

- Beaman J.* A qualitative phenomenological study of emotional intelligence: Effects of stress on small business leaders: Dissertation. San Diego, 2011.
- Bohannon-Burkham A.* The relationship of emotional intelligence and transformational leadership behavior in Texas AgriLife Extension Service mid-managers: Dissertation. Texas, 2010.
- Deliece-Dardello A.* Using a theory of emotional intelligence to teach basic writers a two-year college: Dissertation. University of Maryland, College Park, 2007.
- Lazarus R. S.* Emotion and Adaptation. N. Y.: Oxford University Press, 1991.
- Legier T.* Assessing leadership effectiveness: The relationship between emotional intelligence and leadership behaviors on group and organizational performance: Dissertation. Southern Illinois University at Carbondale, 2007.
- Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R.* Models of emotional intelligence // R. J. Sternberg (Ed.). Handbook of human intelligence (2<sup>nd</sup> ed.). N. Y.: Cambridge University Press, 2000. P. 396–422.
- Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R.* Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) User's Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 2002.
- Sherman S.* The correlation between critical thinking, emotional intelligence, and conflict management modes of financial services managers: Dissertation, University of Phoenix, 2009.
- Schutte N. S.* Development and validation of a measure of emotional intelligence // Personality and Individual Differences. 1998. № 25. P. 167–177.
- William D. M.* A phenomenological study: Human resource professionals perceptions of leader emotional intelligence and employee affective commitment: Dissertation. University of Phoenix, 2007.
- Zomer L.* The relationships among emotional intelligence, gender, coping strategies and well-being in the management of stress in close interpersonal relationships and the workplace: Dissertation. University of Toronto, 2012.

## КОНТРОЛЬ ПОВЕДЕНИЯ КАК ФАКТОР ПРОАКТИВНОГО СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ\*

*И. И. Ветрова*

В последние годы проактивность и стратегии проактивного совладания со стрессом все чаще привлекают внимание исследователей, специализирующихся в разных областях психологии (Старченкова, 2009; Илюхин, 2011; Сирота, Ярославская, 2014). Это обусловлено тем, что проактивность как проявление зрелой личности, самостоятельно выбирающей стиль поведения, играет важную роль в организации жизни человека. Проактивное совладание, содержит в себе позитивный смысл работы со стрессовой ситуацией и фокусируется, прежде всего, на улучшении качества жизни.

### Совладающее поведение в континууме защитно-адаптивных стратегий

Традиционно совладающее (копинг) поведение определяется как индивидуальные способы взаимодействия с трудной (внешней или внутренней) ситуацией, которые обусловлены ее субъективной значимостью для человека и его собственными психологическими ресурсами (Крюкова, 2004). При этом формирование стратегий совладания реализуется посредством деятельностных механизмов в контексте взаимодействия личности и ситуации. В результате совладающее поведение связано с системой целеполагающих действий, прогнозированием возможных исходов, творческим порождением новых решений (Крюкова, 2008). В процессе развития ребенка освоение совладающего поведения идет параллельно с психологическим развитием соответствующего возрастного периода (ка-

\* Работа выполнена по Государственному заданию ФАНО РФ №0159-2016-0006.

чественные изменения когнитивной сферы, преобразования в социальных связях, формирование новой субъективной реальности, преобразующей представления о себе и др.), которые составляют ресурсную базу личности, являющуюся основой копинга (Никольская, Грановская, 2001).

В работах Э. А. Скиннер и М. Дж. Циммер-Гембек (Skinner, Zimmer-Gembeck, 2007) предложено несколько иное понимание совладающего поведения. Копинг рассматривается ими как особый вид саморегуляции – «регуляция в стрессовых условиях». При этом совладание является организационным конструктом, который включает в себя массу процессов, вовлеченных во взаимодействие индивида и среды в стрессовой ситуации: от регуляции познавательных процессов и эмоциональных реакций до способности контролировать свои мотивационные процессы и поведение. Такое понимание совладающего поведения сближает его с работами по развитию регулятивных процессов в области психологии развития и дает возможность рассматривать его с позиций системно-субъектного подхода в рамках сопоставления с контролем поведения.

Под контролем поведения мы понимаем психологический уровень регуляции поведения, опирающийся на индивидуальные ресурсы человека, что обеспечивает индивидуальное своеобразие выбора способов адаптации (Сергиенко, 2008, 2009, 2010). Фактически контроль поведения является индивидуально-своеобразным способом организации психологических ресурсов и лежит в основе саморегуляции человека. Он выступает как интегративная характеристика, включающая когнитивный контроль, эмоциональную регуляцию и контроль действий (произвольность). Говоря о контроле поведения, мы имеем в виду и регулятивную функцию субъекта. К критериям совладания как поведения субъекта в российской психологической науке, помимо осознанности и целенаправленности, относят также контролируемость, адекватность ситуации, значимость последствий выбора данного поведения, социально-психологическую обусловленность и принципиальную возможность обучения этому виду поведения (Крюкова, 2008; Сергиенко, 2008, 2010).

Учитывая темпоральное рассмотрение процесса развертывания совладающего поведения, представляется возможным в рамках системно-субъектного подхода определить различные уровни совладания с жизненными трудностями. В свете представления о психологических защитах и копинг-стратегиях как механизмах, направленных на адаптацию в ситуации психологического напряжения, мы рассматриваем их как взаимодополняющие и компенсиру-

ющие друг друга, представляющие в комплексе единый континуум защитного поведения от полностью осознаваемых до неосознаваемых защитных механизмов (Сергиенко, 2009; Ветрова, 2009). Это предположение опирается на современные представления о соотношении психологических защит и совладающего поведения (Абитов, 2007; Либина, 2008; Сирота, Ялтонский, 1994; Ялтонский, 1999; Naan, 1977; Lazarus, 1999; Vaillant, 1977). Представляя защитные механизмы единым континуумом в соотношении их с контролем поведения, мы сделали попытку показать интегративную индивидуальную организацию человека на всех уровнях защитно-адаптивного поведения (Сергиенко, Ветрова, 2011).

