

Литература

1. Дружинин, В. Н. Психология семьи / В. Н. Дружинин. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 208 с.
2. Мясищев, В. Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека / В. Н. Мясищев // Психологическая наука в СССР. – М., 1960. – Т. 2.
3. Фрейд, З. Очерки психологии сексуальности / З. Фрейд. – М., 1922.
4. Фромм, Э. Мужчина и женщина / Э. Фромм. – М.: Аст, 1998.
5. Харчев, А. Г. Брак и семья в СССР. – М., 1971.
6. Хорни, К. Проблема моногамного идеала / К. Хорни // Психология женщины. Собр. соч. в 3 т. – Т. 1. – М.: Смысл, 1997. – С. 69-85.

УДК 159.942+947.3

Т.Е. Аргетнова, Е.В. Тополова

ПРОБЛЕМА ЭФФЕКТИВНОСТИ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ
В ИССЛЕДОВАНИЯХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ПСИХОЛОГОВ

Важнейшими формами реагирования индивидов на стрессовые ситуации являются механизмы совладания (копинг-поведение) и механизмы психологической защиты (В. А. Ташлыков, 1992; В. И. Влащенко, 1997; Л. И. Вассерман, 1999; Л. М. Таукенова, 1995; А. В. Штрахова, 1997; В. М. Ялтонский, 1995; С. Л. Истомин, 1998; E. Heim, 1988; G. E. Vailant, 1994).

В настоящее время в западной психологии существуют три основных подхода к толкованию понятия «копинг». Первый представлен в монографии Н. Наап (1977), в которой копинг-поведение трактуется как это – процессы, направленные на продуктивную адаптацию личности в стрессовых ситуациях. Функционирование копинг-процессов предполагает включение когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур личности для совладания с проблемой. В случае неспособности личности к адекватному решению проблемы включаются защитные механизмы, способствующие пассивной адаптации.

Н. Наап рассматривает защитные механизмы как ригидные, дезадаптивные способы совладания с проблемой, препятствующие адекватной ориентации индивида в реальной действительности. Таким образом, копинг и защита функционируют на основании одинаковых эгопроцессов, но являются разнонаправленными механизмами в совладании с проблемной ситуацией.

Второй подход представлен в работах R. H. Moos (1982), который определяет копинг в терминах черт личности как относительно постоянную predisposition отвечать на стрессовые события определенным образом.

Авторами третьего подхода являются R. S. Lazarus и S. Folkman (1987). Здесь копинг понимается как динамическое явление, соединяющее когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты. Специфика копинга, в данном понимании, определяется не только ситуацией, но и стадией развития конфликта, столкновения субъекта с внешним миром.

В отечественной психологии копинг-поведение понимается как осознанная деятельность, направленная на устранение ситуации психологической угрозы, поддержание баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требо-

ваниям. Другими словами, совладание представляет собой индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями.

Согласно ценностно-смысловой теории Л. И. Анциферовой, травмирующие события в жизни людей неожиданны, и на эту внезапность человек реагирует сначала на сенсорном уровне. Его охватывает состояние оцепенения, которое быстро сменяется особой активностью, получившей название «когнитивное оценивание», которое представляет собой процесс распознавания особенностей ситуации, выявления ее негативных и позитивных сторон, определения смысла и значения происходящего. От уровня развития механизма когнитивного оценивания, от способности человека с разных точек зрения рассматривать трудную ситуацию и прибегать к приемам переоценки зависит правильный выбор стратегии совладания с травмирующим событием. Главным результатом когнитивного оценивания является заключение человека о подконтрольности ему ситуации или возможности ее изменения. В том случае, если субъект оценивает ситуацию как подконтрольную ему, речь может идти о конструктивной, преобразующей.

А. Н. Либин, А. С. Либина рассматривают копинг-поведение с точки зрения структурно-функциональной модели поведения человека в трудных жизненных ситуациях. Основной отличительной стороной данной модели является выделение в структуре совладающего поведения эмоционального компонента (эмоциональная компетентность), подчеркивающего важность позитивной роли эмоций в преодолении трудностей.

Соотношение копинг-поведения и психологической защиты. Среди отечественных и западных авторов отсутствует единство мнений по вопросу о соотношении понятий копинга и психологической защиты.

По мнению R. S. Lazarus (1987), процессы совладания направлены на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, процессы компенсации (и особенно защиты) направлены на смягчение психологического дискомфорта. Психологическая защита – это интрапсихи-

ческий «механизм адаптивной перестройки восприятия и оценки, неосознаваемого столкновения противоречивых потребностей, мотивов, отношений с целью уменьшения тревоги».

Е. И. Чехлатый, Н. В. Веселова предлагают при постановке психотерапевтических задач условно объединить в единое целое механизмы защиты и механизмы совладания. Они отмечают: «Отличие механизмов совладания от защит в том, что первые используются индивидуумом сознательно и направлены на активное изменение ситуации, а вторые – неосознаваемы, пассивны и направлены на смягчение психологического дискомфорта».

