

СТАТЬИ

УДК 159.96

**СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ
ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА:
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПРОБЛЕМЫ**

Серебрякова Т.А., Курyleва В.С.

*Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина,
Нижний Новгород, e-mail: e-serebrya@yandex.ru*

Представлены результаты реализации метода теоретического анализа в отношении изучения проблемы совладающего поведения. Анализируя работы зарубежных исследователей (труды Дж. Вейланта, Г. Гартманна, Т. Кроубера, Р. Лазаруса, Р. Уайта, С. Фолкмана, А. Фрейд, З. Фрейда, Н. Хана и т.д.), мы считаем возможным говорить о том, что, несмотря на наличие разных подходов к изучению и трактовке совладающего поведения, все ученые сходятся во мнении, что совладание (совладающее поведение) – осознаваемая человеком модель поведения, направленная на решение переживаемых им трудных жизненных ситуаций. Подтверждение идеям зарубежных исследователей мы нашли и у отечественных ученых (работы К.А. Абульхановой–Славской, Н.Л. Карповой, Л.А. Китаева-Смыка, А.Б. Леоновой, Д.А. Леонтьева, В.И. Моросановой, О.Р. Тенна, С.О. Щелиной и др.), которые также рассматривают совладание в контексте анализа ситуации, личности и индивидуального восприятия человеком окружающей его действительности. Опираясь на анализ теоретических подходов к пониманию феномена «совладание», представленных как в трудах зарубежных исследователей, так и в работах отечественных ученых, мы склонны под ним понимать особое, целенаправленное и весьма сложное социально-ориентированное поведение человека, обеспечивающее ему продуктивность, здоровье, а также психологическое и социально-личностное благополучие. Осуществленный нами анализ исследований позволил также выдвинуть гипотезу о том, что формирование опыта совладающего поведения, с одной стороны, процесс пролонгированный и осуществляющийся на протяжении всей жизни человека, а с другой, объективно связанный с типологическими и личностными характеристиками субъекта. Опираясь на данное предположение, акцентом своего дальнейшего погружения в проблему совладающего поведения личности мы определили изучение специфики совладающего поведения у женщин, проживающих кризис 30 лет.

Ключевые слова: психические состояния, совладающее поведение, копинг-стратегии, стресс

**COORDINATING BEHAVIOR AS THE MOST IMPORTANT COMPONENT
OF THE PROTECTIVE MECHANISMS OF HUMAN PSYCHE:
A THEORETICAL OVERVIEW OF THE PROBLEM**

Serebryakova T.A., Kuryleva V.S.

*Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin,
Nizhny Novgorod, e-mail: e-serebrya@yandex.ru*

The results of the implementation of the method of theoretical analysis in relation to the study of the problem of coping behavior are presented. Analyzing the works of foreign researchers (the works of J. Weillant, G. Hartmann, T. Crowber, R. Lazarus, R. White, S. Folkman, A. Freud, Z. Freud, N. Hahn, etc.), we consider it is possible to say that, despite the existence of different approaches to the study and interpretation of coping behavior, all scientists agree that coping (coping behavior) is a person's perceived model of behavior aimed at solving difficult life situations he is experiencing. We found confirmation of the ideas of foreign researchers from domestic scientists (the works of K.A. Abulkhanova-Slavskaya, N.L. Karpova, L.A. Kitaev-Smyk, A.B. Leonova, D.A. Morosanova, O.R. Tenna, S.O. Shchelina, etc.), who also consider coping in the context of analyzing the situation, personality and individual perception of the surrounding reality by a person. Based on the analysis of theoretical approaches to understanding the phenomenon of «coping» presented both in the works of foreign researchers and in the works of domestic scientists, we tend to understand it as a special, purposeful and very complex socially-oriented behavior of a person that ensures his productivity, health, and also, – psychological and social-personal well-being. Our analysis of the studies made it possible to put forward a hypothesis that the formation of the experience of coping behavior, on the one hand, is a prolonged process and is carried out throughout a person's life, and, on the other, is objectively related to the typological and personal characteristics of the subject. Based on this assumption, the focus of our further immersion in the problem of coping personality behavior, we determined the study of the specifics of coping behavior in women who have been living in a crisis for 30 years.

