Изд-во ИП РАН, 2006.

Сиерральта З. Х. Особенности психических ресурсов личности в раннем юношеском возрасте: копинг-стратегии, защитные механизмы, социальный интеллект и общий интеллект: Дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2000.

Хазова С. А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников: Авто-реф. дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2002.

Холодная М. А. Психология интеллекта: Парадоксы исследования. СПб.: Питер, 2002.

Холодная М. А., Берестнева О. Г., Муратова Е. А. Структура стратегий совладания в юношеском возрасте: к проблеме конструктивной валидности опросника «Юношеская копинг-шкала» // Вопросы психологии. 2007. № 5. С. 143–156.

Frydenberg E., Lewis R. Adolescent coping styles and strategies. Is there functional and dysfunctional coping? // Australian J. of Guidance and Counseling. 1991. P. 35–43.

Frydenberg E., Lewis R. Adolescent Coping Scale: Manual. ACER Press, Melbourne, 1993.

Типы преднамеренного создания трудностей и совладание с ними⁵

А. Н. Поддьяков

В ряде случаев нельзя понять особенности преодоления трудностей без понимания деятельности других субъектов по их преднамеренному созданию. Столкновение с преднамеренно созданными трудностями – это стресс особого рода, требующий особых стратегий совладания (копинга). В статье выделено три типа отношения субъекта, создающего проблемы и трудности, к другому субъекту, для которого он их готовит: а) как к подопечному, нуждающемуся в помощи в виде «развивающих трудностей»; б) как к равному партнеру в диалоге; в) как к сопернику, продвижение которого надо тем или иным способом остановить. Проведен теоретический анализ и представлены эмпирические исследования создания трудностей и совладания с ними в двух жизненно важных областях: экономике и образовании. Показано разнообразие зон развития в условиях разных социальных взаимодействий – содействия и противодействия. Доказывается, что связь обучения, развития, интеллекта, творчества, конструктивного отношения к жизни или же дезадаптации может быть понята лишь с учетом диалектики взаимосвязей «создание–преодоление трудностей».

Ключевые слова: копинг, совладание с трудностями, создание трудностей, содействие, противодействие.

В настоящее время имеется большое количество работ, посвященных совладающему поведению – тому, как люди преодолевают различные трудности и справляются или же не справляются с ними. Изучаются способности к преодолению трудностей, конкретные стратегии; возможности обучения в данной специфической области и т. д. (Анцыферова, 1994, 1999; Крюкова, 2007; Нартова-Бочавер, 1997; Compas, 1998; Freitas, Downey, 1998; Skinner, Edge, 1998).

Значительно меньше внимания уделяется проблеме преднамеренного создания трудностей. Но во многих случаях одни люди специально создают трудности для других, чтобы те их преодолевали (или же так и не преодолели бы, например, при жесткой и нечестной конкурентной борьбе). Эффективным средством решения своей проблемы становится создание трудностей для другого человека – конкурента, потенциальной жертвы и т. п. Поэтому мы считаем, что в ряде случаев нельзя понять особенности преодоления трудностей без понимания деятельности других субъектов по их преднамеренному созданию. *Чтобы понять поведение человека, совладающего с трудностями, надо изучить поведение того, кто эти трудности создает* (Поддьяков, 2003, 2004; Poddiakov, 2005).

Типы человеческих отношений и создание трудностей

Мы выделяем три типа отношения человека, создающего проблемы и трудности, к другому человеку, для которого он их готовит:

- как к подопечному, нуждающемуся в помощи;
- как к равному партнеру в диалоге;
- как к сопернику, продвижение которого надо тем или иным способом остановить.

Первый тип отношения реализуется посредством изобретения учебных и развивающих задач, решение которых должно пойти на пользу решающему, способствовать его раз-

⁵ Работа поддержана РГНФ, проект № 06-06-00183а.

виту и повышению компетентности. Задачники именно такого типа высоко ценятся учащимися и преподавателями, а их авторы пользуются широкой известностью и уважением за соответствующие способности, талант и компетентность.

Отношение к другому человеку как равному партнеру в мыслительной деятельности нередко включает постановку перед ним проблем и взаимный «обмен» задачами. Особенности и потребности партнера здесь также могут учитываться («я стараюсь обсуждать то, что, как я предполагаю, может быть интересно и партнеру»), но обычно в меньшей степени, чем в варианте целенаправленной помощи другому.

Наконец, отношение к другому человеку как к сопернику требует разработки и изобретения таких проблем и трудностей, преодолевая которые он остановится в своем продвижении, будет отброшен назад или даже «сломается».

Для того, кто создает трудности, их разработка выступает зачастую как сложная творческая задача. Поэтому имеет смысл говорить о *творческих способностях, одаренности и таланте в области изобретения проблем, задач, трудностей, предназначенных для других людей*. Здесь требуются высокий уровень интеллекта, хитрости и даже провокационности. Например, В. В. Набоков так писал о придумывании шахматных задач: «Следует понимать, что соревнование в шахматных задачах происходит не между белыми и черными, а между составителем и воображаемым разгадчиком. . . , а потому значительная часть ценности задачи зависит от числа «иллюзорных решений» – обманчиво сильных первых ходов, ложных следов, нарочитых линий развития, хитро и любовно приготовленных автором, чтобы сбить будущего разгадчика с пути» (Набоков, 1999, с. 567–568). Создатель проблемных ситуаций готовит трудности «хитро и любовно»!

Исходя из всего вышеизложенного, мы считаем, что следует провести различие между:

- трудностями, возникающими в результате действия объективных («физических») факторов или даже в результате чьей-то деятельности, но непреднамеренной;
- трудностями, преднамеренно создаваемыми одними людьми для других в тех или иных целях.