Л. И. Вассерман рассматривает защиты и копинг как способы адаптации к стрессовой ситуации, где копинг-поведение определяется как стратегия действия личности, направленная на устранение ситуации психологической угрозы. Копинг-стратегии пластичны и направлены на перспективу. Механизмы психологической защиты являются интрапсихической адаптацией и направлены на устранение чувства дискомфорта. Защиты ригидны, приводят к искажению восприятия действительности и самого себя, действуют по принципу – «здесь и теперь».

Большинство авторов сходятся в том, что механизмы психологической защиты действуют автоматически, не согласуясь с сознанием, А. Фрейд относил их к особому классу неосознаваемых явлений, которые называют автоматизмами. Автоматизм – это действия и акты, которые совершаются сами собой, независимо от сознательных желаний и намерений человека. Это означает, что защитные психологические механизмы включаются в ситуации конфликта, фрустрации, психотравмы, стресса помимо воли и сознания человека. Как средство адаптации и разрешения психологических конфликтов защитные автоматизмы развиваются в онтогенезе. Они ограждают ребенка от неудовольствия, исходящего изнутри, и от неудовольствия, источники которого находятся во внешнем мире.

Адаптивные целенаправленные и потенциально осознанные действия – это уже копинг-поведение. Механизмы совладания рациональны и включают в себя все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера. Совладание проявляется в поведенческой, эмоциональной и познавательной сферах функционирования личности. С поведенческими стратегиями связаны смена самой деятельности или изменение ее формы. Стратегии эмоционального совладания проявляются в виде различных оценок ситуации, приводящих к переживаниям раздражения, протеста, паники, злости или к подчеркнутому оптимизму, как уверенности в преодолении трудной ситуации. В познавательной сфере осуществляются разные способы работы с информацией.

Таким образом, для реализации копинг – стратегий необходимо соблюдать, по крайней мере, три условия (И. М. Грановская):

1. Достаточно полно осознавать возникшие трудности.
2. Знать способы эффективного совладания именно с ситуацией данного типа.

3. Уметь своевременно применить их на практике.

Эффективность копинг-поведения. В основе работы копинг-механизмов лежат копинг-стратегии (сознательный поиск решения проблемы, стратегия поиска социальной помощи, активное избегание) и копинг-ресурсы (Я-концепция, локус контроля, эмпатия, аффилиация).

Существуют различные подходы к проблеме критериев эффективности копинг-поведения.

Психологическое преодоление С. К. Нартова-Бочавер считает завершенным в том случае, если ситуация для субъекта утрачивает свою значимость как раздражитель.

К. Nakano и К. R. Parkes считают, что критерием эффективности является психическое благополучие субъекта, которое определяется понижением уровня его невротизации.

W. Conway и D. Tetty уверены в том, что надежным критерием эффективного копинга считается ослабление чувства уязвимости к стрессам.

Существуют достаточно четкие разграничения стратегий с точки зрения эффективности преодоления поведения на эффективные и малоэффективные. Наименее эффективными являются избегание и самообвинение во всех их вариантах, занижение своих возможностей. Достаточно действенными представляются стратегии преобразования ситуации, ее переинтерпретация. Что касается группы стратегий, характеризующихся защитными формами преодоления, то их эффективность оценивается неоднозначно.

Так Н. Наап (1988) считает, что эти стратегии являются совершенно дезадаптивными, нарушающими ориентацию человека в действительности, а Р. Becker и С. Carver, напротив, полагают, что иллюзорное ослабление воспринимаемого стресса в случае защитного копинга позволяет субъекту лучше сконцентрироваться и мобилизовать усилия для реального преодоления жизненных сложностей. В частности, отрицание рассматривается как психологический барьер на пути разрушительного проникновения трагедии во внутренний мир человека. Оно позволяет субъекту перерабатывать событие «малыми дозами», постепенно ассимилируемыми смысловой сферой личности.

Неоднозначно оцениваются и эмоционально-экспрессивные формы преодоления. К. Nakano в своем исследовании удалось показать, что эмоциональная переинтерпретация ситуации выступает коррелятом психологической и психосоматической симптоматики. Несмотря на то, что вопрос об эффективности эмоционально-фокусированного копинга является открытым, известно, что восстановление эмоционального баланса при помощи пассивных стратегий (не через решение проблемы) используется более интенсивно, если источник стресса неясен, у человека нет знаний, умений или реальных возможностей уменьшить его.

V. Scheier и S. Carver (1988) считают, что некоторые копинг-стратегии представляются более конструктивными по сравнению с другими, но их нельзя разделить на адаптивные и неадаптивные. Каждая из них может быть полезной для некоторых

людей в некоторых обстоятельствах. Результаты их исследования, в котором участвовали студенты во время сдачи экзаменов, показали, что стратегии, сфокусированные на проблеме (такие как планирование, использование инструментальной поддержки) преобладали в предэкзаменационном периоде. Некоторые другие реакции, такие как, например, использование эмоциональной поддержки, сохраняют высокую степень выраженности во время сдачи экзамена и в постэкзаменационный период. Использование одной из стратегий, отрицания, усиливалось по ходу измерений и достигало более высокой степени выраженности после получения результатов.