### **Практивное совладающее поведение и его особенности**

Большинство эмпирических исследований совладающего поведения направлено преимущественно на изучение особенностей реагирования человека на стрессы и сложные жизненные ситуации, которые уже имели место в их жизни. Можно говорить о реактивном совладающем поведении, направленном на компенсацию потерь от уже произошедших в прошлом стрессовых событий в форме переоценки их значимости, конфронтации и т. п. При этом самоотчеты испытуемых об эмоциях, размышлениях, действиях обычно даются ретроспективно, что мешает объективно судить о том, что в действительности они переживали в период стресса. Изучение реактивного копинг-поведения, особенно при помощи опросников, имеет свои методологические трудности (Подсадный, Старченкова, 2008; Старченкова, 2009). Как отмечает Е. С. Старченкова, совладающее поведение не ограничивается рамками минимизации дистресса. Другая важная функция совладающего поведения состоит в преобразующей деятельности, в его направленности на будущее, планировании копинг-поведения во временной перспективе (Старченкова, 2007). Это проактивное совладание, которое ориентировано на видение возможностей мира и потенциальное развитие, направлено на постановку и достижение новых целей и личностный рост (Солдатова, Рассказова, 2014).

Теория проактивного преодоления (Aspinwall, 1997; Greenglass, 2002; Schwarzer, Taubert, 2002; Schwarzer, Knoll, 2003) построена на теории когнитивной оценки (Lazarus, 1991) и добавляет к ней темпоральное измерение, постулируя целенаправленное, долгосрочное поведение, которое возникает до возможного стресса. Проактивное совладающее поведение в отличие от реактивного (направленного

на компенсацию потерь или уменьшение вреда от уже произошедших стрессовых событий) ориентировано в большей степени на будущее и состоит из усилий по формированию и развитию общих ресурсов личности (Старченкова, 2007).

При этом проактивный копинг представляет собой многоплановую стратегию совладания опережающего характера и ориентирован на будущее, объединяя процессы личного управления качеством жизни с саморегуляцией для достижения цели (Greenglass, 2002). Некоторые исследователи полагают, что проактивный копинг – это процесс, посредством которого происходит подготовка к потенциальным будущим стрессорам и возникает возможность их предотвращения (Aspinwall, Taylor, 1997).

Проактивное совладающее поведение отличается от традиционных представлений о копинге по трем основным характеристикам (Greenglass, 2002):

1. Традиционные формы совладающего поведения реактивны, т. е. они имеют дело со стрессовыми событиями, которые уже произошли, их цель – это компенсация потери или уменьшения вреда. Проактивный копинг ориентирован на будущее и состоит из усилий, направленных на создание общих ресурсов, содействующих осуществлению задач и личному росту.
2. Реактивный копинг рассматривается как управление рисками, проактивный копинг связан больше с управлением целью. При использовании проактивного копинга люди воспринимают затруднительные ситуации как вызовы. Они видят риски, требования и возможности, связанные с выбором той или иной стратегии поведения для разрешения проблемной ситуации в будущем, но они не оценивают их в качестве угрозы, вреда или потерь.
3. Мотивация для проактивного совладающего поведения в сравнении с традиционным копингом является более позитивной вследствие восприятия ситуаций в качестве оспаривания и стимулирования, тогда как реактивный копинг происходит от оценки риска, т. е. когда выдвигаемые требования оцениваются как угрозы.

На данный момент выделяют четыре типа копинга по уровню активности–реактивности (Ерзин, 2013):

1. *Реактивный копинг* часто определяется как усилия личности, направленные на противодействие стрессовым раздражителям, которые уже воздействуют на человека. В случае, когда

стрессовые события наступили, реактивные копинг-стратегии направляются либо на компенсацию психофизиологических потерь, либо на смягчение вреда травмирующего события. Этот тип копинг-поведения зачастую и становится предметом современных исследований.

2. *Предупреждающее копинг-поведение* – это личностные ресурсы, направленные на надвигающуюся угрозу. Ситуация расценивается индивидом как неизбежная предстоящая угроза, и человек стремится управлять этим кажущимся риском. Функция копинга в данном случае заключается в разрешении актуальных проблем с помощью возрастающих усилий, получения помощи от близких людей или иных ресурсов. Данный тип копинг-поведения участвует в решении вопроса о том, предупредить ли угрозу или бороться с ней.
3. Под *профилактическим копингом* понимаются меры по созданию общих резистивных ресурсов, редуцирующих тяжесть стрессовых последствий, которые должны произойти, а также уменьшающих вероятность наступления стрессовых ситуаций. При профилактическом копинге люди сталкиваются с кризисными событиями, которые в равной степени могут как произойти, так и не произойти в отдаленном будущем. Такой тип копинг-поведения предусматривает управление риском, но в этом случае риск явно не выражен.
4. *Проактивное совладающее поведение* включает меры по созданию общих ресурсов, которые способствуют достижению поставленных целей, а также направлены на личностный рост. Ресурсы личности включают копинг-стратегии, личностные черты (такие, как уверенность в собственных силах), а также социальную поддержку. Перечисленные ресурсные состояния человека позволяют ему более эффективно справляться со стрессовыми ситуациями.

Проактивное преодоление, способствуя постановке личностно значимых целей, может инициировать конструктивные пути действий, которые создают возможности для саморазвития, тем самым способствуя повышению общего потенциала активности и стрессоустойчивости личности. С такой точки зрения проактивное совладание может быть рассмотрено как непосредственно связанное с уровнем развития контроля поведения, как интегративный индивидуальный способ субъектной регуляции и основа становления всей системы саморегуляции человека (Сергиенко, 2009).

### Защитно-адаптивное поведение у подростков

Изучение закономерностей соотношения осознаваемых и неосознаваемых механизмов регуляции поведения и сведение их в единый континуум оптимально проводить на примере, когда данная система наиболее динамична – в подростковом и юношеском возрасте. Так в исследовании А. Г. Илюхина были выявлены изменения в структуре совладающего поведения при переходе от подросткового возраста к юношескому (Илюхин, 2011). По сравнению с подростковым возрастом у юношей-студентов наблюдается меньшее количество связей между непродуктивными стилями совладания и оценочной тревожностью, что свидетельствует о большем контроле над копингом. Также в студенческом возрасте проблемно-ориентированные стратегии совладания объединяются между собой, становятся более целостным образованием, в то время как у подростков они являются скорее разрозненными действиями, не связанными друг с другом. В юношеском возрасте проактивное совладание становится более интегральным, включает в себя моделирование событий (рефлексивный копинг) и их предвосхищение (превентивный копинг). Чуть ранее К. М. Олдвин показала, что в юношеском возрасте в совладающем поведении растет роль метакогнитивных процессов, связанных с регуляцией отдаленных последствий поведения (Aldwin, 2007).

