

- Сатир В. Как строить себя и свою семью. М.: Педагогика-Пресс, 1992.
- Сирота Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: Дис. ... докт. мед. наук. Бишкек, СПб.: ПНИ, 1994.
- Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Программа формирования здорового жизненного стиля. Серия «Работающие программы». М.: 2000. Вып. 5.
- Филиппова Г. Г. Психология материнства: Учебное пособие. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002.
- Чумакова Е. В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия. Дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1998.
- Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 1999.

## **СВЯЗЬ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ С КОНТРОЛЕМ ПОВЕДЕНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТОЙ В СИСТЕМЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

*И. И. Ветрова*

В работе представлены результаты лонгитюдного исследования совладающего поведения, наряду с контролем поведения и психологической защитой. Эти три конструкта являются разными уровнями единого механизма, связанного с саморегуляцией субъекта. Психологическая защита – наименее осознаваемый уровень. Контроль поведения находится на промежуточном уровне: опирается на конкретные структуры как неосознаваемые, так и осознаваемые. Копинг-поведение – полностью осознаваемо. Совладающее поведение и психологическая защита – это равноценные механизмы, имеющие множество связей друг с другом. Полученные в исследовании данные позволяют предположить, что в процессе формирования стилей совладающего поведения происходит замещение ими психологических защит, т. е. выведение саморегуляции на более высокий, осознаваемый уровень регуляции.

*Ключевые слова:* совладающее поведение, стиль совладающего поведения, контроль поведения, психологическая защита, подростковый возраст, лонгитюд.

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 1990-х годов, утверждается перевод термина «копинг» как «совладание» (Анцыферова, 1996).

Копинг-поведением, или совладающим поведением, сейчас принято называть целенаправленное социальное поведение, позволяющее

---

Работа выполнена при поддержке РГНФ, грант № 08-06-00325а.

субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией через осознанные стратегии действий, способами, адекватными личностным особенностям и ситуации. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие субъекта с ситуацией: изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю, например, смертельная болезнь) (Крюкова, 2001).

Совладание реализуется на базе копинг-ресурсов при помощи копинг-стратегий. Копинг-ресурсы – это набор характеристик личности и социальной среды, позволяющих осуществлять оптимальную адаптацию к стрессовым ситуациям. Копинг-стратегии (стили совладания) – актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу.

Поскольку механизмы совладания используются человеком сознательно и целенаправленно, совладающее поведение относят к факторам активности личности, называют дескриптором субъекта. Стилль же совладающего поведения является довольно устойчивой личностной характеристикой (подобной когнитивному стилю), активное становление которой приходится на подростковый возраст.

Единая концепция совладания отсутствует, что является отражением сложности изучения поведения человека в трудных жизненных ситуациях. В то же время данные эмпирических исследований являются подтверждением существования проблемы копинга как отдельной предметной области исследований.

Автор когнитивной или трансактной теории стресса Р. Лазарус (Lazarus et al., 1980) понимал под копингом сумму когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса с целью адаптации. Р. Лазарус также исследовал роль когнитивной оценки в понимании стресса и совладания. Было выявлено, что оценка представляет собой первичную детерминацию копинга: как человек оценивает ситуацию, так он с ней и совладает. В соответствии с теорией физиологической прочности, рассмотрение стрессора как вызова, испытания на прочность может улучшить показатели сопротивляемости организма из-за повторяющегося периодического увеличения симпатического возбуждения. Стрессор, оцениваемый как угроза, вызывает отрицательные эмоции, что может повлечь негативные последствия для здоровья.

Сейчас совладающее поведение рассматривается как динамический процесс, имеющий отношение к интрапсихическим, действенно-ориентированным и социальным стратегиям, используемыми людьми при столкновении с трудностями с целью изменения тревожащей ситуации и улучшения своего физического и психологического благополучия.

Процесс копинга может быть представлен в виде отдельных этапов. Изначально индивид классифицирует некую ситуацию как угрожающую или мешающую удовлетворению потребностей, что вызывает у него чувство тревоги и фрустрацию из-за неспособности справиться со стрессором, что заставляет его занять оборонительную поведенческую позицию. Данная реакция названа Р. Лазарусом «периодом шока», когда индивид накапливает силу для будущего. Следующий этап – «защитное отдергивание» (protective withdrawal) – может быть как способствующим адаптации, так и затрудняющим ее. Целью адаптивного поведения в данном случае является поиск оптимального решения, приемлемого в данной стрессовой ситуации. Оно направлено не только на то, чтобы справиться с конкретной тревожащей ситуацией, но также может обеспечить индивиду заслуженное чувство успеха, победы и подготовить его к подобным ситуациям в будущем. Такая модель поведения является биологически закрепленной. Неадаптивное поведение, в свою очередь, тоже выполняет защитную функцию, однако часто не снижает тревогу и не является эффективным для использования в будущем. Примером неадаптивных моделей совладания может быть как откладывание решения проблемы со дня на день или отрицание ее наличия, так и более дезадаптивные и даже деструктивные способы совладания, например, злоупотребление алкоголем (Cooper et al., 1988, Сох, 1978)

Существует множество классификаций копинг-поведения.

