

В.В. Попова, аспирант

Пермский государственный педагогический университет, Пермь (Россия)

Ключевые слова: совладающее поведение, копинг, стресс, стратегии совладающего поведения, системный подход, совладающий интеллект, стиль саморегуляции, интегральная индивидуальность.

Аннотация: Современное развитие психологического знания необходимым образом приводит к системному, междисциплинарному исследованию психологических феноменов. Одним из возможных принципов организации исследования совладающего поведения как целостной системы реагирования человека на трудные, стрессовые ситуации является методологический принцип построения теории интегральной индивидуальности в экстремальных, стрессовых условиях.

На современном этапе развития психологии во всех ее областях все больший и интерес приобретает системное исследование феномена человек во всех его проявлениях. Так как любое явление связанное с человеком и его реакциями однозначно детерминировать не представляет возможности, кроме того наибольший интерес проявляется сейчас к изучению механизмов самодетерминации, выбора (Д. Леонтьев, 2011). В ключе развития современной науки совладающее поведение как междисциплинарная область, изучающая явления регуляции и саморегуляции поведения, личностное развитие, благополучие, ресурсы и продуктивность человека с одной стороны и как одно из центральных понятий в психологии стресса с другой стороны, о совладающем поведении стоит говорить как о целостной реакции человека на стресс.

Современное представление о совладающем поведении большинство авторов рассматривает как результат становления сознания и самосознания личности, оно сопряжено с зрелой картиной мира, присуще человеку самостоятельному, справляющемуся с жизненными трудностями. Не случайно совладающее поведение или копинг зародился из психоаналитической теории и в дальнейшем разрабатывался клиническими психологами (Н.Хаан, С.Фолкман, К.

Олдвид, Т. Кроубер, Дж. Вейлантом), в том числе и в России (Н.А. Сирота, В.М. Ялтовский, Р.М. Грановская) основное направление связано с понятием психологического здоровья, рассматриваемого как свойство индивидуальности. Из исследований Дж. Вейланта становится ясно, что психологическое здоровье является объективной реальностью и характеризуется наличием позитивных тенденций к изменению жизни, активное творческое взаимодействие с предоставляемыми жизненными ситуациями. Норма Хаан (Naan 1977) так же показывает совладающее поведение как «адекватное эмоциональное самовыражение» (34, 1977) отмечает такие характеристики совладания как наличие выбора, гибкость, изменчивость, активность, рефлексивность. Рассматривая совладания в рамках эго психологии, говорит о копинге как об одном из путей эго на ряду с защитой и фрагментацией, совладание отличает согласованность поведения и переживаний человека. В данном случае согласованность мы так же можем рассматривать как проявление целостности в реагировании человека на жизненные ситуации.

Другое активно развиваемое направление в изучении совладающего поведения находится в русле когнитивной психологии представляется как стресс-ориентированный

подход. В работах Р.Лазаруса и С. Фолкман показана другая сторона совладания – эффективность взаимодействия человека со стрессовыми факторами. Данный подход по своей сути раскрывает совладающего поведения с позиций изучения ресурсов человека при столкновении со стрессорами и когнитивной оценкой своей эффективности (стратегии поведения человека при взаимодействии со стрессорами определяются, во-первых, личностными возможностями, имеющимися у человека для совладания или социальными переменными и когнитивной оценкой). Одной из основных характеристик копинга выделяют контролируемость ситуации (Folkman S., Lazarus R. 1980), таким образом, Р.Лазарус и С. Фолкман рассматривают когнитивное отображение каждой стрессовой ситуации, в первую очередь на наличие стрессовых факторов и их силу, во вторую свои возможности во взаимодействии с предложенными условиями. Изучение совладающего поведения в ключе данного подхода указывает на ситуативную составляющую копинга.

Разделяя клинические исследования совладания и стресс-ориентированный подход встают вопросы изучения феномена совладания как целостной системы реагирования человека на стрессовые ситуации.

В отечественной психологии совладающее поведение выросло в самостоятельную область психологических исследований. Совладающее поведение рассматривается с точки зрения личностного развития, благополучия, ресурсов, адаптации и развития человека. Определение совладающего поведения предложенное в русле субъектного подхода как позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справляться со стрессом или трудными жизненными ситуациями (Крюкова, 2004). Методологические возможности концепции психологии субъекта как отмечает Е.А. Сергиенко (2007) позволяют изучить поведение, деятельность как опосредованные внутренним миром человека, его субъективными выборами и предпочтениями, его активным построением модели окружающего мира. Таким образом данный подход позволяет изучать совладающее поведение и с точки зрения совладающего поведения как личностной особенности и как ситуативные изменения индивидуальности при реагировании на стрессоры.