Keywords: mental states, coping behavior, coping strategies, stress

Сложность и противоречивость современной жизни, постоянное возникновение трудных жизненных ситуаций, влекущих за собой отрицательные переживания, внутреннее напряжение, психологический дискомфорт и снижение удовлетворенности своей деятельностью в целом, неопределен-

ность во многих сферах жизни, не только нарушающая, но и разрушающая «привычную картину мира человека» [1], объективно требуют от человека повышения не только физиологических, но и психологических адаптивных возможностей. Не случайно, как отмечают П.А. Егорова, П.А. Кисля-

ков, А.-Л.С. Меерсон, «вопросы адаптации личности к меняющимся не всегда в конструктивном направлении реалиям, с сохранением её устойчивости и целостности собственного "я", являются важной темой современных исследований» [2, с. 11]. Обращаясь же к изучению закономерностей и механизмов оптимизации адаптивных возможностей человека, многие ученые исследуют такой феномен, как совладающее поведение (работы Дж. Вейланта, Г. Гартмана, Т. Кроубера, Р. Лазаруса, Р. Уайта, С. Фолкмана, А. Фрейд, З. Фрейда, Н. Хаан и т.д.; К.А. Абульхановой-Славской, Н.Л. Карповой, Л.А. Китаева-Смыка, А.Б. Леоновой, Д.А. Леонтьева, В.И. Моросановой, О.Р. Тенна, С.О. Щелиной и др.), объективно своими исследованиями доказывая, что именно от выбора индивидуальных стратегий совладания зависит психоэмоциональное благополучие человека, его продуктивность, психологическое и физическое здоровье.

Цель данной публикации – проанализировать подходы ученых к феномену совладающего поведения.

Материалы и методы исследования

Использование нами метода теоретического анализа позволило проследить ретроспективу исследований в области совладающего поведения. В результате нами сделан вывод о том, что тему совладания в аспекте разрешения личностью проблем и трудных жизненных ситуаций начинают поднимать в XIX–XX вв. представители психоаналитической школы. В своих работах ученые начинают исследовать защитные реакции личности, ее «Эго». В результате осуществленных исследований достаточно активно начинает использоваться термин «психологическая защита», трактуемая учеными как «тот или иной способ уклонения, или так называемого ухода, от осознания психологической проблемы и от необходимости ее разрешения» [3, с. 19].

Результаты исследования и их обсуждение

Весьма интересны, на наш взгляд, и исследования Г. Гартмана [4]. Опираясь на то, что «совсем не обязательно адаптация к внешним условиям или процесс обучения и взросления являются конфликтом» [4, с. 8], в 1930 г. данный исследователь в связи с необходимостью описания «незащитных» (мирных) способов решения субъектом как внутренних, так и внешних конфликтов вводит понятие «копинг» – англоязычный термин, синонимичный понятию «совладание».

Свое видение проблемы совладающего поведения и у американского психиатра первой половины XX в., профессора Гарвардской медицинской школы Дж. Вейланта [5]. Данный исследователь считает, что реакция человека на стресс может быть двух видов – совладание над эмоциями и, диаметрально противоположная реакция, патологическое реагирование. Также Дж. Вейллант [5] полагает, что в любой стрессовой ситуации совладающее поведение разделяется на три вида:

- произвольное получение помощи и поддержки от окружающих,
- умение прогнозировать сложные жизненные ситуации и заранее готовиться к ним,
- активное использование субъектом в сложной для него жизненной ситуации бессознательных устойчивых механизмов, таких как юмор, альтруизм и др.

Опираясь на идеи Г. Гартмана и Дж. Вейланта, мы считаем возможным говорить о том, что стойкость и приспособление индивида к постоянно меняющемуся миру – это не что иное, как умение восстанавливаться вслед за стрессом с помощью адаптивных стратегий [6].