Р. Лазарус и С. Фолкман (Lazarus, Folkman, 1984) выделили проблемно-фокусированный стиль копинга (человек непосредственно обращается к трудной, стрессовой ситуации, чтобы разрешить ее) и эмоционально-фокусированный стиль (человек старается приглушить или минимизировать свое эмоциональное состояние, вызванное стрессовой ситуацией, не обращаясь к самой ситуации).

Отечественные исследователи И. М. Грановская и Р. М. Никольская (Грановская, Никольская, 1998, 2001) условно делят копинг-стратегии на три группы:

- 1 поведение – разнообразные поведенческие стратегии снятия очага напряженности, обусловленного внешними и внутренними факторами;
- 2 эмоциональная переработка – эмоциональная разрядка с целью снятия очага напряжения или с целью поиска социальной поддержки;
- 3 познание – стратегии, позволяющие нейтрализовать напряженность стресса через изменение субъективной оценки ситуации и соответствующее изменение уровня ее контроля.

Основная критика данной классификации может касаться некоторой «оторванности» от реальности в связи с частичным игнорированием значимости социального копинга, косвенно включенного в эмоциональную переработку, поскольку именно прочные социальные связи являются важнейшим источником поддержки в трудных жизненных ситуациях.

Многие как ранние западные (Cooper et al., 1988), так и современные отечественные (Крюкова, 2004) исследователи предлагают рассматривать конструктивный и неконструктивный копинг. Использование неконструктивного копинга обычно только усиливает стресс, а негативные последствия могут привести к возникновению проблем на работе, в семье. Длительное использование неадаптивных копинг-стратегий может негативно отражаться на поведении и состоянии здоровье индивида. Конструктивные же стратегии способствуют адаптации и ведут к позитивным результатам, росту и достижению успеха. Конструктивные способы совладания включают достижение цели своими силами, обращение за помощью к другим людям, включенным в данную ситуацию или обладающим опытом решения подобных проблем, тщательное обдумывание проблемы и различных путей ее развития или решения, переосмысление проблемной ситуации, изменения в себе самом – в системе привычных стереотипов и установок. К неконструктивным копинг-стратегиям относятся различные способы психологической защиты, пассивность и избегание, импульсивное поведение (эмоциональные срывы, экстравагантные поступки, агрессивные реакции).

В то же время невозможно заранее определить все копинг-стратегии как адаптивные или дезадаптивные, конструктивные или неконструктивные, поскольку для каждого человека в каждой ситуации существуют свои наиболее удачные варианты совладания. Вероятно, наиболее полная классификация копинга включает продуктивный копинг, приводящий к разрешению проблемы и снятию напряжения; непродуктивный копинг, снимающий напряжение методом ухода от разрешения ситуации; и социальный копинг, переходный от непродуктивного к продуктивному, подразумевающий помощь извне при решении проблемы.

Исследователи из Канады Поль Кон и Коллен Обрен-Вуд с коллегами (Kohn et al., 2003) отмечают, что индивидуальный стиль совладания после его формирования достаточно устойчив у каждого человека. Но особенности использования отдельных стратегий зависят от ситуации. Так, например, в ситуации неопределенности наиболее часто используется эмоциональные и непродуктивные стили, продуктивные же стили предпочитают в более определен-

ных ситуациях Поль Кон (Kohn et al., 2003) предлагает концепцию адаптивности, которая представляет собой последовательность совладающих стилей. Адаптивность имеет определенный алгоритм последовательного использования стилей совладания, но при этом является достаточно гибкой структурой, активно подстраивающейся под ситуацию. В настоящее время исследователи заняты разработкой методики для исследования адаптивности – PFI (Personal Functioning Inventory).

Сейчас в западной науке активно развивается направление исследований копинг-поведения в применении к конкретным проблемам – прикладная область науки. Например, Р. Бриант с коллегами (Briant et al., 2000) изучали совладающее поведение у людей с травмой мозга. К. Хоней, М. Морган и П. Беннет (Honey et al., 2003) обследовали беременных женщин в период беременности и через некоторое время после родов. М. Аншел и Д. Андерсон (Anshel, Anderson, 2002) – 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 у студентов из их стран. В России за последние 5 лет было проведено также множество прикладных исследования 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). 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 (Крюкова, 2001).