Другой вариант решения проблемы целостного изучения совладающего поведения разработан в концепции Совладающего интеллекта А.В. Либина (2008). В рамках данной концепции автором разработана универсальная классификационная схема, позволяющая производить дифференциацию стратегий по четырем основаниям – по характеру организации условий человека в процессе разрешения затруднения, по ведущей модальности, вектору направленности усилий и их интегсивности.

При большой популярности и разработанности концепций изучения совладающего поведения отмечаются важные методологические проблемы (В.М. Ялтовский, Н.А. Сирота. 2008) ограниченность методов диагностики стратегий совладающего поведения, необходимость учета взаимосвязей стресса и копинга, их взаимовлияния, то есть адекватными результаты исследования могут считаться только в связи с их конкретной связью с стрессовой ситуацией, стратегий и ресурсов совладания, личностно-средового взаимодействия, которое осуществляется опять же через стресс. Отсроченные данные о взаимодействии со стрессом могут быть искажены моментами социальной желательности. Еще одна не маловажная особенность изучения совладающего поведения критерии его эффективности.

Возможным решением поставленных проблем является представления о стили саморегуляции поведения В.И. Моросановой (В.И. Моросанова, 1990) «При взаимодействии с окружающим миром человек непрерывно сталкивается с ситуацией выбора различных способов реализации своей активности в зависимости от поставленных целей,

индивидуальных особенностей и условий окружающей его действительности. Человек сам исследует ситуацию, программирует свою активность, контролирует и корректирует ее». Под саморегуляцией произвольной активности человека понимается системно организованный психический процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами внутренней и внешней активности, которые направлены на достижение принимаемых субъектом целей (Моросанова 1990).

С позиций методологического концепта теории интегральной индивидуальности В.С. Мерлина проблема целостного, системного изучения взаимодействия человека со средой решается за счет выделения различных индивидуальных особенностей: биохимических, физиологических, психодинамических, психологических, личностных, социальных, общественно-исторических. Они представляют разные иерархические уровни в целостной большой системе «человек-общество». Следовательно, индивидуальность человека «содержит целый ряд иерархически организованных уровней индивидуальных свойств» (Вяткин Б.А., 2005), то есть является интегральной. Наиболее важный принцип организации интегральной индивидуальности в особом, выражающем индивидуальное своеобразие характере связей между всеми свойствами человека, что позволяет определять индивидуальность человека как целостную саморазвивающуюся и саморегулирующую систему обеспечивающую приспособление человека к окружающей среде. Свообразие и возможность самоорганизации (приспособления) определяется тем, что оно исходит из теоретической предпосылки о существовании двух типов детерминации – каузальной (однозначной) и телеологической (много-многозначной). Таким образом, индивидуальные свойства относящиеся к разным подсистемам системы индивидуальности будут носить многозначный характер, другими словами будут опосредованы какими-либо промежуточными, опосредующими звеньями. В лаборатории В.С Мерлина и его последователями доказано, что связи между разноуровневыми свойствами индивидуальности изменяются в зависимости от того, какие действия, операции и промежуточные цели для решения задачи выбирает человек (Б.А. Вяткин, 2005).

Если рассматривать взаимодействие со средой человека как стрессовое, то под влиянием стресса необходимым образом система интегральной индивидуальности изменяется при учете человеком условий ситуации и возможностей индивидуальности в данных условиях. Наиболее ярко влияние стресса на изменение системы связей различных свойств индивидуальности можно увидеть в действительно стрессовых условиях – экстремальных ситуациях или, например, спортивных соревнованиях. Таким образом? можно решить методологический вопрос взаимовлияния стресса и особенностей индивидуальности на продуктивность деятельности, а именно установлением наличия стресса у респондентов и находя объективные критерии успешности деятельности.