Целью нашего исследования стало изучение континуума осознаваемых и неосознаваемых адаптивных механизмов от психологических защит до проактивного совладающего поведения, а также уточнение роли контроля поведения в соотношении этих механизмов в подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: контроль поведения как регулятивная функция субъекта неразрывно связан с разными видами защитно-адаптивного поведения, но наибольший вклад вносит в стратегии, реализующиеся в виде проактивного преодоления.

### Методика

В исследовании приняли участие 74 подростка в возрасте 14–18 лет (36 юношей и 38 девушек).

Для оценки уровня контроля поведения, как предиктора сознательного и продуктивного адаптивного поведения использовались 3 методики. Для оценки когнитивного компонента контроля поведения применялась методика В. И. Моросановой «Стилевые особенности саморегуляции поведения – ССП-98» (Моросанова, 2001).

Для оценки волевого компонента контроля поведения – опросник «Шкала контроля за действием» (НАКЕМР-90), разработанный Ю. Кулем и адаптированный С. А. Шапкиным (Шапкин, 1997). Для оценки эмоционального компонента контроля поведения – опросник, разработанный Н. Шуте с соавт. на основе модели эмоционального интеллекта как способности Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо в переводе А. В. Садовой и адаптации И. И. Ветровой (Schutte et al., 1998; Садова, 2001; Ветрова, 2011).

Для оценки уровня напряженности психологических защит использовалась методика «Индекс жизненного стиля» (LSI-Life style index) Р. Плутчика, Г. Келлермана и Х. Р. Конте в адаптации Е. С. Романовой и Л. Р. Гребенникова (Plutchik, Kellerman, Conte, 1979; Романова, Гребенников, 1996). Эта методика позволяет оценить и сопоставить между собой уровень напряженности восьми видов психологической защиты: «Вытеснение», «Отрицание», «Замещение», «Компенсация», «Реактивное образование», «Проекция», «Интеллектуализация» и «Регрессия». На основе ответов строится профиль защитной структуры каждого респондента.

Для оценки актуальных (реактивных) стратегий совладания был использован «Опросник способов совладания» (WCQ – Ways of Coping Questionnaire) Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т. Л. Крюковой (Folkman, Lazarus, 1988; Крюкова, 2010). Эта методика позволяет оценивать совладающее поведение в широком возрастном диапазоне – от подросткового до зрелого возраста. Всего оценивается частота использования 8 копинг-стратегий: «Конфронтационный копинг», «Дистанцирование», «Самоконтроль», «Поиск социальной поддержки», «Принятие ответственности», «Бегство-избегание», «Планирование решения проблемы», «Положительная переоценка».

Для оценки проактивного совладания использовался разработанный Е. Р. Грингласом, Р. Швальцером и С. Тубертом опросник «Проактивное совладающее поведение» (PCI) в адаптации Е. С. Старченковой (Greenglass, 2001; Greenglass, Schwarzer, Taubert, 1999; Старченкова, 2007). Он позволяет рассмотреть совладающее поведение в рамках социального контекста и интегрирует аффективные, когнитивные, интенциональные и социальные факторы в набор копинг-стратегий, которые дают человеку возможность справляться с вызовами, конструируя пути действий для личностного роста и продвижения к важным для личности целям, т. е. позволяет оценить совладающее поведение на самом высоком уровне осознанности – на этапе планирования. Методика содержит 6 шкал: «Проактивное преодоление», «Рефлексивное преодоление», «Стратегическое

планирование», «Превентивное преодоление», «Поиск инструментальной поддержки» и «Поиск эмоциональной поддержки».

Проактивное преодоление включает в себя процесс целеполагания, т. е. постановку важных для личности целей, а также процесс саморегуляции по достижению этих целей, включающий когнитивную и поведенческую составляющие. Суть проактивного преодоления заключается в усилиях по формированию общих ресурсов, которые облегчают достижение важных целей и способствуют личностному росту.

Рефлексивное преодоление – это представление и размышления о возможных поведенческих альтернативах путем сравнения их возможной эффективности. Оно включает в себя оценку возможных стрессоров, анализ проблем и имеющихся ресурсов, генерирование предполагаемого плана действий, прогноз вероятного исхода деятельности и выбор способов ее выполнения. В данном случае рассматривается скорее перспективная, а не ретроспективная рефлексия.

Стратегическое планирование представляет собой процесс создания четко продуманного, целеориентированного плана действий, в котором наиболее масштабные цели разделяются на подцели (дерево целей), управление достижением которых становится более доступным.

Превентивное преодоление представляет собой предвосхищение потенциальных стрессоров и подготовку действий по нейтрализации негативных последствий до того, как наступит возможное стрессовое событие. Такая неопределенность стимулирует человека использовать широкий спектр копинг-поведения (накопление денежных средств, страхование, поддержание здорового образа жизни и др.).

Поиск инструментальной поддержки – это получение информации, советов и обратной связи от непосредственного социального окружения человека в период совладания со стрессами.

Поиск эмоциональной поддержки ориентирован на регуляцию эмоционального дистресса путем разделения чувств с другими, поиска сочувствия и общения с людьми из непосредственного социального окружения человека.

Математико-статистическая обработка результатов исследования осуществлялась с применением компьютерного пакета Statistica 6.0. Она включала корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) и применение непараметрических критериев оценки достоверных различий между несвязанными выборками (критерий Манна–Уитни).