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

Многочисленные работы, в которых 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 рамках системного и субъектно-деятельностного подходов контроль поведения рассматривается как интегративная характеристика индивидуальности и понимается как психологический уровень регуляции поведения, обеспечивающий целенаправленную деятельность, которая является основой самоконтроля.

В контроле поведения выделяется три составляющие:

- 1 Контроль действий – контроль поведенческих проявлений.
- 2 Контроль эмоций – эмоциональная регуляция.
- 3 Когнитивный контроль – способность к когнитивному анализу, предвосхищению и планированию деятельности.

Отмечается, что дефицит контроля одной составляющей должен закономерно сочетаться с компенсаторным развитием других составляющих. При этом соотношение составляющих контроля поведения должно обладать индивидуальной спецификой.

Как было отмечено выше, становление стилей совладающего поведения приходится на подростковый возраст, когда контроль поведения уже сформирован. Большой интерес для нас представляют возрастные и половые различия при использовании совладающего поведения. Эрика Фрайденберг (Frydenberg, 2004) провела пилотажное исследование и показала, что пик использования непродуктивных стратегий совладания у девочек приходится на 12–14 лет, а у мальчиков – на 14–16. Она выяснила, что разным возрастам соответствуют разные стратегии, например, к 12–16 годам почти перестают использоваться такие стратегии, как духовность, физическая активность, а на 15 лет приходится «провал» в «обращении к профессионалу».

В результате нашего пилотажного исследования (Ветрова, Сергиенко, 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 дополненных данных (Ветрова, 2006) 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, плохо осознаваемое стремление. Контроль поведения находится на промежуточном уровне: является частично осознаваемым, опирается на конкретные структуры, как неосознаваемые, так и осознаваемые. Тогда как 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 совладающего поведения и психологической защиты.

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.

В современной психологии все большее признание получает тенденция разделять понятия «защитные стратегии» и «стратегии совладания». Защитные стратегии предполагают бессознательное,

иррациональное поведение. Результатом работы защитных механизмов является бессознательное искажение, подмена или фальсификация реальности, с которой имеет дело субъект. Для обозначения сознательных усилий личности, предпринимаемых в ситуации психологической угрозы, используется понятие копинг-поведение, или осознанные стратегии совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями.

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 (Plutchick, 1980). 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, интеллектуализация, 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.

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 наиболее сложные и зрелые виды защит, связанные с переработкой и переоценкой информации (рационализация).

Р. М. Грановская и И. М. Никольская (1998, 2001), исследовавшие копинг-стратегии детей младшего школьного возраста, обозначили соотношение стратегий совладания и механизмов психологической защиты. Эти понятия достаточно тесно связаны, однако имеют разный характер. Принципиальным отличием является осознанность и контролируемость поведения самим индивидом. т.е. психологические защитные механизмы являются автоматическими адаптивными ответными реакциями, служащими примирению индивида с существующей реальностью в острых ситуациях фрустрации и дающими временный положительный эффект, в то время как копинг-стратегии представляют собой осознанные и контролируемые целенаправленные адаптивные действия.

В дополнение к основным различиям психологической защиты и стратегий совладания можно отметить существенный факт – принципиальную возможность обучения совладанию, т.е. применению осознанных стратегий за счет овладения определенной последовательностью действий, которая может быть описана и воспринята человеком (Никольская, Грановская, 2001). Так, например, Эрика Фрайденберг (Frydenberg, 2004) в настоящее время активно пытается разработать школьный курс преподавания навыков совладания. Ее цель – научить подростков справляться со своими проблемами с помощью продуктивных копингов.

В свете представления о психологических защитах и копинг-стратегиях как механизмах, направленных на адаптацию в ситуации

психологического напряжения, мы предлагаем рассматривать их как взаимодополняющие и компенсирующие друг друга.

Таким образом, мы, учитывая представления вышеперечисленных авторов, предлагаем рассматривать механизмы психологической защиты и совладающее поведение в единстве их функций и оценивать их в качестве связанных, но разных механизмов, которые имеют равноценное значение при саморегуляции. При этом 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.

Исследование соотношения копинг-поведения, психологических защит и контроля поведения у подростков не завершено. На данном этапе мы будем рассматривать результаты 3 групп подростков: 9-классники в 2004 г., они же в 11-м классе в 2007 г. (участники лонгитюдного исследования – всего 40 человек: 22 мальчика и 18 девочек, средний возраст – 16,8 лет на 2007 г.), 9-классники в 2007 г. (первые участники исследования методом поперечных срезов – всего 46 человек: 25 мальчиков и 20 девочек, средний возраст – 14,5 лет).

