

## СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ, ЕГО СВЯЗЬ С КОНТРОЛЕМ ПОВЕДЕНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТОЙ В МЕХАНИЗМЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ

*И.И. Ветрова (Москва)*

Понятие «копинг» существует на стыке трех областей психологии – психологии личности, социальной психологии и психологии здоровья около 40 лет в рамках научной парадигмы «стресс-копинг», развивающейся особенно интенсивно в зарубежной психологии. В отечественной психологии данное направление развивается с 90-х годов, становится принятым перевод термина «копинг» как «совладание» (Анцыферова, 1996).

Сейчас в западной науке активно развивается направление исследований копинг-поведения в применении к конкретным проблемам – более прикладная область науки. Например, Р. Бриант с коллегами (Briant, Marosszeky и др., 2000) исследовал совладающее поведение у людей с травмой мозга. К. Хоней, М. Морган и П. Беннет (Honey, Morgan, Bennet, 2003) исследовали беременных женщин в период беременности и через некоторое время после родов. М. Аншел и Д. Андерсон (Anshel, Anderson, 2002) исследовали стили совладающего поведения у спортсменов. Д. Коннор-Смит из Америки и Э. Калвет из Испании в своем кросс-культурном исследовании (Connor-Smith, Calvete, 2004) нашли значительные отличия в наборах используемых стилей совладания между студентами из их стран. В России за последние 5 лет было проведено так же множество прикладных исследований совладающего поведения. Н. Н. Петрова из Тамбовского Государственного Университета исследовала копинг-поведение у больных, находящихся на заместительной почечной терапии (Петрова, 2002), а также в соавторстве с А. Э. Кутузовой и А. О. Недошивиным обследовала больных в ситуации соматогенной витальной угрозы (Петрова и др., 2004). Тут были обнаружены значительные различия между больными разного возраста. Более молодые больные используют менее продуктивные стратегии совладания, а также находятся в более подавленном состоянии. Продуктивные же копинг стратегии больные склонны доводить до гротескного состояния, что делает их непродуктивными. Однако конструктивный вариант копинга «оптимизм» способствует улучшению психологических параметров качества жизни.

Тем не менее копинг-поведение можно рассматривать и в другом аспекте, не как активный механизм защиты при столкновении с какой-то серьезной проблемой, заболеванием, а как достаточно постоянную структуру, в большей или меньшей степени участвующую в нашей повседневной жизни. Т.Л.Крюкова отмечает смену приоритетов в исследовании копинга: если в течение нескольких лет исследователи данной проблематики опирались

на модель дефицита необходимых навыков или неспособность человека к эффективному поведению в трудной ситуации, то теперь в фокусе интереса находится то, что человек *может* сделать, *за счет чего* он совладевает со стрессом. Таким образом, исследование психологического совладания от внешних переменных условий его применения развернулось ко внутренним ресурсам человека, которые являются достаточно константными.

В настоящее время совладающему поведению посвящено множество работ сотрудников Костромского Государственного Университета им. Н. А. Некрасова (Крюкова, 2001; Сапоровская, 2003 и др.). На базе этих исследований обоснован подход к пониманию психологии совладающего поведения как поведения субъекта, что позволило обозначить новое направление в изучении данной проблематики.

Многочисленные работы, где проводится деление совладающего поведения по сферам проявления, натолкнули нас на мысль о соотношении копинг-поведения и контроля поведения (Сергиенко, 2003) как ресурса этого совладающего поведения. В основе контроля поведения лежат также 3 составляющие: контроль действий (контроль поведенческих проявлений), контроль эмоций (эмоциональная регуляция) и когнитивный контроль (способность к когнитивному анализу, предвосхищению и планированию деятельности). Однако, в результате пилотажного исследования (Сергиенко, Ветрова, 2004), ставшего началом мини-лонгитюдного исследования, мы получили более обширные и неоднозначные данные, чем планировали. Была обнаружена многомерная связь совладающего поведения и контроля поведения, наиболее выраженной оказалась связь с эмоциональной составляющей. На основании этих данных и изучения новых данных, описанных в литературе, мы выдвинули предположение о том, что контроль поведения, совладающее поведение и психологическая защита являются разными уровнями единого механизма, связанного с саморегуляцией субъекта. Психологическая защита – наименее осознаваемый уровень, плохоосознаваемое стремление. Контроль поведения находится на промежуточном уровне: является частично осознаваемым, опирается на конкретные структуры, как неосознаваемые, так и осознаваемые. А копинг-поведение – полностью осознаваемо и является, по сути, социально-приемлемой, значимой формой адаптации. Продуктивный копинг – это хорошо адаптивное поведение. При соотнесении с конструктами «субъект» и «личность» мы предполагаем, что контроль поведения – это регулятивная функция субъекта, копинг – регулятивный механизм личности, а психологическая защита – особенности организации субъекта.