## Результаты и их обсуждение

Первичный анализ половых и возрастных различий выявил только 3 статистически значимых различия между юношами и девушками – и все в области психологических защит. Было обнаружено, что юноши превосходят девушек в области напряженности таких защит, как «Подавление» ( $U = 434, p = 0,007$ ) и «Замещение» ( $U = 440,5, p = 0,009$ ), у девушек же статистически значимо выше напряженность защиты «Реактивное образование» ( $U = 348, p = 0,000$ ). Ввиду того, что статистически значимых различий не было обнаружено в области контроля поведения и по показателям совладающего поведения, а также не было выявлено возрастных различий ни по одному показателю, было принято решение считать всю исследуемую группу достаточно однородной без разделения на половые и возрастные подгруппы.

Было показано, что для подростков характерен несильно выраженный профиль когнитивного компонента контроля поведения, показатели всех шкал находятся в пределах средних значений. В пределах средних значений находятся и показатели эмоционального компонента контроля поведения. По показателям волевого компонента контроля поведения заметно повышение уровня «Контроля за действием при планировании» и «Контроля за действием при неудаче». Таким образом, ориентируясь на действие на этапе планирования или в случае неудачи, на этапе реализации подростки предпочитают ориентироваться на состояние. В целом по группе можно говорить об относительно стабильном периоде развития контроля поведения, без ярко выраженных перекосов в сторону какой-либо составляющей. В своих более ранних исследованиях мы обнаружили, что именно волевой компонент формируется раньше, чем когнитивный или эмоциональный и к подростковому возрасту является наиболее стабильным (Ветрова, 2010). Следовательно, понятна его большая задействованность в регуляции поведения в раннем юношеском возрасте. Аргументом в пользу стабильности индивидуальных паттернов саморегуляции могут служить и исследования других авторов (Gottfredson, Hirschi, 1990; Pulkkinen, 2009; Hay, Forrest, 2006). Например, в лонгитюдном исследовании Л. Пуллкинен с соавт. (Pulkkinen et al., 2005) была обнаружена непрерывность самоконтроля у мальчиков от 8 до 14 лет. Не удивительно, что именно когнитивный контроль в ряду других составляющих контроля поведения имеет наибольшую динамику и наименее выраженный профиль, поскольку когнитивные способности, интеллект в целом,

а также уровень сложности задач, как познавательных, так и социальных, становится наиболее выраженным именно в юношеском возрасте. Эта составляющая контроля поведения продолжает свое развитие и спецификацию.

В области механизмов регуляции поведения в трудных жизненных ситуациях было обнаружено, что наиболее часто используемыми в подростковом возрасте актуальными стратегиями совладания являются стратегии «Самоконтроль» и «Положительная переоценка», а проактивными стратегиями – «Проактивное преодоление» и «Рефлексивное преодоление». Однако преобладание данных стратегий совладания наблюдается только на уровне тенденции при сохранении высокой частоты использования и других копингов как актуальных, так и проактивных. Все преобладающие стратегии относятся к стратегиям активной работы с трудной жизненной ситуацией, способствующим ее продуктивному разрешению. Среди психологических защит наиболее используемыми у подростков исследуемой группы являются «Отрицание» и «Проекция» – защиты, характерные для данного возраста.

Корреляционный анализ между шкалами контроля поведения и защитными стратегиями показал наличие непротиворечивых связей. Всего выделено 42 связи с уровнем значимости  $p < 0,05$ .

Наиболее заметны многочисленные положительные связи между эмоциональным компонентом контроля поведения и стратегиями проактивного совладания. Так, 4 из 6 проактивных стратегий имеют связь со всеми тремя показателями эмоционального компонента контроля поведения – «Идентификацией эмоций», «Регулирование эмоций» и «Использованием эмоций при решении проблем»: «Проактивное преодоление» ( $r_s = 0,41$ ,  $r_s = 0,4$ ,  $r_s = 0,48$  соответственно), «Рефлексивное преодоление» ( $r_s = 0,31$ ,  $r_s = 0,37$ ,  $r_s = 0,48$  соответственно), «Превентивное преодоление» ( $r_s = 0,33$ ,  $r_s = 0,29$ ,  $r_s = 0,41$  соответственно) и «Поиск инструментальной поддержки» ( $r_s = 0,30$ ,  $r_s = 0,36$ ,  $r_s = 0,31$  соответственно). Стратегия «Стратегическое планирование» связана с двумя шкалами эмоциональной регуляции – «Регулирование эмоций» и «Использованием эмоций при решении проблем» ( $r_s = 0,34$ ,  $r_s = 0,29$  соответственно). Таким образом, можно говорить, что проактивное совладание направлено на работу с эмоциональным состоянием в трудной жизненной ситуации и опирается именно на сильный эмоциональный компонент контроля поведения. В таком контексте понятно, почему нет связей с эмоциональной регуляцией у последней из шести проактивных стратегий – «Поиска эмоциональной поддержки»: эта стратегия на-

правлена на поиск внешних эмоциональных ресурсов при дефиците внутренних. Причем эта стратегия вообще не имеет связей со шкалами контроля поведения, т. е. можно предположить, что превентивный поиск эмоциональной поддержки снижает напряженность восприятия жизненной ситуации как трудной и требующей усилий по регуляции.

Волевой контроль в связях с проактивным преодолением представлен 2 шкалами: «Контроль действий при реализации» связан с «Превентивным преодолением» ( $r_s = 0,27$ ) и «Поиском инструментальной поддержки» ( $r_s = 0,0,31$ ), а «Контроль действий пре неудаче» имеет отрицательную связь с «Поиском инструментальной поддержки» ( $r_s = -0,24$ ). Можно сделать предположение, что проактивное преодоление в области поиска внешних материальных ресурсов и проигрывания возможных неудач реализуется с помощью тщательного волевого контроля на этапе реализации. И проактивное преодоление в виде опоры на инструментальную поддержку теряет свою актуальность в области уже свершившихся неудач, когда подросток нацелен на действие, а не на состояние. В случае же ориентации на состояние в ситуации неудачи для подростка важны все те материальные инструменты, которые он смог найти на этапе проактивного совладания.