Набор предъявляемых опросников был для всех стандартен.

Совладающее поведение исследовалось с помощью методики «Юношеская копинг-шкала» (ЮКШ) – созданный австралийскими психологами Фрайденбергом и Льюисом опросник Adolescent Coping Scale (ACS) был адаптирован на российской выборке (1137 человек) Т. Н. Крюковой.

Для оценки волевого компонента контроля поведения был использован опросник, разработанный Ю. Кулем и адаптированный С. А. Шапкиным «Шкала контроля за действием» (НАКЕМР-90).

Для оценки эмоционального компонента контроля поведения мы использовали опросник, разработанный на основе модели эмоционального интеллекта Соловья и Майерса.

Для оценки когнитивного компонента контроля поведения мы использовали методику, разработанную в 1998 г. В. И. Моросановой – опросник «Стилевые особенности саморегуляции поведения – ССП».

Для оценки выраженности психологических защит был использован «Индекс жизненного стиля» Келлермана-Плутчика. Этот опросник был привлечен нами к исследованию только в 2007 г.

Помимо основных компонентов изучаемых конструктов, мы также оценивали ряд других параметров: от уровня интеллекта как

общей базы всех когнитивных способностей до уровня тревожности как показателя успешности реализации тех или иных стратегий совладания.

Лонгитюдное исследование показало незначительные изменения в копинг-стилях подростков за 3 года. Однако произошедшие изменения коснулись только снижения непродуктивных копинг-стратегий: «игнорирование» и «общие действия». Также сильно снизился показатель обращения за профессиональной помощью, что может быть объяснено достаточно сильной труднодоступностью этой профессиональной помощи.

При анализе половых различий в результатах получена несколько иная картина: мальчики в 11-м классе по сравнению с 9-м стали чаще прибегать к продуктивным копинг-стратегиям, таким, как «работа, достижение», «позитивный фокус», «духовность», девочки же стали чаще отдавать предпочтение «социальной помощи», «беспокойству» и «несовладанию». Эти результаты хорошо соотносятся с результатами исследования Т. Л. Крюковой и Т. В. Ореховой (Крюкова, Орехова, 2004), посвященного специфике психологического совладания мужчин и женщин. В этом исследовании отмечается склонность женщин к совладанию с помощью социальной поддержки и эмоциональных видов совладания.

Произошло уравнивание по частоте использования мальчиками и девочками таких стратегий, как «игнорирование», «уход в себя» и их общее снижение по частоте использования. Показатель обращения к религии, и так невысокий, снизился еще больше и у мальчиков и у девочек. Так же снизился показатель стратегии надежды на чудо, но пока он остается по-прежнему достаточно высоким.

Однако стоит отметить, что подростки чаще прибегают к продуктивным и социальным копинг-стратегиям, доля же непродуктивных все более снижается. Тем не менее такие непродуктивные копинги, как «отвлечение» и «активный отдых», все еще являются достаточно часто используемыми. Это может свидетельствовать о неспособности подростков достаточно долго фокусироваться на проблеме. Однако бывает, что после отвлечения и отдыха решение проблемы находится быстрее.

Небольшие изменения индивидуального стиля совладания свидетельствуют о том, что идет процесс его формирования. Этот процесс не завершен. Наблюдается тенденция к формированию копинг-стиля с преобладанием продуктивных копинг-стратегий, направленных на разрешение проблем.

9-классники 2007 г. ненамного отличаются от подростков из лонгитюдной группы. Однако их показатели ближе к показателям

11-классников. Они чаще прибегают к стратегиям «беспокойство», «активный отдых» и «несовладание», чем 9-классники 2004 г. У них невысокие показатели по шкалам «общие действия» и «профессиональная помощь». Это может свидетельствовать об определенной связи стилей совладания и конкретного исторического момента.

По компонентам контроля поведения, наоборот, изменений за 3 года лонгитюда почти нет, что может говорить об уже сформированной структуре. Стоит отметить незначительное снижение гибкости, самостоятельности и общего уровня когнитивного контроля. Это может быть объяснено переживанием подростками так называемого «подросткового кризиса». 9-классники 2007 г. не выпадают из общей тенденции.

Связи отдельных компонентов контроля поведения и копинг-стратегий очень многочисленны и разнообразны, что подтверждает невозможность отнесения копинг-поведения к какой-либо одной структуре – когнитивной, эмоциональной или волевой. Однако в ходе лонгитюда выявились преобладающие связи копинг-стратегий с различными шкалами эмоционального контроля. Это может быть объяснено несомненным вкладом эмоционального компонента во все сферы жизнедеятельности, включая совладание с трудностями. Важна роль эмоциональной оценки ситуации как трудной, из которой необходимо искать выходы с помощью совладания.