Соответственно, имеет смысл различать:

- способности к преодолению объективных трудностей;
- способности к преодолению трудностей, специально созданных кем-то.

С нашей точки зрения, эти способности имеют разную структуру. Они могут быть связаны между собой неоднозначными, в том числе отрицательными связями – человек, успешно справляющийся с объективными трудностями, может пасовать перед трудностями, созданными кем-то преднамеренно, и наоборот. Изучение этих вопросов может оказаться ключевым для понимания многих социальных процессов (ведь немалая часть населения страны занята преодолением трудностей, созданных криминально одаренными людьми).

В данной статье мы проанализируем проблему создания трудностей и совладания с ними в двух жизненно важных областях: экономике и образовании.

Создание трудностей и экономика

Одной из важных теоретических и практических проблем в формирующейся рыночной экономике является создание трудностей для конкурентов.

Существует два основных пути повышения конкурентоспособности (Радаев, 2003):

- повышение своего потенциала (соревновательная, добросовестная конкуренция);
- ослабление потенциала конкурента (хищническая, недобросовестная конкуренция).

В условиях острой конкуренции участники экономической борьбы используют различные средства, направленные на снижение конкурентоспособности соперника. Например, фирма может входить в альянс с конкурирующей фирмой в качестве так называемого тро-

янского коня (или, по другой, не менее образной метафоре, входить в альянс с «поцелуем смерти») для того, чтобы ослабить эту вторую фирму и затем выйти из альянса более конкурентоспособной (Гарретт, Дюссож, 2002; Dussauge, Garrette, 2000).

В других ситуациях одна из сторон может скрыто вносить преднамеренные изменения в оборудование или программное обеспечение, получаемое другой стороной, чтобы снизить его эффективность или даже повысить риск аварии. Например, компьютер, приобретенный стороной А для управления участком газопровода, запрограммирован стороной В так, что создает опасные скачки давления, и т. п. (Olson, 2006). Таких примеров преднамеренного создания трудностей достаточно много.

В книге Дж. Перкинса (2007) описана целостная деятельность так называемых «экономических убийц» (economic hit men), цель которых – под видом рекомендаций и помощи тем или иным экономическим субъектам добиться их подчиненного положения. Экономический убийца, выступающий в качестве «учителя», «советчика», приглашенного управляющего, выстраивает свои рекомендации таким образом, чтобы их реализация тормозила процесс развития того, кому оказывается эта «помощь», заставляла его сталкиваться с трудностями, разрушающими, а не развивающими его потенциал.

В проведенном под нашим руководством исследовании П. И. Шелехова (2000) экспериментально изучались стратегии решения комплексной задачи по снижению экономической эффективности соперника. В качестве стимульного материала использовался компьютерный сценарий «Шоколадная фабрика» Д. Дернера, русифицированный в лаборатории дифференциальной психологии мышления, кафедры общей психологии МГУ (Короткова, 2005). Ранее этот сценарий применялся только для изучения принятия решений, направленных на экономический рост коммерческого предприятия (фабрики). В нашем исследовании перед испытуемыми ставилась противоположная задача – нанесение экономического ущерба путем управленческих решений. Все испытуемые (возраст от 20 до 46 лет) приняли задачу и справились с ней. При этом были выявлены значительные индивидуальные различия стратегий (Шелехов, 2007). Так, в дополнение к известным характеристикам реализации комплексных решений («интуитивное принятие решений – принятие решений на основе анализа и планирования информации», «направленность на реинжиниринг – направленность на создание будущего» и др.) была выделена оппозиция:

- ориентация на быстрое разрушение экономического производства соперника путем радикальных мер (метафоры – «блицкриг», «ковровая бомбардировка»);
- ориентация на продолжительное разрушение экономического производства соперника путем менее радикальных мер, но также с достижением основной цели – экономического развала производства (метафора – «игра кошки с мышкой»).

Помехи конкуренту и троянское обучение

Создание трудностей выходит на качественно новый уровень в обществе знаний. В таком обществе способность наращивать интеллектуальный и творческий потенциал быстрее своих конкурентов рассматривается как единственный надежный источник превосходства над ними (Geus, 1988).

С одной стороны, это создает мощный социальный заказ на создание и использование эффективных методов, развивающих интеллектуальный и творческий потенциал субъектов экономической деятельности.

С другой стороны, понимание ключевой роли инновационного, интеллектуального и творческого потенциала может вести соперников не только к повышению своей собственного потенциала в этой области, но и к попыткам ослабления чужого (хищническая конкуренция). *Удар по интеллектуальным и творческим способностям, по способности учиться*

и овладевать новыми видами деятельности является одним из наиболее эффективных, чтобы сделать конкурента несостоятельным в меняющемся мире (Поддьяков, 2006). В результате совершенствуются такие стратегии, как скрытое противодействие обучению другого субъекта, а также «троянское» обучение – обучение конкурента тому, что для него невыгодно, вредно, опасно, но соответствует интересам организатора обучения. (Понятие образовано на основе метафоры «троянского коня».) Приведем некоторые примеры.

Даже дети могут учить новичков заведомо проигрышным стратегиям игры, чтобы выигрывать сами; профессионалы – преднамеренно давать сопернику неправильные или невыгодные советы, рецепты, инструкции, и т. д.