Более фундаментальное погружение зарубежных ученых в изучение проблемы совладающего поведения начинается во второй половине XX в. (работы Р. Лазаруса, Р. Моуза, С. Фолкмана, Н. Хаан и др.). Анализ их работ, раскрывающий сущность понятия совладание (или совладающее поведение), позволяет выделить три основных подхода к его определению:

1. Эго-ориентированная теория совладания (Дж. Вейллант, Т. Крөбер, К. Меннингер, Н. Хаан), в рамках которой, основываясь на идеях психоанализа, разработанных З.Фрейдом и А. Фрейд, процесс совладания характеризуется как специфический эго-механизм, ориентированный на минимизацию внутреннего напряжения субъекта [3].

2. Диспозиционно-ориентированный подход к совладанию (Р. Моуз), трактующий совладание как достаточно стабильные характеристики личности, обуславливающие в том числе его реагирование на различные факторы стресса. Более того, по мнению Р. Моуза [3], способы реагирования на стресс могут быть как активными и конструктивными, так и пассивными (неконструктивными).

3. Когнитивно-феноменологическая теория совладания со стрессом (предложена Р. Лазарусом и С. Фолкманом), рассматривающая совладание как процесс динамический, всецело определяемый спецификой ситуации, проживаемой субъектом, фазой столкновения с агрессором,

а также индивидуальной когнитивной оценкой ситуации субъектом. При этом исследователи выделяют два ведущих типа совладания со стрессом: проблемно-ориентированное, предполагающее решение как внутренних, так и внешних проблем, и эмоционально-ориентированное, которое, как считает ученый [7], может обеспечить изменение интерпретации происходящего, но никак не меняет саму ситуацию. Задачей же совладания со стрессом Р. Лазарус [7] называет:

1) сведение к минимуму негативных воздействий и обстоятельств, влияющих на личность, и одновременное повышение адаптивных возможностей, способствующих восстановлению, выздоровлению и полному выходу из ситуации стресса;

2) полная адаптация и трансформация жизненных ситуаций, стабилизация образа «Я» положительной модальности, что объективно приведет к повышению уверенности в себе и своих силах;

3) поддержание эмоциональной стабильности и баланса, а также

4) сохранение и стабилизация контактов с окружающими людьми.

Как считает исследователь, именно объем и качество выполнения поставленных задач обуславливают успешность совладания [7].

Канадские же исследователи Н. Эндлер [8] и Д. Паркер [8] говорят о возможности выделения еще одного (третьего) типа совладания – избегания и его вариации – отвлечения. При этом под избеганием подразумеваются любые варианты ухода от реальности (увлечение виртуальными играми, фильмами или сериалами, пристрастие к алкоголю и наркотикам, «заедание» собственных эмоций, поиск поддержки извне и пр.). По мнению исследователей, такой тип относится к наименее эффективным стратегиям совладания [8].

Таким образом, степень успешности совладающего поведения в целом определяется индивидуальным состоянием конкретного человека – уровнем его психического, психологического, физического здоровья, степенью удовлетворенности жизнью, самооценкой, длительностью последствий от совладания с трудной жизненной ситуацией (кратковременные и долговременные эффекты).

Весьма интересным, с нашей точки зрения, является и рассмотрение термина «совладание» Р. Моузом, Д. Шафером, Ч. Холаханом [9], которые выделяют три специфических подхода к его рассмотрению:

1. Диспозиционный подход, в рамках которого выбор человеком совладаю-

щих стратегий поведения обуславливается набором его личностных характеристик. Более того, представители данного подхода, исходя из оценки силы личностных характеристик субъекта, предлагают выделять и стили совладания.

2. Ситуационный подход, в рамках которого совладание рассматривается как некий динамический процесс. Поскольку, согласно позиции Р. Лазаруса [7], усилия субъекта по преодолению трудной жизненной ситуации могут изменяться с течением времени, в том числе исходя из его отношения и оценки с ним происходящего, мы считаем возможным говорить о том, что ситуационный подход основывается на изучении всей специфики возникшей ситуации и всех потенциально успешных способов совладания с ней.