Интересен тот факт, что при сравнении мальчиков и девочек по количеству и разнообразию связей контроля поведения и совладания было выявлено меньшее количество связей у девочек по сравнению с мальчиками при одинаковом количестве связей с эмоциональными компонентами. Стоит также отметить, что снижение количество связей у девочек происходит за счет когнитивного и волевого контроля. Это свидетельствует о большей эмоциональной природе совладания у девочек.

По психологическим защитам мы сравнивали только тех подростков, которые участвовали в исследовании в 2007 г., т. е. 11-классников и 9-классников на 2007 г.

«Проекция» – наименее употребляемая защита у всех подростков. «Регрессия» – самая используемая защита в 14 лет, к 16 годам заменяется «компенсацией» и «рационализацией». При этом «компенсация» имеет широкое использование и в 14 лет. Таким образом, можно отметить переход от более примитивных видов защиты к более сложным и зрелым.

Происходит снижение использования к 16 годам таких защит, как «замещение», «регрессия» и «вытеснение», а также рост использования «компенсации» и «рационализации». Тем не менее

статистически значимые различия между подростками 14 и 16 лет выделены только по использованию защиты «замещение» (U критерий Манна–Уитни,  $Z = 2,31$  при  $p = 0,02$ ). При сравнении отдельно групп мальчиков и девочек получены аналогичные результаты.

Стоит отметить, что уровень защиты «рационализация» вырос в группе 16-летних по отношению к 14-летним подросткам. При анализе половых различий мы видим, что уровень «рационализации» в группе мальчиков и девочек не меняется, у мальчиков он выше сам по себе в любом возрасте, хотя и не значимо.

Значимые различия получены при сравнении 14-летних мальчиков и девочек: мальчики реже используют «реактивные образования» (U критерий Манна–Уитни,  $Z = -2,4$ ,  $p = 0,01$ ), и чаще «вытеснение» (U критерий Манна–Уитни,  $Z = 2,21$ ,  $p = 0,03$ ). В 16 лет мальчики также реже обращаются к «регрессии» (U критерий Манна–Уитни,  $Z = -1,62$ ,  $p = 0,1$ ) и чаще – к «вытеснению» (U критерий Манна–Уитни,  $Z = 2,44$ ,  $p = 0,01$ ), чем девочки.

При сравнении количества и качества связей между стратегиями совладания и психологическими защитами мы можем выделить несколько тенденций:

У 16-летних подростков по сравнению с 14-летними количество связей значительно больше, есть как положительные, так и отрицательные связи (рисунки 1 и 2).

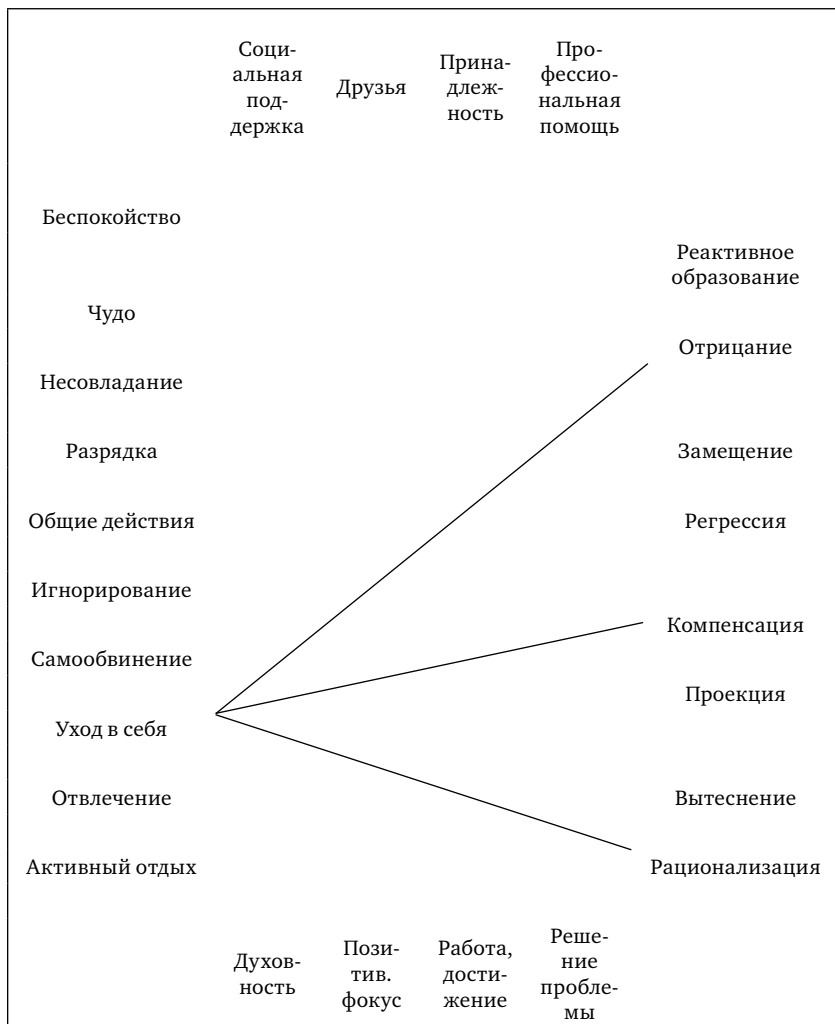
У 14-летних подростков отмечаются всего 3 связи, и все они с непродуктивной стратегией «уход в себя» – защиты «отрицание», «компенсация», «рационализация».