Проводимые в Пермской психологической школе многочисленные исследования изучения влияния соревновательного стресса на соревновательную деятельность. Установлено (Б.А. Вяткин и сотр.), что под влиянием психического стресса изменяется характер разноуровневых связей интегральной индивидуальности. Например, имеющая место в обычных условиях отрицательная корреляция между силой процесса возбуждения и мышечно-двигательной чувствительностью у фехтовальщиков в условиях соревнований изменяется на значимую положительную. Если в условиях тренировки большей чувствительностью отличаются слабые, то при стрессе, наоборот – сильные (Б.У. Суслов, 1972). Аналогичным образом изменяется при стрессе характер взаимосвязей между свойствами темперамента и музыкально-ритмическим чувством (Р.Н. Зюкова, 1974), между силой нервной системы и активностью волевой регуляции деятельности (Б.А. Вяткин и М.М. Чекиров, 1976), между силой нервной системы и уровнем

притязаний личности (А.Н. Капустин, 1976), между силой нервной системы и плотностью межличностных взаимоотношений (Л.В. Лихачев, 1976) и т.д. это приводит к тому, что под влиянием стресса у одних людей обостряется мышечно-двигательная чувствительность, улучшается чувство ритма, повышается волевая активность, возрастает уровень притязаний, что в конечном итоге повышает эффективность деятельности. У других наоборот притупляется мышечная чувствительность, нарушается чувство ритма, падает волевая активность, понижается уровень притязаний, что ведет к снижению эффективности деятельности (вплоть до полной дезорганизации и срыва). На наш взгляд, это объясняется фактом рассогласования между разноуровневыми индивидуальными свойствами, нарушением их гармонического единства. При этом необходимо отметить, что индивидуальные особенности более высокого иерархического уровня (например, социальный статус, мотивы и отношения личности) оказывает значительное влияние на генезис и динамику стресса, определяя степень и характер влияния стресса на эффективность деятельности в зависимости от индивидуальных свойств более низкого иерархического уровня (например, особенностей нейро-психодинамики).

Одним из звеньев, опосредующих взаимоотношения разноуровневых свойств индивидуальности, является деятельность. С этих позиций совладающее поведение может рассматриваться как система действий человека направленная на преодоление рассогласования между свойствами различного иерархического уровня, устранения противоречий между ними.

При рассмотрении совладающего поведения с позиций теории интегральной индивидуальности замечаем ряд особенностей, которые приводят к целостному, системному пониманию самого феномена совладания. Как личностной характеристике, проявляющейся в поведении человека, и как ситуативный характер приспособления человека к окружающей действительности (стрессогенным факторам) за счет изменения характера взаимосвязей разноуровневых свойств индивидуальности. При этом как отмечается во многих исследованиях высележающиеся уровни индивидуальных свойств оказывают значительное

влияние на нижележащие уровни, организуя взаимодействие как между всеми свойствами индивидуальности, так и взаимодействие индивидуальности с окружающей действительностью, в чем на наш взгляд и заключаются ресурсные возможности свойств личности совладания со стрессом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы телории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004.
2. Бодров В.А. психологический стресс: развитие и преодоление. М: ПЕРСЭ, 2006.
3. Вяткин Б.А. Избранные психологические исследования: теория эксперимент, практика. Пермь: «Книжный мир», 2005.
4. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы/под ред. А.Л. журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А.Сергиенко. - .: издательство «Институт психологии РАН», 2008.
5. Сирота Н.А., Ялтовский В.М. и др. Концептуальная программа первичной профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков и молодежи. М., 1997.
6. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: Монография. Кострома: Авантитул. 2004.
7. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг шкалы, Кострома: Авантитул. 2007.
8. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации, М.: Эксмо, 2008.
9. Haan N. Coping and defending. Process of self-environment organization. New York: Academic Press? 1977
10. Folkman S., Lazarus R.S. Manual For Ways Of Coping Questionnaire. Palo Alto. GA: Consulting Psychological Press, 1988.
11. Lazarus R.S. Psychological Stress and coping process. New York: McGraw-Hill. 1966. P.29.
12. Lazarus R. Emotion and adaptation. New York: Oxford University Press, 1991.
13. 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.

SYSTEM STUDY OF COPING BEHAVIOR TO THE THEORY OF INTEGRAL PERSONALITY

© 2011

*V.V. Popova, graduate student
Perm State Pedagogical University, Perm (Russia)*

Keywords: coping behavior, coping, stress, coping strategies of behavior, a systematic approach, to cope intelligence, style, self-control, integrated personality.

Annotation: Modern development of psychological knowledge necessary appearance results in system, interdisciplinary research of the psychological phenomena. One of possible principles of organization of research of coping behavior as integral system of reacting of human on difficult, stress situations there is methodological principle of construction of theory of integral individuality in extreme, stress terms.