Общий уровень когнитивного контроля имеет связи с «Проактивным преодолением» ( $r_s = 0,26$ ) и «Рефлексивным преодолением» ( $r_s = 0,31$ ), причем с «Проактивным преодолением» связана также шкала «Гибкость» ( $r_s = 0,30$ ), с «Рефлексивным преодолением» – шкала «Планирование» ( $r_s = 0,30$ ), которая имеет еще одну связь с «Превентивным преодолением» ( $r_s = 0,31$ ). Связь когнитивного планирования с проактивным совладанием закономерна: сознательное предварительное преодоление трудных жизненных ситуаций должно иметь когнитивную основу. Также когнитивная гибкость может вносить свой вклад в успешную реализацию проактивного совладания.

Актуальное совладающее поведение заметно меньше связано с контролем поведения. Но все имеющиеся связи закономерны и указывают на контроль поведения как основу успешной реализации совладания с трудными жизненными ситуациями.

«Использование эмоций при решении проблем» связано со стратегиями «Планирование решения проблем» ( $r_s = 0,34$ ) и «Положительная переоценка» ( $r_s = 0,39$ ) и, вероятно, обеспечивает эмоциональную основу данных копинг-стратегий, направленных на разрешение проблемы.

Волевой контроль при планировании положительно связан с «Принятием ответственности» ( $r_s = 0,24$ ) и отрицательно – с «Самоконтролем» ( $r_s = -0,24$ ). Можно предположить, что нацеленность на действие при планировании дает уверенность в себе, что позволяет подростку не бояться брать на себя ответственность. Дефицит же волевых усилий на этапе планирования связан с повышением самоконтроля в свершившейся трудной жизненной ситуации.

Общий уровень когнитивного контроля связан со стратегией «Положительная переоценка» ( $r_s = 0,35$ ), вероятно, за счет связей с этой же стратегией «Гибкости» ( $r_s = 0,27$ ) и «Планирования» ( $r_s = 0,29$ ). «Планирование» имеет связь с «Планированием решения проблем» ( $r_s = 0,28$ ). Можно заключить, что для таких стратегий совладания важна когнитивная основа. Стратегия «Бегство-избегание» отрицательно связана с «Моделированием» ( $r_s = -0,34$ ) и положительно со шкалой «Самостоятельность» ( $r_s = 0,25$ ). Уход от решения проблемы может быть сопряжен с невозможностью когнитивного моделирования решения проблемы и с повышенным уровнем самостоятельности. С «Самостоятельностью» же положительно связаны еще две стратегии – «Конфронтационный копинг» ( $r_s = 0,29$ ) и «Дистанцирование» ( $r_s = 0,28$ ). Когнитивная самостоятельность дает подростку возможность не бояться радикально решать проблемы или же уходить от них.

Психологические защиты имеют наименьшее количество связей с контролем поведения. Причем наибольшее количество положительных связей с защитами выявлено опять у показателя «Самостоятельность» когнитивного контроля: он связан с напряженностью таких защит, как «Компенсация» ( $r_s = 0,38$ ), «Проекция» ( $r_s = 0,28$ ) и «Замещение» ( $r_s = 0,43$ ). Вероятно, именно когнитивная самостоятельность сопряжена с такими зрелыми типами защит или же в результате напряженности таких защит достигается определенная самостоятельность подростка. Положительные же связи обнаружены у защиты «Интеллектуализация» со шкалами волевого контроля «Контроль действий при планировании» ( $r_s = 0,25$ ) и «Контроль действий при реализации» ( $r_s = 0,28$ ). Ориентированность на действие в ситуациях планирования и реализации, вероятно, сопряжена с подсознательной интеллектуализацией проблем. Защита «Отрицание» имеет обратную связь со шкалами когнитивного контроля «Планирование» ( $r_s = -0,24$ ) и «Оценка результата» ( $r_s = -0,26$ ). Дефицит когнитивного контроля может быть связан с отрицанием проблемы, или же подсознательное отрицание проблемы не дает реализоваться когнитивному контролю. Защита «Ре-

грессия» отрицательно связана с волевым контролем на этапе реализации ( $r_s = -0,27$ ).

Подводя итог корреляционного анализа шкал контроля поведения с разными видами защитного поведения, можно отметить, что наиболее связанным с контролем поведения оказалось проактивное совладание. Причем реализация этого более высокого уровня совладающего поведения заметно сопряжена именно с эмоциональной регуляцией как направленная на регуляцию эмоционального состояния в возможных трудных жизненных ситуациях и оперирующая ресурсами эмоционального контроля. Из актуальных копинг-стратегий наиболее связанными с контролем поведения оказались стратегии, направленные на разрешение трудных жизненных ситуаций и их избегание, что может свидетельствовать о том, что контроль поведения, а именно преимущественно когнитивная его составляющая, является ресурсной основой для реализации совладающего поведения в актуальной трудной жизненной ситуации. Психологические защиты наименее связаны с контролем поведения, большая часть выявленных связей носит компенсаторный характер. Также обращает на себя внимание отсутствие связей между защитами и эмоциональным компонентом контроля поведения, что может быть объяснено блокированием негативных эмоций в ситуации актуализации психологических защит.

### **Защитно-совладающее поведение у подростков с высоким и низким уровнем выраженности контроля поведения**

На следующем этапе анализа были выделены контрастные группы по уровню развития контроля поведения – высокого и низкого. По каждой из трех шкал эмоционального и волевого компонентов контроля поведения, а также по шкале общего уровня когнитивного компонента контроля поведения были вычислены терцили. Для общего уровня когнитивного контроля нижний терциль составил 26 баллов, верхний – 31 балл. Для шкалы «Контроль действий при неудаче» волевого контроля нижний терциль составил 4 балла, верхний – 5 баллов. Для шкалы «Контроль действий при планировании» волевого контроля нижний терциль составил 6 баллов, верхний – 7 баллов. Для шкалы «Контроль действий при реализации» волевого контроля нижний терциль составил 5 баллов, верхний – 7 баллов. Для шкалы «Идентификация эмоций» эмоционального контроля нижний терциль составил 38 баллов, верхний – 49 баллов.