Зарубежная фирма предложила государственному Научному центру РФ «Физико-энергетический институт» бесплатное обучение технологии компьютерных расчетов для атомных электростанций. При юридической экспертизе оказалось, что в случае принятия предложения фирма может, пользуясь правом интеллектуальной собственности, наложить вето на любую международную сделку института, в которой использовалась эта технология. Глава центра охарактеризовал это обучение как средство «закабаления конкурента» (Коновалова, Коновалов, 1998). В данном примере важно, что чем качественнее и универсальнее было бы исходное обучение и чем шире обучаемые использовали бы его результаты, тем масштабнее и разрушительней стал бы эффект последующих действий со стороны, организовавшей обучение. Это обучение должно было стать поистине троянским.

В целом наши исследования показывают: многочисленные случаи преднамеренного противодействия обучению других субъектов и их троянского обучения встречаются в самых разных социальных и профессиональных группах. *С точки зрения экономики, построенной на знаниях, противодействие обучению конкурента или же обучение его тому, что для него невыгодно – это закономерная работа по снижению роста данного вида человеческого капитала (потенциала) у соперника.*

Насколько, по мнению людей, распространено противодействие обучению конкурента и «троянское обучение» в повседневной жизни? Для ответа на этот вопрос мы провели анонимный опрос по разработанному нами опроснику «Умышленные дидактогении» (Поддьяков, 2004). В опросе участвовали 287 американцев и 394 россиянина, в том числе профессиональные преподаватели. Оказалось, что более 80 % респондентов во всех подгруппах считают, что обучение «со злым умыслом» бывает в реальной жизни и имеет место в школах и университетах. Около половины участников считают, что бывали случаи, когда их учебе мешали из недружественных побуждений, а также пытались проводить по отношению к ним обучение «со злым умыслом». От 9 до 20 % респондентов в разных подгруппах (в том числе некоторые профессиональные преподаватели) сами проводили такое обучение по отношению к кому-то.

В целом полученные результаты позволяют достоверно утверждать, что наряду с помощью и кооперацией, в практике обучения относительно широкое распространение имеют также и нечестная конкуренция, помехи чужому обучению, использование ситуаций обучения для нанесения ущерба. Количество людей, утвердительно ответивших на многие из заданных вопросов, не позволяет игнорировать эту проблему и заставляет считать ее психологически и педагогически значимой.

Стратегии дезориентации в ходе обучения

Учитывая сложность изучения манипулятивных стратегий, применяемых некоторыми преподавателями (консультантами, бизнес-тренерами и т. д.) в реальных условиях конкуренции, П. М. Вуколова под нашим руководством разработала и провела следующий искусственный эксперимент со взрослыми испытуемыми (Вуколова, 2000). Вначале она в крат-

кой форме вводила испытуемого в проблематику конкурентной борьбы и просила оказать помощь в выявлении соответствующих нечестных приемов. Помощь состояла во «вживании» в роль человека, пытающегося мешать обучению другого, и в экспликации своих идей и будущих действий. (Иначе говоря, испытуемому предлагалось сыграть роль «адвоката дьявола».) Экспериментатор оговаривал, что реально другого человека не будет и что вся ситуация проигрывается лишь с воображаемым противником. Затем экспериментатор превращал испытуемого в «эксперта» в определенной интеллектуальной области – учил пользоваться математической формулой для предсказания абстрактной математической величины по наборам данных. (Реальный аналог такой деятельности – это, например, прогноз биржевых курсов по сводкам различных данных.)

После этого обучения испытуемому предлагалось представить себе, что ему предстоит научить данной формуле своего будущего соперника, с которым надо будет соревноваться в точности предсказаний. Экспериментатор вручал испытуемому 20 заранее заготовленных карточек, на которых были записаны фрагменты информации о формуле, различающиеся мерой полноты и подробности. Испытуемому предлагалось составить план будущего обучения соперника (план предъявления ему этих карточек-подсказок).

Следует особо подчеркнуть, что ни одна из карточек не содержала дезинформации – в них была только истинная, но неполная и неконкретная информация. Тем самым от испытуемого требовалось формировать у другого человека «дезориентирующую основу деятельности», манипулируя истинными утверждениями.

Несмотря на искусственность ситуации, планы обучения, разработанные испытуемыми, вместе с их словесными комментариями позволили выявить четыре вполне правдоподобно выглядящих группы стратегий противодействия чужому обучению. Сюда входят: а) предъявление больших объемов малосущественной («пустой») информации; б) отбор информации, выглядящей как трудная для понимания; в) нарушения естественной логики перехода от подсказки к подсказке, «перескоки» в содержании; г) обеспечение секретности истинных целей обучающего и сохранение доверия ученика.

Таким образом, эксперимент показал, что, играя роль «адвоката дьявола», участники успешно демонстрировали способности проводить своеобразное обучение «вверх ногами», где главная цель – сделать учение конкурента максимально трудным и неэффективным; учить, но не научить. Это означает, что аналогично используемому в теории П. Я. Гальперина понятию о типах ориентировочной основы деятельности имеет смысл говорить и о типах *дезориентирующей основы деятельности*, в которой используются свои стратегии и приемы. Уровень этой дезориентирующей деятельности зависел от компетентности испытуемого в предметной области (в данном случае в математике) и от степени вживания в роль конкурента-преподавателя.

Средства совладания с преднамеренно созданными трудностями

Одним из основных средств совладания с преднамеренно созданными трудностями является анализ и учет намерений и действий того, кто эти трудности создает. Понятно, что если человек ошибочно принимает трудности, созданные другими субъектами для его развития с добрыми целями, за трудности, созданные злонамеренно, или же наоборот, эта ошибка может существенно повлиять на его выбор стратегий совладания и конечные результаты деятельности.

Пути анализа и учета намерений и действий других людей – партнеров, союзников, противников, представителей различных относительно нейтральных сторон и т. д. – рассматриваются и моделируются в теории рефлексивных игр (Лефевр, 2000; Новиков, Чхартишвили, 2003; Пospelов, 1989).