3. Интегративный подход, объединяющий в себе концепции диспозиционного и ситуативного подходов. Согласно интегративному подходу к рассмотрению феномена «совладание», вне зависимости от выбора стиля совладания, любой из них может оказаться полезным. Значение имеет лишь степень контроля самим человеком сложившейся жизненной ситуации.

Рассматривается проблема совладания и совладающего поведения и в работах отечественных исследователей (И.М. Никольская, Р.М. Грановская, С.К. Нартова-Бочавер, Л.И. Анцыферова, Т.Л. Крюкова, Е.В. Битюцкая, А.В. Либина и др.). Так, Т.Л. Крюкова [10] в своих исследованиях рассматривает совладание в контексте анализа ситуации, личности и индивидуального восприятия человеком окружающей его действительности. Исследователь приходит к выводу о том, что выработка эффективного стиля совладающего поведения требует от субъекта не только адаптации, но и осознанной активности, направленной на изменение как сложившейся ситуации, так и себя самого. При этом совладающее поведение определяется исследователем как «поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией» [10, с. 20].

Весьма интересны, на наш взгляд, исследования в области проблематики совладающего поведения, проведенные Л.И. Анцыферовой [11]. Результатом ее исследований стала разработка классификации стратегий совладающего поведения, являющейся на данный момент одной из наиболее распространенных в отечественной науке. В качестве стратегий совладающего поведения исследователь выделяет:

1. Преобразующие стратегии совладания, которые характеризуются конструктивной направленностью: человек начинает воспринимать трудную ситуацию как проблему и определять возможные пути ее решения.

2. Технологические аспекты приспособления, предполагающие модификацию характеристик субъекта, что ориентировано непосредственно на трансформацию условий жизни субъекта и обогащение опыта совладания.

3. Дополнительные приемы самосохранения в сложных жизненных ситуациях.

Также автор подчеркивает, что «следует особо отметить, что совладание – это процесс, в котором на разных его этапах субъект использует различные стратегии, иногда даже совмещая их. При этом повторим еще раз, не существует таких стратегий, которые были бы эффективными во всех трудных ситуациях» [11, с. 16]. Другими словами, эффективное совладающее поведение подразумевает задействование всего арсенала стратегий в рамках каждой конкретной ситуации.

Несколько иной позиции придерживается С.К. Нартова-Бочавер [12]. Опираясь на идею о том, что «создание удовлетворительной системной классификации видов психологического преодоления – дело будущего» [12, с. 23], исследователь в качестве возможных оснований для градации предлагает следующие признаки копинга:

1) локус копинга – его направленность или на решаемую проблему, или на самого себя;

2) «область психического» [12, с. 24] – то есть те психические процессы, функции, состояния, которые ориентированы на разрешение возникшей проблемы и преодоление сложной жизненной ситуации;

3) достижение позитивного эффекта;

4) время, затраченное на решение проблемы и выход из сложной жизненной ситуации;

5) ситуация, которая привела к необходимости реализации копинг-поведения.

Также важен, с нашей точки зрения, вывод автора о том, что совладающее поведение объективно зависит как от личности субъекта (его личностных ресурсов копинга), так и от реально проживаемой ситуации [12].

Такие отечественные исследователи, как А.Л. Журавлев, Т.Л. Крюкова, Е.А. Сергеенко, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, определяют совладающее поведение как «сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие субъекта с ситуацией – изменение ситуации (под-

дающей контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю, например смертельная болезнь) [5, с. 8], что позволяет, на наш взгляд, рассматривать совладающее поведение субъекта как некоего посредника между личностью, ситуацией и теми факторами, которые определяют диапазон сил человека, затраченных на преодоление им сложной жизненной ситуации.