Для шкалы «Регуляция эмоций» эмоционального контроля нижний терциль составил 30 баллов, верхний – 39 баллов. Для шкалы «Использование эмоций при решении проблем» эмоционального контроля нижний терциль составил 31 балл, верхний – 39 баллов. Затем были выбраны испытуемые с высокими и низкими показателями по каждой из шкал. По уровню развития когнитивного контроля группы формировались исходя из данных шкалы общего уровня, было отобрано 27 человек с высоким уровнем и 30 человек с низким уровнем когнитивного контроля. По уровню развития когнитивного и эмоционального контроля для формирования групп отбирались испытуемые, имеющие высокие или низкие показатели как минимум по двум шкалам из трех. По волевому контролю было отобрано 29 человек с высоким уровнем и 43 человека с низким уровнем. По эмоциональному контролю было отобрано по 28 человек с высоким и низким уровнем. На заключительном этапе формирования контрастных групп данные отобранных испытуемых с высокими и низкими показателями по отдельным составляющим контроля поведения были сопоставлены между собой для выделения групп с высоким и низким уровнем контроля поведения в целом. Тут также отбирались испытуемые, имеющие высокие или низкие показатели как минимум по двум составляющим контроля поведения. Кроме того, фиксировалось, чтобы по третьей составляющей контроля поведения выявленный уровень развития был непротиворечивым относительно двух других, т. е. такой же низкий/высокий или средний. Использование именно терцилей для выделения групп позволило сформировать на первом этапе отбора достаточно большие группы, но с сохранением группы со средним уровнем развития для повышения контрастности крайних групп. В результате всех манипуляций было выделено две контрастные группы – с высоким уровнем контроля поведения (всего 17 человек, 9 юношей и 8 девушек) и с низким уровнем контроля поведения (всего 25 человек, 11 юношей и 14 девушек).

Первичное сопоставление данных контрастных групп показало, что статистически значимые различия между группами выявляются только по трем показателям проактивного совладания: «Проактивное преодоление», «Рефлексивное преодоление» и «Поиск инструментальной поддержки» статистически значимо чаще используются подростками с высоким уровнем контроля поведения ( $U = 109, p = 0,008$ ;  $U = 98, p = 0,003$ ;  $U = 129, p = 0,032$  соответственно).

Сопоставление контрастных групп по уровню развития отдельных составляющих контроля поведения заметно дополняют корреляционный анализ.

Так, подростки с низким уровнем развития когнитивного контроля превосходят подростков с высоким уровнем по уровню напряженности психологических защит «Отрицание», «Подавление» и «Замещение» ( $U = 282, p = 0,049$ ;  $U = 270,5, p = 0,032$ ;  $U = 271,5, p = 0,033$  соответственно). Когнитивный контроль, имея выраженные связи со всеми видами защитного и совладающего поведения, при сравнении контрастных групп демонстрирует наибольшую актуальность в области защит, которые специализированы в области дивизуализации напряженной ситуации. Можно предположить, что высокий уровень когнитивного контроля помогает выявлять проблемы для работы с ними на более осознанном уровне. В ситуации же, когда актуализируются такие виды защит, как «Отрицание», «Подавление» и «Замещение», ситуация становится «невидимой», в первую очередь, в когнитивной области, области понимания и размышления.

Высокий уровень волевого контроля демонстрирует связи с актуальными стратегиями совладания – «Самоконтролем» и «Планированием решения проблем» ( $U = 383, p = 0,006$ ;  $U = 400,5, p = 0,001$  соответственно), а также с защитой «Реактивное образование» ( $U = 430,5, p = 0,027$ ). Подростки с высоким уровнем волевого контроля закономерно склонны к самоконтролю и планированию решения проблем, при этом часто имеют склонность к трансформации чувств на противоположные, что, вероятно, требует значительных волевых усилий. Корреляционный анализ выявил значительные связи волевого контроля и с проактивным совладанием, однако при сопоставлении групп с высоким и низким уровнем развития волевого контроля различий по показателям проактивного совладания не выявлено.

При сравнении групп с высоким и низким уровнем эмоционального контроля выявлено только одно статистически значимое различие – по актуальной копинг-стратегии «Дистанцирование» ( $U = 272, p = 0,049$ ), к которой чаще прибегают подростки с высоким уровнем эмоционального контроля. Вероятно, именно высокий уровень понимания и регуляции эмоций позволяет смотреть на проблему со стороны, соблюдать определенную дистанцию. Не выявлено различий между высоким и низким уровнем эмоциональной составляющей контроля поведения ни по уровню напряженности защит, ни по частоте использования проактивного преодоления, хотя с проактивным совладанием у эмоционального контроля выявлены многочисленные значимые связи.

На основании проведенного анализа можно сделать вывод, что при наличии достаточно большого количества связей отдель-



ных шкал контроля поведения со стратегиями совладания и защитами эти связи не могут однозначно свидетельствовать о прямой связи этих показателей. Важно отметить, что имеет значение уровень агрегации контроля поведения: для реализации более высокого уровня совладания – проактивного – важен именно общий уровень контроля поведения. Отдельные же его составляющие имеют большее значение при реализации защит и актуальных стратегий совладания.

Для уточнения сделанных выводов был проведен анализ корреляционных структур защитно-совладающего поведения в группах с разным уровнем развития контроля поведения. Было выявлено, что в общей группе без разделения по уровню развития контроля поведения связи между защитами и разными видами совладания существует множество положительных связей с уровнем значимости  $p < 0,05$ . При этом наибольшее количество связей выявлено у активных стратегий совладания – как с проактивным совладанием (14 положительных связей), так и с защитами (13 положительных связей). Наиболее активны в этих связях стратегии «Бегство-избегание» и «Планирование решения проблемы», которые связаны преимущественно с защитами, а также стратегия «Конфронтационный копинг», имеющая связи как с защитами, так и с проактивным совладанием. Между защитами и проактивным совладанием выявлено всего две связи – защита «Интеллектуализация» связана со стратегиями «Рефлексивное преодоление» и «Превентивное преодоление». Можно предположить, что такое насыщенное связями пространство отражает единый защитно-совладающий механизм, комплексно срабатывающий в трудных жизненных ситуациях.