В этих играх выбор стратегий играющими осуществляется на основании знания рангов рефлексии противника. Ранги рефлексии играющих определяются следующим образом. «Игрок имеет нулевой ранг рефлексии, если он знает только матрицу платежей. Игрок обладает первым рангом рефлексии, если он считает, что его противники имеют нулевой ранг рефлексии, т. е. знают только матрицу платежей. Вообще игрок с k -ым рангом рефлексии предполагает, что его противники имеют $k-1$ -й ранг рефлексии. Он проводит за них необходимые рассуждения по выбору стратегии и выбирает свою стратегию на основе знания матрицы платежей и экстраполяции действий своих противников» (Поспелов, 1974).

В ситуациях кооперации именно рефлексия и взаимопонимание даже без предварительных договоренностей может способствовать совместному успеху участников. Так, муж и жена, потерявшие друг друга в супермаркете и не имеющие возможности связаться друг с другом, подумав, отправляются в «Стол находок» супермаркета – туда, куда люди обычно сдают потерянные кем-то вещи. Это решение основано на чувстве юмора каждого из них и на рефлексии – знании того, что партнер разделяет твоё чувство юмора и поймет, что ты сейчас думаешь (пример Т. Шеллинга (Schelling, 1960), см.: Rapoport, 1977, p. 22).

Другой пример успешной кооперативной игры на основе рефлексии описан в стихотворении английского поэта Ковентри Патмора «О поцелуе» (перевод С. Я. Маршака):

– Он целовал вас, кажется?
– Боюсь, что это так.
– Но как же вы позволили?
– Ах, он такой чудак.
Он думал, что уснула я
И все во сне терплю,
Иль думал, что я думала,
Что думал он: я сплю!

В антагонистических играх рефлексия также может способствовать успеху более продвинутого игрока, ломая при этом объективно имевшиеся отношения превосходства и переворачивая казавшуюся незыблемой иерархию. В качестве примера приведем забавную логическую задачу для школьников и студентов, разработанную Л. Н. А лексеевой, Г. Г. Копыловым, В. Г. Марачей (2003).

В сказочном лесу среди обычных источников было 10 волшебных колодцев с отравленной водой. Все пронумерованы. Выпьешь – умрешь через час. Единственное противоядие: в течение этого часа выпить воду из колодца большего номера. Тогда оба яда нейтрализуются, и вреда не будет. (Например, если выпил воды из 5-го колодца, то противоядием может быть вода из 6-го, 7-го, 8-го, 9-го, 10-го.) Но воду из последнего, 10-го колодца нейтрализовать ничем нельзя. Все жители сказочного леса имеют доступ только к первым 9 колодцам, а ко всем 10 – только дракон. Лиса и дракон вызвали друг друга на дуэль. Дуэль такая – каждый приносит кружку воды и дает выпить противнику. Известно, что после дуэли лиса осталась жить, а дракон – нет.

Авторы задачи не приводят ответа в тексте статьи. С нашей точки зрения, решение таково. Дракон решил дать лисе воды из 10-го колодца – от него нет противоядия. При этом он решил сам запить водой из 10-го колодца то, что принесет ему лиса – чтобы нейтрализовать любой яд. Но лиса, поняв ход рассуждений дракона, принесла ему простой воды, и он, запив ее из 10-го колодца, отравился – ее нечем запить. Лиса же перед дуэлью выпила воды из какого-то из 9 отравленных колодцев, и вода из 10-го колодца стала для нее противоядием.

Можно видеть, что объективно имевшаяся иерархия отношений ядовитости колодцев (каждый следующий более ядовит) была использована таким образом, что пользователь

менее ядовитых колодцев победил того, кто контролировал и использовал все колодцы, в том числе и самый ядовитый.

Хотя к увеличению ранга рефлексии способны лишь сильные игроки, в теории игр установлено, что при росте этого ранга, т. е. при удлинении цепочки рассуждений «Я думаю, что ты думаешь, что я думаю...» есть опасность «перемудрить» (Поспелов, 1989). Можно предполагать, какую сложную цепочку рассуждений выстраивает другой, и пытаться изобрести упреждающий способ действия. Однако партнер или противник рассуждал совсем не так, пришел к неожиданным выводам и в результате поступил иначе. В лучшем случае можно разминуться с приятелем, если вы нечетко договорились о месте встречи, а затем неправильно вообразили, что он думает о вас, ищущем, и где будет вас искать. В худшем – ошибочная оценка хода рассуждений противника в военном конфликте может привести к гибели множества людей.

Средства совладания борьбы с этически неоправданным противодействием обучению и троянским обучением

Для изучения возможностей нейтрализации «троянского обучения» был проведен естественный обучающий эксперимент, носивший в некотором смысле провокационный характер (Поддьяков, 2006).

Предметной областью была выбрана разработка промышленного оборудования в отрасли с высокой конкуренцией и большими прибылями. В этой и других подобных областях, где взрослые обучаемые быстро становятся опасными конкурентами преподавателей-практиков, последние в ряде случаев скрывают часть существенной информации о наиболее эффективных и прибыльных методах и вооружают учащихся не самыми лучшими средствами, которыми владеют сами. Имитируя по нашему предложению эту ситуацию, преподаватель технического вуза на курсах повышения квалификации преднамеренно внес скрытое изменение в компьютерную программу по расчету промышленного оборудования. Это изменение снижало ее эффективность в некоторых важных случаях. Дефект, однако, был подобран так, чтобы учащиеся, изучая рекомендованную литературу и одновременно экспериментируя с программой, могли его выявить. (Настоящие конкуренты таких вещей, естественно, не делают.) Об ошибке учащимся не сообщалось в течение недели.