На данном этапе исследования наибольшую значимость приобрело для нас соотнесение сов-

ладающего поведения и психологической защиты. Множество работ в этой области направлено на поиск отличий и разграничение понятий, и это актуально. Весьма прискорбно, что в настоящее время не только в научно-популярной литературе, но и в отдельных научных работах нет различия психологической защиты и совладающего поведения, порой даже они употребляются как синонимы. Вероятно, это является следствием недостаточно четкого представления и определения этих конструктов.

Психологическая защита – это психическое явление, впервые описанное в парадигме психоанализа. В настоящее время в развитии этого научного конструкта заинтересованы не только представители глубинной психологии и психотерапии. Анализ литературы показал, что актуализации механизмов психологической защиты способствуют ситуации, которые представляют собой серьезное испытание для человека, которые в некоторой степени превышают его внутренние ресурсы, выходят за рамки его актуального развития.

Психологическая защита определяется не объективным событием как таковым, а субъективной значимостью этого события для человека. Главная задача психологической защиты – это устранение психологического дискомфорта, а не реальное решение ситуации. В этом смысле защита действует только в рамках актуальной ситуации, можно сказать, что она идет на поводу этой актуальной ситуации.

Большой вклад в изучение психологической защиты и разработку методов ее тестирования (т. е. измерения вклада каждого механизма в репертуар защиты данного человека) внес Р. Плутчик. Его основная идея заключается в том, что механизмы психологической защиты являются производными эмоций, а эмоции определяются как базисные средства адаптации. Он выделяет восемь базисных адаптивных реакций (инкорпорация, отвержение, протекция, разрушение, воспроизводство, реинтеграция, ориентация, исследование), которые, с его точки зрения, выступают как прототипы восьми базисных эмоций (страх, гнев, радость, печаль, принятие, отвращение, ожидание, удивление). Кроме того, он обратил внимание на то, что защитные механизмы характеризуются противоположностью (биполярностью) в той мере, в какой полярны лежащие в их основе эмоции (радость – печаль, страх – гнев, принятие – отвращение, ожидание – удивление). Таким образом, восемь базисных механизмов он сводит к четырем парам: реактивное образование – компенсация, подавление – замещение, отрицание – проекция, интеллектуализация – регрессия. Поскольку защитные механизмы являются производными эмоций, то они, по аналогии с эмоциями, классифицируются на базовые (отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллек-

туализация, реактивное образование) и вторичные (к их числу относятся все остальные). Данное положение особенно важно для нас, ведь совладающее поведение также имеет множество связей с эмоциональным компонентом контроля эмоций.

В настоящее время большинство исследователей рассматривают психологические защитные механизмы в качестве интрапсихической адаптации личности за счет подсознательной переработки поступающей информации. В этих процессах принимают участие все психические функции: восприятие, память, внимание, воображение, мышление, эмоции. Но каждый раз основную часть работы по преодолению негативных переживаний берет на себя какая-то одна из них. Включаясь в психотравмирующей ситуации, защитные механизмы выступают в роли своеобразных барьеров на пути продвижения информации. В результате взаимодействия с ними тревожная для личности информация либо игнорируется, либо искажается, либо фальсифицируется. Тем самым формируется специфическое состояние сознания, позволяющее человеку сохранить гармоничность и уравновешенность структуры своей личности. Принципиально важно, что все эти процессы – неосознаваемые, в то время как совладающее поведение является именно осознанным. Тем не менее, среди набора стратегий совладания имеется ряд стратегий, имеющих нечто общее с некоторыми психологическими защитами. Например, стратегия избегания и защита «вытеснение». Только в первом случае человек осознанно уходит от решения проблемы, к которой вполне может потом и вернуться с новыми силами, а во втором случае все происходит на неосознаваемом уровне, и человек уже не сможет снова обратиться к решению проблемы как таковой.

Стоит обратить внимание и на то, что существует достаточно четкая онтогенетическая организация психологических защит. В числе первых возникают механизмы, связанные с перцептивными процессами. Именно процессы ощущения, восприятия и внимания несут ответственность за защиты, связанные с невидением, непониманием информации (перцептивные защиты). К этой группе относятся отрицание и регрессия, а также их аналоги. Они выступают как наиболее примитивные и характеризуют «злоупотребляющую» ими личность как эмоционально и личностно менее зрелую. Затем возникают защиты, связанные с процессами памяти, а именно с забыванием информации (вытеснение и подавление). Самыми последними, по мере развития процессов мышления и воображения, формируются и наиболее сложные и зрелые виды защит, связанные с переработкой и переоценкой информации (рационализация). Про совладающее поведение пока мы только знаем, что формируется оно в раннем возрасте, более-менее определенные

стратегии появляются в подростковом возрасте, но и эти наборы стратегий не остаются постоянными в зависимости от ситуации.