В группе с высоким уровнем контроля поведения связей между защитами и разными видами совладания выявлено меньше, и они более дифференцированы. Так, из актуальных стратегий совладания с защитами связаны только стратегии «Дистанцирование» и «Бегство-избегание» (всего 8 положительных связей) – те стратегии, которые по своему наполнению похожи на защиты. Проактивное совладание представлено двумя положительными связями с актуальным копингом (участвуют только стратегии, направленные на поиск поддержки), двумя положительными связями стратегии «Поиск эмоциональной поддержки» с защитами «Подавление» и «Проекция», и двумя отрицательными связями стратегии «Превентивное преодоление» с защитами «Регрессия» и «Реактивное образование». В этой группе видно, что защиты и стратегии совладания в большей степени действуют согласованно, блоками, объединен-

ными сходными целями и способами реализации. Обратные связи выявлены между защитами и проактивным совладанием – механизмами, находящимися на разных полюсах осознанности.

В группе с низким уровнем контроля поведения связей выявлено еще меньше, они все положительные и еще более разобщены. При этом смысловое значение связей так же кардинально меняется. Наибольшее количество связей с защитами обнаружено у копинг-стратегии «Планирование решения проблем», которая связана с «Отрицанием», «Замещением» и «Интеллектуализацией». Можно предположить, что стратегия, направленная на разрешение трудной жизненной ситуации, опирается на непродуктивные защитные механизмы. Так же с защитами выявлены связи проактивных стратегий «Проактивное преодоление» и «Рефлексивное преодоление». Между актуальным и проактивным совладанием связи наблюдаются преимущественно в области поиска поддержки. В результате можно сделать вывод о разобщенной и фрагментарной структуре защитно-совладающего поведения.

Обобщая этот блок данных, можно отметить разную структуру дифференциации стратегий совладания и защитных механизмов в группах с высоким и низким уровнем контроля поведения. В группе с высоким уровнем контроля поведения можно выделить несколько согласованных блоков защитно-совладающего поведения: уход от решения проблемы с помощью защит и актуальных стратегий совладания, поиск поддержки на проактивном и актуальном уровне, превентивное преодоление, блокирующее защиты. В группе с низким уровнем контроля поведения при сохранении блока поиска поддержки идентифицируется еще один большой блок стратегий и защит, где доминирует рефлексивное преодоление и планирование решения проблем с опорой на защиты, которые, видимо, заполняют дефицит контроля поведения.

### Выводы

Эти данные позволяют представить роль контроля поведения в общей системе защитно-адаптивного поведения как основополагающую. Представление о непрерывном континууме защитных механизмов от полностью осознаваемых (проактивное совладание) до неосознаваемых (психологические защиты) показывает постепенное «включение» контроля поведения в обеспечение адаптивных механизмов по мере движения их в более осознаваемую область. На основании проведенного анализа можно говорить о необходи-

мости учета фактора времени при анализе континуума адаптивных механизмов. Чем выше уровень контроля поведения, тем быстрее происходит включение осознаваемых механизмов совладания с трудными жизненными ситуациями и вытеснение ими бессознательных защит. При сниженном контроле поведения или его отдельных составляющих в трудных жизненных ситуациях наиболее активно работают неосознаваемые механизмы адаптации, в то время как использование сознательных копингов происходит, вероятно, с задержкой, а проактивное совладающее поведение вовсе не является актуальным.

Было показано, что профиль контроля поведения как своеобразное соотношение когнитивного, эмоционального и волевого компонентов связан с типами стратегий совладения на разных уровнях и видами предпочитаемых психологических защит, т. е. уровень и особенности субъектной организации, степень зрелости как согласованность ценностей личности и интегративных возможностей субъекта реализовать задачу определяют возможности использования определенных психологических защит, копинг-стратегий, предпочитаемых способов контроля поведения.

Показана равноценная роль психологических защит и разных видов совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях. Контроль поведения является, по-видимому, более ранней формой целостной регуляции, включающей индивидуальные ресурсы человека, который адаптируется и преодолевает различные трудные ситуации. В исследовании показана 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. Эти механизмы не противопоставляются друг другу, они скорее составляют континуум механизмов индивидуального приспособления, но принадлежат разным уровням организации, которые развиваются и реализуются гетерогенно и гетерархически.

### Литература

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

*Ветрова И. И.* Сравнение динамики психологических механизмов регуляции поведения (совладания, психологических защит и контроля поведения) у подростков в лонгитюдном исследовании и методом срезов // Вестник Костромского гос. ун-та им. Н. А. Некрасова. Сер. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социогенетика. 2009. Т. 15. № 4. С. 233–237.

*Ветрова И. И.* Соотношение контроля поведения и стратегий совладания у подростков // Материалы итоговой научной конференции Института психологии РАН (11–12 февраля 2010 г.). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. С. 169–180.

*Ветрова И. И.* Развитие контроля поведения, совладания и психологических защит в подростковом возрасте: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2011.

*Ерзин А. И.* О проактивном совладающем поведении // NB: Психология и психотехника. 2013. № 1. С. 89–100.

*Илюхин А. Г.* Развитие совладающего поведения в юношеском возрасте: копинг-стратегии и оценочная тревожность // Социально-экономические процессы и явления. 2011. № 3–4 (25–26). С. 476–482.

*Крюкова Т. Л.* Психология совладающего поведения. Кострома: Костромской гос. ун-т им. Н. А. Некрасова, 2004.

*Крюкова Т. Л.* «Человек «совладающий»: качества субъекта и его совладающее поведение // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 257–273.

*Крюкова Т. Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Изд. 2-е, испр., доп. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010.

*Либина А. В.* Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М.: Эксмо, 2008.

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

*Никольская И. М., Грановская Р. М.* Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2001.

*Романова Е. С., Гребенников Л. Р.* Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. Мытищи: Талант, 1996.