Испытуемыми были 38 специалистов с высшим техническим образованием, обучающиеся в двух учебных группах на курсах повышения квалификации; возраст – 23–45 лет.

Стратегии поведения учащихся образуют четыре уровня.

Первый уровень (18 человек из 38) – отсутствие какой-либо самостоятельной исследовательской активности: поэкспериментировав с программой под прямым руководством преподавателя на занятии, эти учащиеся к ней больше не возвращались.

Второй уровень (9 человек) – самостоятельное экспериментирование с программой, но без обращения к литературе. Одна из этих испытуемых обнаружила противоречие результатов работы программы с ее личным профессиональным опытом.

Третий уровень (7 человек) – самостоятельное экспериментирование с программой на примерах из литературы, обнаружение противоречия с литературными данными, но готовность положиться на помощь преподавателя в разрешении этого противоречия.

Четвертый уровень (4 человека) – самостоятельное экспериментирование с программой, обнаружение противоречия с литературными данными, самостоятельный перерасчет примеров на карманном калькуляторе, выявление сути дефекта и извещение о нем преподавателя.

Через неделю преподаватель на специальном занятии продемонстрировал дефект, обсудил проблемы противодействия конкурентам в их области и меры защиты от него. Занятие вызвало неподдельный интерес слушателей.

Таким образом, данный эксперимент показал, что одним из эффективных средств нейтрализации чужого противодействия, средством ориентации вопреки чужой дезориентации является самостоятельная, критическая и осмысленная работа учащегося с предлагаемым ему учебным содержанием, самостоятельное исследование ситуации. Донести эту мысль до учащихся и было основной педагогической целью преподавателя в данном случае.

О необходимости активного самостоятельного поиска, но уже в управленческой борьбе пишет также Г. А. Архангельский: «Один из главных способов повышения адекватности картины мира – „приближение к оленю“ (чем ближе вы подошли к оленю, тем выше вероятность в него попасть). Это когда вы спрашиваете сами, читаете сами, заглядываете сами, и т. д. <...> полезно лично съездить, собственными руками пощупать, своими глазами посмотреть и обратить внимание на мелочи (а мелочи – это то, значение чего мы *пока* не понимаем), и т. д.... Удивительно, как немного бывает нужно менеджеру для разоблачения шарлатанства веб-дизайнеров, программистов, бухгалтеров, юристов, и т. д. Несколько часов на самостоятельное прочтение пары обзорных статей по теме, ... некоторое количество бесцеремонности в задавании наивных вопросов – и то, что казалось невозможным или очень дорогим, оказывается вполне возможным и существенно более дешевым» (Архангельский, WWW Document).

Резюмируя, основными средствами борьбы с этически неоправданным противодействием обучению и троянским обучением представляются следующие:

- активное самостоятельное исследовательское поведение субъектов учебной деятельности;
- учет ими целей участников образовательного процесса;
- критическая и осмысленная работа учащегося с предлагаемым ему учебным содержанием.

Создание трудностей и развитие

Преднамеренное создание для субъекта трудностей, проблем или же, наоборот, стерильных, «беспроблемных» зон (зон отсутствия сколько-нибудь значимых трудностей) должно быть осмыслено как два взаимосвязанных типа социального воздействия, по-разному изменяющих направление развития. Причем создание трудностей на одних этапах развития может служить средством формирования эффективных механизмов совладания на последующих этапах, а создание пространства беспроблемного существования, наоборот, средством программирования будущих серьезных трудностей и проблем. Напомним здесь современную юмористическую версию «Золушки». Злая мачеха, искренне заботясь о своих дочерях, заставляет их учиться, делать работу по дому и т. д., а падчерице же, которую она ненавидит, напротив, ничего делать по дому не дает, задаривает нарядами и в подчеркнуто доброжелательной манере наставляет ее чаще ходить на вечеринки.

Для содержательного ответа на вопрос о влиянии трудностей на развитие включим в контекст анализа одно из фундаментальных понятий теории Л. С. Выготского – «зона ближайшего развития» (ЗБР).

Традиционно она понимается как то, что человек не умеет делать сам, но чему может научиться с помощью другого. Причем часто эта помощь предполагает преднамеренное создание трудностей, которые развивают субъекта. Вспомним выражение «сопротивление материала» Л. С. Выготского (а «сопротивляющийся» развивающий материал надо кому-то разработать) и основной принцип обучения в системе Л. В. Занкова – обучение на высоком

уровне трудности. Б. И. Хасан рассматривает конструктивные конфликты как ядро учебного процесса и обосновывает необходимость их специального построения в обучении (Хасан, 1996). О. П. Филатова (2000), основываясь, в частности, на наших положениях, разработала комплекс методик с использованием игрового противостояния и противодействия для повышения мотивации обучения старшеклассников.

Что касается создания деструктивных трудностей, то наиболее близким к контексту нашей статьи представляется термин А. Г. Асмолова «*зоны подавляющего и задерживающего развития*». В этих зонах человек из-за вольного или невольного противодействия со стороны других не учится тому, чему мог бы научиться, и не развивает в себе то, что мог бы развить (Асмолов, 1996). Здесь справедливо отражается негативная сторона влияния противодействия на развитие. Аналогично «*зонам подавляющего и задерживающего развития*» А. Г. Асмолова Э. Диас и Дж. Эрнандес используют понятие «*зоны негативного развития*» (Diaz, Hernandez, 1998). Эти зоны создаются предвзятым отношением преподавателей школ США к учащимся – представителям национальных меньшинств.