У 16-летних подростков связей 8: 4 положительные и 4 отрицательные. Из стратегий совладания наибольшее количество связей выявлено у стратегии «общие действия» – с «реактивными образованиями», «регрессией» и «компенсацией». Однако все эти связи отрицательные. Еще одна отрицательная связь у стратегии «профессиональная помощь» с защитой «регрессия». Стратегии «отвлечение», «самообвинение», «беспокойство» и «принадлежность» имеют по одной положительной связи с психологическими защитами. Всего в связях участвует 4 непродуктивных и 2 социальные стратегии совладания.

Из психологических защит 16-летних подростков наибольшее количество связей выявлено у защиты регрессия: 2 отрицательные (с «профессиональной помощью» и «общими действиями») и 1 положительная (с «самообвинением») связи. 2 положительные связи у защиты «рационализация»: со стратегиями «беспокойство» и «принадлежность». По одной связи у защит «реактивные образования» (отрицательная связь со стратегией «общие действия»),

«компенсация» (отрицательная связь со стратегией «общие действия») и «вытеснение» (положительная связь со стратегией «отвлечение»).

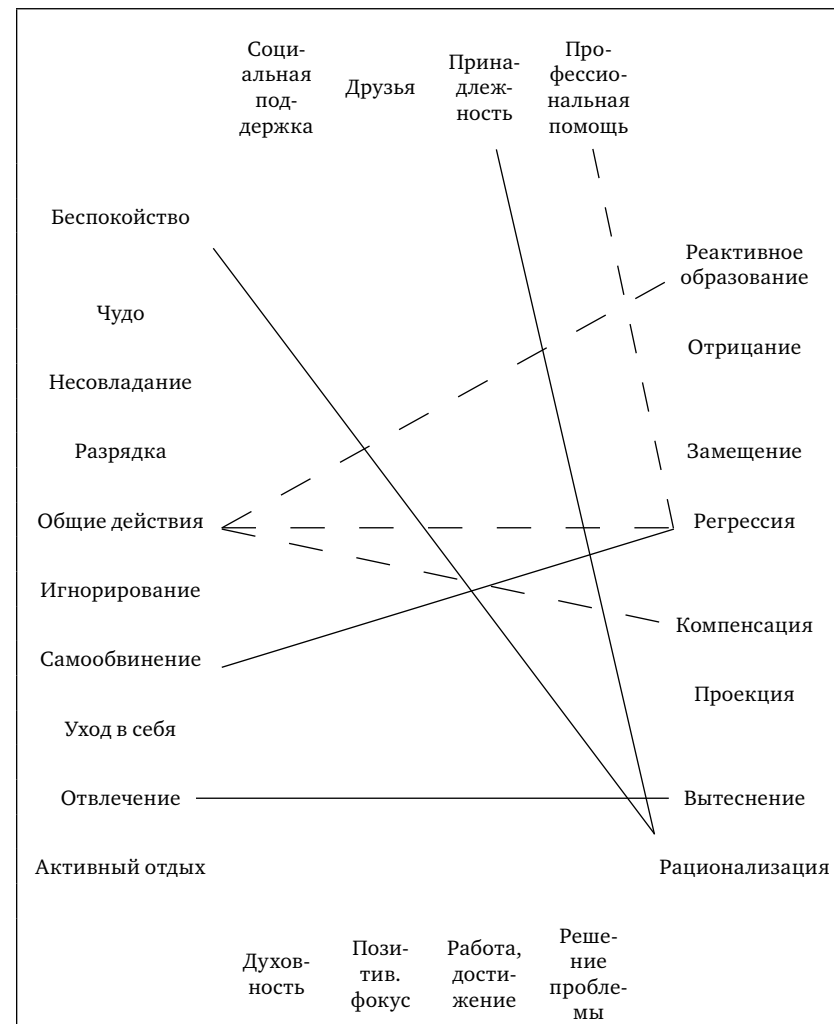
Таким образом, можно сделать вывод, что количество связей с возрастом увеличивается, причем преимущественно с увеличением корреляций с непродуктивными и социальными стратегиями



Примечание: Черными линиями отмечены положительные связи.