Анализ работ зарубежных и отечественных исследователей в области проблемы совладающего поведения позволяет нам сделать вывод, что совладание (совладающее поведение) – осознаваемая человеком модель поведения, направленная на решение переживаемых им трудных жизненных ситуаций. Совладающее поведение всегда приводит к оценке субъектом как внешних, так и внутренних факторов и, как следствие, к осуществлению выбора конкретного способа решения проблемы. Не случайно его рассматривают как один из важнейших компонентов защитных механизмов психики человека (Дж. Вайллант, Т. Кроубер, К. Меннингер, Н. Хаан и др.), выступающий как «наиболее зрелый процесс эго, или "Я", свидетельствующий о самом высоком уровне развития личности» [3, с. 27]. Так, Дж. Вейллант в своих исследованиях приходит к выводу, что все механизмы функционирования «Я» относятся к защитным, и разделяет их по четырем уровням: психотический (самый низший); незрелый (инфантильный); невротический; зрелый (адаптивный) [3]. При этом, как отмечает ученый, «психотический уровень содержит самые неэффективные механизмы защиты: иллюзорную проекцию, отрицание внешней реальности, искажение реальности»; незрелый (инфантильный): проекцию чувств, шизоидное фантазирование, ипохондрия, пассивно-агрессивное поведение, компульсивное поведение; на третьем уровне располагаются невротические механизмы: интелектуализация, репрессия, перенос чувств, наигранное поведение, невротическое отрицание; наконец, четвертый, самый высший уровень, содержит такие зрелые механизмы защиты, как альтруизм, юмор, подавление импульсов, антипация будущего, сублимация» [3, с. 40].

А Н. Хаан и Т. Кроубер рассматривают защитный механизм с точки зрения трех разновидностей или модальностей: совладание, защита и фрагментация, которую можно сравнить с дезорганизованным и патологическим поведением [13].

Еще одним феноменом, связанным с совладающим поведением, как отмечает Е.Р. Пилюгина [13], многие исследователи называют «стресс» (работы В.Я. Ап-

чел, Т.Л. Крюковой, У. Кэннон, Г. Селье, А.Д. Сперанского и др.).

Заключение

Обобщив изложенные нами позиции зарубежных и отечественных ученых и рассматривая совладающее поведение как сложную, многоуровневую систему, а также полагая, что формирование опыта совладания – процесс не только длительный и осуществляющийся на протяжении всей жизни человека, но и объективно связанный с типологическими и личностными характеристиками субъекта, акцентом своего дальнейшего погружения в проблему совладающего поведения личности мы определили изучение специфики совладающего поведения у женщин, проживающих кризис 30 лет.

Список литературы

1. Дунаева Н.И., Егорова П.А. Сопrotивляемость личности трудностям в период обучения в дистанционном формате // Вестник Мининского университета. 2021. Т. 9. № 2. С. 8.
2. Кисляков П.А., Меерсон А.-Л.С., Егорова П.А. Показатели психологической устойчивости личности к социокультурным угрозам и негативному информационному воздействию // Вестник Мининского университета. 2020. Т. 8. № 2. С. 11.
3. Либина А.В. Совладающий интеллект: практическое пособие. 2-е изд., перераб и доп. М.: Издательство «Юрайт», 2020. 318 с.
4. Хартманн Хайнц. Эго-психология и проблема адаптации личности / пер. с англ. В.В. Старовойтова. М.: Канон+, 2015. 159 с.
5. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы // Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергеевко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. 474 с.
6. Serebryakova T.A., Koneva I.A., Egorova T.E., Khmelkova E.V., Sheshukova N.N. Compatible behavior as an actual problem of modernity. International Journal of Criminology and Sociology. 2020. № 9. P. 2192–2197.
7. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. В кн.: Эмоциональный стресс. М., 1970. С. 178–209.
8. Endler N.S. & Parker J.D.A. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual, Toronto: Multi-Health Systems. 1990. 204 с.
9. Тенн О.Р. Стратегии совладающего поведения женщин переходного возраста, переживающих экзистенциальный кризис: дис. канд. психол. наук. Москва, 2019. 200 с.
10. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: монография. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2018. 317 с.
11. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3–19.
12. Нартова-Бочавер С.К., Бочавер К.А., Бочавер С.Ю. Жизненное пространство семьи. Объединение и разделение. М.: Генезис, 2011. 320 с.
13. Пилогина Е.Р. Двухмерная классификация механизмов психологической защиты // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2020. Вып. 2. С. 270–280.