Однако возможны и другие определения и формулировки, отражающие *положительное* воздействие трудностей, задуманных их создателями как деструктивные. Зона позитивного развития при противодействии – это то, чему человек не может научиться сам, но чему может научиться и что может развить в противодействии с другим, в процессе совладания с созданными для него деструктивными трудностями (Поддьяков, 2004, 2006).

Мотивация субъекта при столкновении с преднамеренно созданными трудностями может определяться просто самой ситуацией брошенного вызова, варьируя при этом в очень широком диапазоне: от легкого спортивного азарта, вызванного шутивным пари («Слабо проехать на велосипеде без рук до того дома?») до жгучей ненависти к противостоящему субъекту и готовности действовать наперекор ему всегда и везде. Как показывает практический опыт, даже одной мотивации противодействия может оказаться достаточно для неожиданных результатов обучения. Вероятно, тип «упрямого Фомы» достигает немалой части своих успехов именно таким образом и не добивается их без противодействия. Но и в рядовых ситуациях повседневной жизни, как каждый из нас знает по себе, чужое противодействие, создание трудностей может стимулировать намного сильнее, чем помощь.

Столкновение с преднамеренно созданными трудностями – это стресс особого рода. Он может повергать в шок, парализовать волю и деятельность, но может играть и сильнейшую мобилизующую роль.

Столкновение с преднамеренно созданными трудностями стимулирует мышление. Важнейшее качество творческого мышления состоит в способности генерировать множество разнообразных и оригинальных решений. В ситуациях противодействия и борьбы заложена установка на потенциально бесконечное разнообразие, усложнение и упрощение создаваемых ситуаций и выходов из них, поскольку целью каждой из сторон является найти возможность сделать неожиданный выпад, не предсказуемый для противника (Лефевр, 2000; Лотман, 1992). В ситуациях помощи эта установка на разнообразие присутствует в меньшей степени, если имеется вообще. *Комплекс когнитивных и мотивационных факторов при совладании с преднамеренно созданными трудностями может вести как к регрессу, так и прогрессу в развитии, достигающему неожиданно высоких результатов.*

Создание трудностей для чужого развития, с одной стороны, и деятельность противостоящих субъектов по их преодолению, с другой, задают важное и малоизученное направление диалектического взаимодействия обучения (в широком смысле) и развития. Связь обучения, развития, интеллекта, творчества, конструктивного отношения к жизни или же дезадаптации может быть понята лишь с учетом диалектики взаимосвязей «создание – преодоление трудностей».

Литература

- Алексеева Л. Н., Копылов Г. Г., Марача В. Г.* Исследовательская деятельность учащихся: формирование норм и развитие способностей // Исследовательская работа школьников. 2003. № 4. С. 25–28.
- Анцыферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3–18.
- Анцыферова Л. И.* Способность личности к преодолению деформаций своего развития // Психологический журнал. 1999. № 1. С. 6–19.
- Архангельский Г. А.* Основные инструменты управленческой борьбы. [WWW Document] <http://www.improvement.ru/zametki/uprborb/index.shtml>.
- Асмолов А. Г.* Культурно-историческая психология и конструирование миров. М.: Институт практической психологии, 1996.
- Вуколова П. М.* Помощь и противодействие в обучении как психолого-педагогическая проблема: Дипломная работа. М.: Ф-т психологии МГУ, 2000.
- Гарретт Б., Дюссож П.* Стратегические альянсы. М.: ИНФРА-М, 2002.
- Коновалова И., Коновалов Б.* Все на продажу // Вечерняя Москва. 1998. № 28 (22313). 5 февраля. С. 6.
- Короткова А. В.* Специфика ориентировочной основы в мыслительной деятельности при решении комплексных проблем: Дис. ... канд. психол. наук. М.: Изд-во МГУ, 2005.
- Крюкова Т. Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул, 2007.
- Лефевр В. А.* Конфликтующие структуры. 3-е изд. М.: Изд-во ИП РАН, 2000.
- Лотман Ю. М.* Культура и взрыв. М.: Гнозис, 1992.
- Набоков В. В.* Собр. соч. американского периода. В 5 т. СПб.: Симпозиум, 1999. Т. 5.
- Нартова-Бочавер С. К.* «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–30.
- Новиков Д. А., Чхартушвили А. Г.* Рефлексивные игры. М.: СИНТЕГ, 2003.
- Перкинс Дж.* Исповедь экономического убийцы. М.: Предтекст, 2007.
- Поддьяков А. Н.* Методологический анализ парадигм конкуренции в обучении. М.: ПЕР СЭ, 2006.
- Поддьяков А. Н.* Противодействие обучению и развитию другого субъекта // Психологический журнал. 2004. № 3. С. 61–70.
- Поддьяков А. Н.* Связь интеллекта и творчества с адаптацией: диалектика преодоления и создания трудностей // Творческое наследие А. В. Брушлинского и О. К. Тихомирова и современная психология мышления (к 70-летию со дня рождения). Тезисы докладов на научной конференции. Москва, ИП РАН, 22–23 мая 2003 г. / Отв. ред. Т. В. Корнилова, В. В. Знаков. М.: Изд-во ИП РАН, 2003. С. 171–174.
- Поспелов Д. А.* Игры рефлексивные // Энциклопедия кибернетики. Киев: Гл. редакция УСЭ, 1974. Т. 1. С. 343.
- Поспелов Д. А.* Моделирование рассуждений. Опыт анализа мыслительных актов. М.: Радио и связь, 1989.
- Радаев В. В.* Социология рынков: к формированию нового направления. М.: ГУ ВШЭ, 2003.
- Филатова О. П.* Формирование ценностно-смыслового отношения старшеклассников к предметам естественно-математического цикла: Ав-тореф. ... дис. канд. психол. наук. Волгоград, 2000.