Рис. 1. Схема связей между шкалами ЮКШ и «Индекса жизненного стиля» у подростков 14 лет

совладания. Эти данные свидетельствуют об интеграции психологических защит и совладающего поведения в единый механизм саморегуляции, в процессе которой взаимосвязи растут и дифференцируются. Психологическая защита частично замещается более сознательными стратегиями совладания. Однако и она оказывает на совладание свое влияние.



Примечание: Черными линиями отмечены положительные связи, пунктирными линиями отмечены отрицательные связи.

Рис. 2. Схема связей между шкалами ЮКШ и «Индекса жизненного стиля» у подростков 16 лет



При сравнении мальчиков и девочек 14 лет отмечено, что у мальчиков корреляции включают большее количество психологических защит. Помимо «реактивных образований», «компенсации», «вытеснения» и «рационализации», выявлены также «замещение» и «проекция». Связи отмечаются на более значимом уровне. Из стратегий представлены преимущественно непродуктивные: «чудо», «несовладание», «разрядка» и «активный отдых». Связей с социальным копингом нет вообще. У девочек же больше связей с продуктивными («решение проблемы», «духовность») и социальными («друзья», «социальная поддержка») копингами. Вероятно, у менее зрелых по сравнению с девочками мальчиков 14 лет достаточно тесные связи с бессознательными психологическими защитами, которые и доминируют при столкновении с трудной жизненной ситуацией и при выборе стратегий совладания.

Таким образом, при использовании непродуктивных стратегий совладания и при нерешении проблемы включаются механизмы психологической защиты.

В результате сравнения мальчиков и девочек 14 и 16 лет наблюдается общая тенденция – возрастание количества связей между психологической защитой и стратегиями совладания от 14 к 16 годам, большее количество связей у мальчиков, преимущественно представленных непродуктивными стратегиями.

На основании полученных данных можно сделать следующие выводы:

1. Подростки чаще и активнее используют продуктивные и социальные стратегии совладания, причем с возрастом доля продуктивных копингов увеличивается. Однако не только возрастные особенности влияют на выбор стиля совладания, но и средовые. Так 14-летние подростки в 2007 г. по своему стилю совладания больше похожи на 16-летних подростков 2007 г., чем на 14-летних 2004 г.
2. Помимо продуктивных стратегий, у подростков наблюдается частое использование таких непродуктивных стратегий, как «активный отдых» и «отвлечение». Так как продуктивность/непродуктивность копинга весьма относительна и зависит от ситуации его использования, мы считаем применение указанных копингов актуальным в подростковом возрасте.
3. Половые различия в использовании копинг-поведения и в 14, и 16 лет обуславливаются большей эмоциональностью девочек.
4. Связь между совладающим поведением и контролем поведения многомерна. Наибольшее количество связей у эмоционального

компонента контроля поведения. При этом количество связей у мальчиков больше, чем у девочек.

5. У 16-летних подростков по сравнению с 14-летними наблюдается преобладание использования более сложных и зрелых защит.
6. Количество связей между психологическими защитами и стратегиями совладания возрастает от 14 к 16 годам, при этом у мальчиков связей больше, чем у девочек, в любом возрасте.
7. Рост количества связей между копингом и психологическими защитами преимущественно происходит за счет образования отрицательных связей. Таким образом, можно полагать, что при росте использования продуктивных копингов, наблюдаемом от 14 к 16 годам, происходит связывание и замещение этими продуктивными копингами психологических защит.