*Садокова А. В.* Влияние индивидуальных характеристик эмоционально-личностной сферы на особенности развития моральной

- компетентности в подростковом возрасте: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2001.
- Сергиенко Е. А. Субъектная регуляция совладающего поведения // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой. Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 67–83.
- Сергиенко Е. А. Контроль поведения: индивидуальные ресурсы субъектной регуляции // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. № 5 (7). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 13.02.2016).
- Сергиенко Е. А. Контроль поведения и защитные механизмы // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II Международной научно-практической конференции. Кострома 23–25 сентября 2010 г. в 2 т. Т. 1 / Отв. ред. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова. 2010. С. 65–69.
- Сергиенко Е. А., Ветрова И. И. Соотношение контроля поведения, совладания и психологических защит // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под. ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. С. 275–296.
- Сирота Н. А. Ялтонский В. М. Копинг-поведение и профилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обзорение психиатрии и мед. психологии. 1994. № 1. С. 63–75.
- Сирота Н. А., Ярославская М. А. Исследование проактивного совладающего поведения у больных шизотипическим расстройством // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2014. № 1 (24). С. 8. URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 13.02.2016).
- Солдатова Г. У., Рассказова Е. И. Безопасность подростков в интернете: риски, совладание и родительская медиация // Национальный психологический журнал. 2014. № 3 (15). С. 36–48.
- Старченкова Е. С. Временные аспекты проактивного совладающего поведения // Материалы науч.-практ. конф. «Ананьевские чтения-2007» / Под ред. Л. А. Цветковой. СПб., 2007.
- Старченкова Е. С. Концепция проактивного совладающего поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2009. № 2. С. 198–205.
- Шапкин С. А. Экспериментальное изучение волевых процессов. М.: Смысл, 1997.
- Ялтонский В. М. Сравнительное исследование копинг-стратегий больных алкоголизмом и здоровых // Вопросы наркологии. 1999. № 4. С. 50–53.
- Aldwin C. M. Stress, coping and development. Second Edition: An Integrative Perspective, 2007.
- Aspinwall, L. G. Where planning meets coping: Proactive coping and the detection and management of potential stressors // The developmental psychology of planning: Why, how, and when do we plan? / Eds S. L. Friedman, E. K. Scholnick. Hillsdale, N. J.: Erlbaum Published, 1997. P. 285–320.
- Aspinwall L. G., Taylor S. E. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping // Psychological Bulletin. 1997. V. 121 (3). P. 417–436.
- Gottfredson M. R., Hirsch T. A general theory of crime. Stanford: Stanford University Press, 1990.
- Greenglass E. R. Gender Role Stress and Health // International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences / Eds N. Smelser, P. Baltes. Oxford: Elsevier, 2001. V. 9. P. 6027–6029.
- Greenglass E. Chapter 3. Proactive coping // Beyond coping: Meeting goals, vision and challenges / Ed. E. Fydenberg. London: Oxford University Press, 2002. P. 37–62.
- Greenglass E. R., Schwarzer R., Taubert S. The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument. 1999. URL: <http://www.psych.yorku.ca/greenglass/> (дата обращения: 13.02.2016).
- Haan N. Coping and defending. Process of self-environment organization. N. Y.: Academic Press, 1977.
- Hay S., Forrest W. The development of self-control: examining self-control theory's stability thesis // Criminology. 2006. V. 44. P. 739–773.
- Lazarus R. S. Emotion and Adaptation. N. Y.: Oxford University Press, 1991.
- Lazarus R. S. Stress and emotion: A new synthesis. N. Y.: Springer. 1999.
- Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N. Y.: Springer Publishing House, 1984.
- Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A structural theory of ego defenses and emotions // Emotions in personality and psychopathology / Ed. C. E. Izard. N. Y.: Plenum, 1979. P. 229–257.
- Pullkinen L. Life success of male on nonoffender, adolescence-limited, persistent and adult-onset antisocial pathways: follow-up from age 8 to 42 // Aggressive behavior. 2009. V. 35. P. 1–19.
- Pulkkinen L., Feldt T., Kokko K. Personality in Young Adulthood and Functioning in Middle Age // Middle adulthood: a lifespan perspective / Ed. S. L. Willis, M. Martin. Thousand Oaks: Sage Publications, 2005. P. 99–142.
- Schutte N. S. et al. Development and validation of a measure of emotional intelligence // Personality and Individual Differences. 1998. № 25. P. 167–177.

- Schwarzer R., Taubert S.* Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping // *Beyond Coping: Meeting Goals, Visions and Challenges* / Ed. E. Fydenberg. London: Oxford University Press, 2002. P. 19–35.
- Schwarzer R., Knoll N.* Positive coping: mastering demands and searching for meaning // *Comprehensive Handbook of Psychology*. V. 9 / Ed. A. M. Nezu, C. M. Nezu, P. A. Geller. N. Y.: Wiley, 2003.
- Skinner E. A., Zimmer-Gembeck M. J.* The development of coping // *Annual Review of Psychology*. 2007. V. 58. P. 119–144.
- Vaillant G. E.* *Adaptation to Life*. Boston, MA: Little, Brown, 1977.

## **ПРОБЛЕМА СООТНОШЕНИЯ ПОЗИТИВНЫХ И НЕГАТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ПОСЛЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СОБЫТИЯ\***

*Ю. В. Быховец*

Современная социально-политическая обстановка в мире находит свое отражение в тех сферах психологической науки, которые связаны с изучением влияния на человека негативных жизненных событий. Появляются новые методики оценки тяжести влияния травматического события, новые психотерапевтические подходы к лечению психологических последствий экстремально-го воздействия на психику человека, новые методологические подходы. Так, Р. Тедеси, Л. Калхаун, С. Тейлор в своих исследованиях показывают, что стрессовые жизненные события могут привести к посттравматическому росту (ПТР) или позитивному психологическому изменению, которое переживается как результат борьбы с весьма сложными жизненными обстоятельствами (Tedeschi, Calhoun, 2004; Taylor, 1989). Эти авторы были одними из первых, кто сосредоточил внимание на положительных изменениях после травматического события. Таким образом, они способствовали формированию более расширенного взгляда на последствия стресса, травмы и потери. Была разработана модель посттравматического роста и выделены условия, при которых рост наиболее вероятен. В модели ПТР выделяются три обширные направления позитивных изменений после психической травмы: изменения в самовосприятии, изменения в межличностных отношениях и изменения философии жизни (Быховец, 2016). Авторы также разработали шкалу для оценки основных показателей посттравматического роста (Tedeschi, Calhoun, 1996).

Однако, несмотря на то, что уже многое сделано, есть вопросы, которые остаются без ответа. Пожалуй, самым важным вопросом

\* Государственное задание ФАНО РФ №0159-2016-0010.