Хасан Б. И. Психотехника конфликта и конфликтная компетентность. Красноярск: РИЦ Красноярского университета, 1996.

Шелехов П. И. Психология решения комплексных задач. Выпускная квалификационная работа. М.: Ф-т психологии ГУ-ВШЭ, 2007.

Compas B. E. An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues // International journal of behavioral development. 1998. Vol. 22 (2). P. 231–237.

Diaz E., Hernandez J. Zones of negative development: Analysis of classroom activities and the academic performance of bilingual, Mexican American students in the United States // Abstracts of the 4 th Congress of the IS-CRAT. Denmark, Aarhus. June 7–11. 1998. P. 399–400.

Dussauge P., Garrette B., Mitchell W. Learning from competing partners: outcomes and durations of scale and link alliances in Europe, North America and Asia // Strategic management journal. 2000. V. 21. P. 99–126.

Geus A. P. Planning as learning // Harvard Business Review. 1988 (March – April). Reprint 88202.

Freitas A. L., Downey G. Resilience: a dynamic perspective // International journal of behavioral development. 1998. 22 (2). P. 263–285.

Olson J. Fair play: the moral dilemmas of spying. Washington: Potomac Books, 2006.

Poddiakov A. Coping with problems created by others: directions of development // Culture, Psychology. 2005. 11 (2). P. 227–240.

Rapoport A. Foreword // *Lefebvre V.* The structure of awareness. Beverly Hills, Ca.: Sage, 1977. P. 9–37.

Schelling T. The strategy of conflict. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1960.

Skinner E., Edge K. Introduction to the special section: coping and development across the lifespan // International journal of behavioral development. 1998. 22 (2). P. 225–230.

2

Совладающее поведение и психологическая защита

Совладающее поведение в защитной системе человека *И. М. Никольская*

В статье рассмотрены четыре уровня защитной системы человека: сомато-вегетативный, поведенческий, психологической защиты, совладающего поведения. Показана роль социальной среды и семьи (имитационного поведения и воспитания) в формировании системы защиты. Изложены результаты исследования совладающего поведения у детей с учетом их пола, возраста и свойств личности. Представлен клинический подход в исследовании совладающего поведения, направленный на анализ его сознательных и бессознательных компонентов и их связи с жизненным контекстом клиента. Описана технология исследования совладающего поведения у взрослых. Рассмотрены возможности авторского метода серийных рисунков и рассказов в исследовании психологической защиты и совладающего поведения у детей и в кризисном психологическом консультировании.

С учетом многозначности жизненного контекста клиента в качестве дискуссионного вопроса обсуждена условность деления стратегий совладающего поведения на «конструктивные» и «неконструктивные».

Ключевые слова: уровни защитной системы человека; роль социума и семьи в ее формировании; совладающее поведение у детей; клинический подход в исследовании совладающего поведения; метод серийных рисунков и рассказов; «конструктивные» и «неконструктивные» стратегии совладания.

Исследование адаптации человека к трудным ситуациям жизнедеятельности – одна из актуальных задач современной психологии. В последние годы растет число работ, посвященных психологической защите и совладающему (копинг) поведению как важнейшим адаптационным процессам личности (Абабков, Перре, 2004; Грановская, 1997, 2007, Грановская, Никольская, 1998; Крюкова, 2004; Крюкова, Сапоровская, Куфтяк, 2004; Мак-Вильямс, 1998; Материалы международной научно-практической конференции «Психология совладающего поведения», 2007; Никольская, Грановская, 2006; Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: Пособие для врачей и психологов, 1998; Романова, Гребенников, 1996; Сирота, Ялтонский, 1994; Ташлыков, 1984, 1992; Costa, McCrae, 1992; Lasarus, 1966, 1976; Lasarus, Folkman, 1984; Lehr, Thomae, 1993; Perrez, Reicherts, 1992; Plutchik, Kellerman, Conte, 1979; Plutchik, 1980). Действительно, когда происходит стрессовое событие, нарушается гомеостаз. Его нарушение может быть вызвано характеристиками стрессора либо их восприятием. Организм человека реагирует на воспринятое нарушение либо автоматическими адаптивными ответными реакциями, либо адаптивными действиями, целенаправленными и потенциально осознанными. В первом случае речь идет о неосознанном физиологическом и поведенческом реагировании, а также о включении механизмов психологической защиты. Во втором случае – об использовании осознанных стратегий совладания.

Анализируя строение защитной системы человека, мы выделяем четыре основных уровня, последовательно формирующихся в онтогенезе и одновременно функционирующих у взрослого (Никольская, 2004).

1 Сомато-вегетативный (физиологический). На этом уровне адаптация осуществляется посредством автоматических изменений в деятельности различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, эндокринной, нервной и вегетативной, пр.).

2 Поведенческий (психомоторный) уровень. Адаптация происходит в результате автоматического изменения объема и характера общей моторной активности, изменений мимики, пантомимики, общего рисунка поведения человека.

3 Уровень психологической защиты (бессознательной психики). Здесь осуществляется автоматическая интрапсихическая адаптация посредством включения психологических защитных механизмов, т. е. изменения обычного течения психических процессов. Защитная переработка тревожной информации в психике приводит к ее игнорированию, искажению либо к снижению эмоциональной значимости этой информации. Ограждение сознания человека от травмирующих переживаний позволяет снизить внутреннее напряжение и дискомфорт.