## Литература

- Анциферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1996. № 1. С. 3–18.
- 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.
- Ветрова И. И., Сергиенко Е. А. Соотношение и взаимосвязь контроля поведения и стратегий совладания развивающейся личности // Научный поиск: Сборник научных работ студентов, аспирантов и преподавателей. Вып. 5. Ярославль: Ярославский государственный университет, 2004. С. 302–306.
- Грановская Р. М., Никольская И. М. Защита личности: психологические механизмы. СПб.: 1998.
- Крюкова Т. Л. О методологии исследования и адаптации опросников диагностики совладающего поведения // Психология и практика. Сост. В. А. Соловьева. Институт педагогики и психологии. Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2001. С. 66–72.
- 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.
- Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. СПб: Речь, 2001.
- Петрова Н. Н. Концепция качества жизни у больных на заместительной почечной терапии // Нефрология и диализ. 2002. Т. 1. № 4. С. 67–83.
- Петрова Н. Н., Кутузова А. Э., Недошивин А. О. Механизмы психической адаптации больных в ситуации соматогенной витальной угрозы // Обозр. психиат. и мед. психол. 2004. № 2 С. 25–34.

- Сергиенко Е. А. Контроль поведения как интегративная характеристика саморегуляции // Современная психология: состояние и перспективы (Тезисы докладов на юбилейной научной конференции Институт психологии РАН, 28–29 января 2002 г.). Т. 1. М.: Изд-во ИП РАН, 2002. С. 95–98.
- Сапоровская М. В. Изучение интернальности, как предиктора копинга // Личность и общество: актуальные проблемы современной психологии. Материалы Всероссийского симпозиума / Сост. Крюкова Т. Л., Соловьева В. А., Уманский А. Л., Чугунов В. А. Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2003. С. 34–35.
- Anshel M. H., Anderson D. I. Coping With Acute Stress in Sport: Linking Athletes' Coping Style, Coping Strategies, Affect, and Motor Performance // Anxiety, Stress, Coping. 2002. № 2. P. 193–209.
- Bryant R. A., Marosszeky J. E., Crooks J., Baguley I., Gurka J. Coping style and post-traumatic stress disorder following severe traumatic brain injury // Brain injury. 2000. № 1. Vol. 14. P. 175–180.
- Connor-Smith J. K., Calvete E. Cross-cultural equivalence of coping and involuntary responses to stress in Spain and the United States // Anxiety, Stress, Coping. 2004. № 2. P. 163–185.
- Cooper, Cary L., Cooper, Rachel D., Eaker, Lynn H. Living with Stress – Harmondsworth, UK; London: Penguin Books, 1988.
- Cox T. Stress. London: Macmillan, 1978.
- Frydenberg E. Coping competencies: what to teach and when // Theory Into Practice. Wntr, 2004. P. 43–66.
- Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories / N. Haan // Journal of Consulting Psychology. 1965. Vol. 29. P. 373–378.
- Haan N. Coping and defending. Process of self-environment organization / N. Haan. N. Y.: Academic Press, 1977.
- Honey K. L., Morgan M., Bennett P. A stress-coping transactional model of low mood following childbirth // Journal of Reproductive and Infant Psychology. 2003. № 2. P. 129–143.
- Lazarus R. S. Folkman S. Stress, appraisal and coping. N. Y.: Springer Publishing House, 1984.
- Kohn P. M., O'Brien-Wood C., Pickering D. I., Decicc T. L. The personal functioning inventory: A reliable and valid measure of adaptiveness in coping // Canadian Journal of Behavioural Science. 2003. Apr. P. 87–99.
- Lazarus R. S. Stress and emotion. A new synthesis. London: Springer Publishing Company, 1999.
- Plutchick R. A general theory of emotions // R. Plutchick, H. Kellerman (Eds.), Emotion: Theory, research and experience. N. Y.: Academic Press, 1980. Vol. 1. P. 3–33.

## КОПИНГ-РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ КАК ОСНОВА ЕЕ ЗДОРОВЬЯ

Н. А. Русина

Обосновывается связь здоровья личности с совладающим поведением. Описываются психоэмоциональные ресурсы копинг-поведения. Рассматриваются практические пути развития копинг-ресурсов личности.

*Ключевые слова:* здоровье, совладающее поведение, защитное поведение, психосоматическая медицина, психоэмоциональные копинг-ресурсы, развитие копинг-ресурсов, холистический подход, мыслительная, эмоциональная, телесная и энергетические сферы личности.

«Болезнь – это стесненная в своих проявлениях жизнь».  
(Рудольф Вирхов)

## Составляющие здоровья личности и ее адаптационные ресурсы

В медицинской и психологической литературе здоровье рассматривается как системное понятие (Никифоров, 2000). В последнее время термином «здоровье» обозначается состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Существенным добавлением к этому определению является толкование здоровья как естественного состояния организма: *уравновешенность* с окружающей средой и отсутствие болезненных изменений, состояние оптимальной жизнедеятельности субъекта. Таким образом, здоровье отдельного человека характеризуется полнотой проявления жизненных сил, ощущения жизни, всесторонностью и долговременностью социальной активности и гармоничностью развития личности (Абрамова, Юдчиц, 1998).