Итак, подводя итог, можно сделать следующий вывод: механизмы совладания более пластичны, но требуют от человека большей затраты энергии и включения когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий. Механизмы защиты склонны к более быстрому уменьшению эмоционального напряжения и тревоги и работают по принципу «здесь и теперь». Однако они не приводят к решению проблемы. Тем не менее, эти два механизма лежат в основе саморегуляции и несомненно имеют тесные связи друг с другом.

Таким образом, в своей дальнейшей работе мы планируем разграничить понятия копинг-поведения, контроля поведения и психологической защиты, определить их место и роль в едином механизме саморегуляции, а также степень их взаимосвязи и взаимовлияния друг на друга. Все это может дать нам ключ к более глубинному пониманию процесса формирования продуктивного копинга, его опоры на различные внутренние ресурсы. Полученные данные могут лечь в основу специальной учебной программы обучения продуктивному копингу, поскольку, как отмечали еще И.М. Никольская и Р.М. Грановская (Никольская, Грановская, 1998), отличительной чертой совладания является принципиальная возможность обучения, базирующаяся на полной осознанности данного процесса.

### **КОПИНГ-СТРАТЕГИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОГНИТИВНОЙ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТРУДНЫХ (СТРЕССОГЕННЫХ) СИТУАЦИЙ**

*Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова  
(Санкт-Петербург)*

Интерес к изучению преодолевающего поведения («coping») субъектов профессиональной деятельности определяется высокой актуальностью и многообразием задач стресс-менеджмента как научно-практической области управления стрессами на работе. Обращение к изучению стратегий преодоления трудных или стрессовых ситуаций отражает важную тенденцию современной психологии - перенесение внимания с субъекта на целостную ситуацию, в которой он действует. В контексте ситуационного подхода участники стрессовой ситуации рассматриваются не как пассивные «жертвы» воздействия внешних стресс-факторов, а как активные субъекты взаимодействия с различными параметрами стрессовой ситуации. Качество и результат взаимодействия субъектов со стрессовой ситуацией существенно зависят от ее значимости и субъективной репрезентации, от функционального состояния и эмоциональных переживаний. Все это оказыва-

ет влияние на избирательность копинг-стратегий. Субъективная репрезентация ситуации во многом определяет логику и результат поведения человека в стрессовой ситуации. Изучение копинг-стратегий ориентировано не столько на общее и постоянное в личности, сколько на изучение особенного и изменчивого, присущего конкретному человеку в определенных условиях (Бодров, 2006).

Концептуализация процессов преодоления является центральным аспектом современных теорий психологического стресса. Преодоление рассматривается как стабилизирующий фактор, который способствует социально-психологической, в том числе и профессиональной адаптации в периоды действия различных стресс-факторов. Однако в настоящее время нет единого и адекватного понимания многих механизмов преодоления в зависимости от ситуационных, гендерных, возрастных, культуральных и личностных особенностей субъекта профессиональной деятельности. Как известно, психологическое предназначение преодолевающего поведения состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации путем овладения, ослабления или смягчения этих требований, тем самым редуцируется стрессовое воздействие ситуации. Поэтому понятие преодоления охватывает широкий спектр человеческой активности, включая все виды взаимодействия субъекта с внутренними и внешними задачами, при этом большое значение имеют дополнительные (характеризующие конкретную задачу и психологические особенности субъекта) условия ситуации (Нартова-Бочавер, 1997; Лыкова, 2004; Водопьянова, Старченкова, 2005).

В нашем исследовании была предпринята попытка личностно-ситуационного подхода к изучению избирательности копинг-стратегий в профессионально-трудных (стрессогенных) ситуациях у бизнес-тренеров. С этой целью в соответствии с классификацией Р. Лазаруса с помощью опроса бизнес-тренеров и контент-анализа их ответов были выделены три типа стрессогенных ситуаций, наиболее часто встречающихся в их профессиональной деятельности: ситуации «угрозы», «потери» и «вызова». Нами проверялась гипотеза о влиянии когнитивной оценки профессионально-трудных (ПТС) ситуаций на избирательность копинг-стратегий. Также изучалась роль волевых особенностей личности на избирательность копинг-стратегий в стрессогенных ситуациях профессиональной деятельности. В проведенном исследовании приняли участие бизнес-тренеры в количестве 41 человека в возрасте от 29 до 45 лет.

Для изучения моделей преодолевающего поведения нами использовался опросник WCQ (Ways of Coping Questionnaire), разработанный С. Фолкман и Р. Лазарусом, в российском варианте - «Опросник