4 Уровень совладающего поведения (сознания). Адаптация реализуется за счет осознания личностью возникших трудностей, использования знаний о том, как следует преодолевать ситуации данного типа, и умений применять стратегии этих действий на практике. Только на этом уровне защиты в комплексе с другими стратегиями совладания функционирует стратегия конкретного решения стоящих перед человеком проблем.

Рассмотрим эти уровни защиты на основе анализа конкретных случаев.

Примером адаптации первого уровня может служить сомато-вегетативный уровень реагирования организма на вредности по В. В. Ковалеву, характерный для детей в возрасте от 0 до 1 года (Ковалев, 1995).

Случай Антона. Как только мама 6-месячного Антона, студентка вуза, оставляет его на несколько дней с бабушкой, ребенок заболевает. Он весь день капризничает, а к вечеру у него поднимается температура и расстраивается пищеварение. Из-за этого бабушка вынуждена вызывать маму. Если Антон с ней – проблем со здоровьем у него нет.

Приспособление на втором уровне иллюстрирует типичные для детей дошкольного и дошкольного возраста защитные поведенческие реакции отказа, оппозиции, имитации, компенсации (Грановская, 1997; Грановская, Никольская; 1998; Никольская, 2004, 2005). Они позволяют ребенку удовлетворить фрустрированные потребности в безопасности и защищенности, любви и принятии, социальном одобрении, повысить самооценку и самоуважение.

Случай Никиты. Мама отдала своего 3-летнего сына Никиту в детский сад. Ребенок, прощаясь с мамой, не плакал, и сам пошел в группу. Однако в течение всего дня он отказывался есть, играть с ребятами и не разговаривал с воспитателем и нянечкой. На следующий день Никита вел себя точно так же.

Когда ребенок был дома, в привычной для него обстановке, никаких проблем с пищевым поведением, игровой деятельностью и общением у него не было. После недолгих раздумий мать забрала Никиту из детского сада.

Следует отметить, что реакции отказа проявились у Никиты в сложных жизненных ситуациях и на последующих возрастных этапах. В 14 лет – в ситуации адаптации к новой школе (отказ от посещения школы), в 19 и 20 лет – в ситуации академической неуспеваемости в вузе (отказ от пересдачи экзаменов и от посещения института). Как и в детстве, справиться с жизненными трудностями Никите помогли вмешательство и помощь матери.

Можно видеть, что адаптация на первых двух уровнях защитной системы происходит не путем самозащиты, а за счет привлечения внимания взрослых и получения их поддержки. Родители или другие взрослые люди замечают ухудшение здоровья или изменение привычного поведения ребенка. Они трактуют эти симптомы как угрожающие его благополучию (по типу «повысилась температура, отказался кушать – значит, заболел») и потому реагируют на них в «условно выгодном» для ребенка направлении – возвращаются к нему, забирают из детского сада и пр. Такая помощь взрослых позволяет ребенку сохранить привычные для него формы существования и таким образом избежать излишнего напряжения и дискомфорта.

В связи с этим становится понятным, почему создатель метода детского психоанализа Анна Фрейд считала формирование психологической защиты, третьего из рассматриваемых нами уровней защитной системы, важным этапом в развитии личности здорового ребенка. Она полагала, что ребенок незрел до тех пор, пока желания находятся на его стороне, а условия для удовлетворения этих желаний – на стороне взрослого. По ее мнению, зрелым и автономным ребенок может стать только в том случае, если он сам научится справляться со своими желаниями, т. е. самостоятельно снижать внутреннее напряжение и дискомфорт (Романова, Гребенников, 1996; Фрейд, 1993).

Проявления психологической защиты у детей были описаны нами в монографии с соответствующим названием (Никольская, Грановская, 2006). Для иллюстрации рассмотрим один из примеров.

Случай Вити. Витя, 9 лет, составил рассказ по рисунку «Сон, который меня взволновал»: «Мой дед умер. И через 39 дней он мне приснился. Сказал: „Ты знаешь, что через 40 дней после смерти человек воскресает“. Он приходил прощаться со мной. Потом уехал на машине, а я остался дома. И он сказал: „Прощай“. Дед перед воскресением прощался со мной. Я проснулся в 24 часа 15 минут. Значит, сон был 15 минут. Потому что я думаю, что он начался в 24 часа ночи».

После смерти деда мальчик увидел его живым в сновидении. Это стало возможным, так как ребенок слышал – на сороковой день умерший человек воскресает. Сновидение убедило ребенка в том, что воскресение возможно, и, значит, смерть преодолима, ее не нужно так бояться. Образ воскресшего во сне дедушки, который попрощался со своим внуком и уехал на машине в другую жизнь, принес ребенку внутреннее облегчение, сделал страх смерти менее выраженным и значимым, и таким образом привел к эмоциональной стабилизации.

Четвертый уровень защиты, совладающее поведение, предполагает сознательные усилия личности, направленные на решение проблемы или приспособление к этой проблеме, если она не может быть решена.

Случай Карины и Алены. Две сестры, Карина 14 лет и Алена 13 лет, пришли на консультацию к психологу «душу излить». Инициатором обращения была старшая сестра, Карина. Она рассказала, что их отец – наркоман. Он не работает, систематически избивает их мать, выгоняет жену и дочерей из дому. В результате этого они целый год были вынуждены жить у родственников.

В данном случае подростки самостоятельно не смогли разрешить проблему физического и эмоционального насилия в семье и потому прибегли к стратегии совладания «поиск социальной поддержки». Так они пытались снять напряжение («душу излить») и тем самым улучшить свое физическое и психическое самочувствие. Кроме того, в результате консультации стало возможным привлечение средовых ресурсов (администрации школы, где учились девочки) для помощи в разрешении сложной семейной ситуации.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.