Различные стратегии преследуют далеко неодинаковые цели, во многом противоречивые и даже иногда взаимоисключающие. Следует думать, что использование копинг-стратегий случайным образом вряд ли приведет к успеху. По всей вероятности, для каждой стратегии существует определенный круг ситуаций, где она будет наиболее эффективной или даже единственно возможной; в то же время, в определенных условиях, каждая из описываемых стратегий совладания может играть дезадаптивную и даже деструктивную роль.

В самом общем виде основные подходы к проблеме эффективности копинг-поведения представлены в таблице 1.

Таблица 1

Основные подходы, их содержание к проблеме эффективности копинг-стратегий

<i>Название подхода (представители)</i>	<i>Сущность подхода</i>	<i>Факторы формирования эффективных копинг-стратегий</i>	<i>Эффективные копинг-стратегии с позиции данного подхода</i>
Ситуационный Lasarus R. S. Folkman S. Карвасарский Б. Д. Ташлыков В. А. и др.	Копинг-поведение – это деятельность личности по поддержанию баланса между требованиями среды и ресурсами человека, удовлетворяющими этим требованиям. Каждая из копинг-стратегий может быть успешной в зависимости от ситуации.	Тип оценки ситуации	Если ситуация оценивается как допускающая изменение или как подконтрольная человеку, то применяются активные стратегии совладания, например, такие, как планирование и анализ ситуации.
Личностно-ориентированный Scheier V. Carver S. Сирота Н. А. Ялтонский В. М. Грановская Р. М. Никольская И. М. и др.	Копинг-поведение – это осознанная деятельность личности, направленная на устранение ситуации психологической угрозы. Выбор копинг-стратегии во многом определяется особенностями личности (пол, возраст, физическое и психическое здоровье и т. д.).	Самозффективность. Позитивная Я-концепция. Преобладание мотивации достижения и успеха.	Поиск социальной поддержки, самоанализ – эффективные копинг-стратегии. Избегание – неэффективная копинг-стратегия.

Резюмируя вышеизложенное, мы полагаем, что оценка эффективности совладающего поведения человека в трудных жизненных ситуациях должна исходить из предположения о том, что нет «плохих» или «хороших» стратегий. Будет копинг-поведение успешным или нет, во многом зависит от:

- 1) специфики самой ситуации (например: степень контроля над ситуацией, тип эмоционального состояния, вызванного ситуацией);
- 2) индивидуальных особенностей и возможностей самого человека;
- 3) адекватной оценки себя, своих возможностей и возможностей ситуации.

В принципе, для любой копинг-стратегии можно найти такую ситуацию, где она сыграла бы адаптивную или, наоборот, дезадаптивную роль.

Выбор стратегий совладания далеко не случаен и ограничивается, с одной стороны, особенностями личности самого человека, с другой – особенностями ситуации, в которой он находится. Нам представляется, что каждая продуктивная копинг-

стратегия поддерживается своим, специфическим набором личностных черт, и в то же время существуют черты личности, которые затрудняют использование отдельных стратегий. Даже в том случае, когда личность внутренне способна справиться с возникшими трудностями, свобода ее выбора может ограничиваться со стороны среды. В то же время – при благополучном сочетании внутренних и внешних условий – поле выбора той или иной копинг-стратегии ограничивается целесообразностью данного копинг-поведения.

На наш взгляд, применение конкретной копинг-стратегии целесообразно, если она способствует сохранению гармоничности личности реализующего ее субъекта и не разрушает его отношения с окружающей средой.

Таким образом, эффективность копинг-поведения определяется выбором стратегии, которая в конкретной ситуации давала бы максимально возможный позитивный эффект.

Литература

1. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал, 1994. – № 1. – С. 3-18.
2. Дикая, Л. Г. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования / Л. Г. Дикая, А. В. Махнач // Психологический журнал, 1996. – № 1. – С. 137-148.
3. Муздыбаев, К. С. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии, 1998. – № 6. – С. 35-41
4. Нартова-Бочавер, С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал, 1997. – № 7. – С. 20-30.
5. Никольская, И. М. Психологическая защита у детей / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. – СПб.: Речь, 2001. – 504 с.
6. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 1998. – 654 с.

УДК 159.922

З. М. Ахметгалиева

К ВОПРОСУ О КОГНИТИВНОЙ СЛОЖНОСТИ
КАК ХАРАКТЕРИСТИКЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

В последнее время в современной психологии усилился интерес к способам восприятия и представления человеком того мира, в котором он живет, разрабатываются принципиально новые методологии исследований, позволяющие увидеть мир его глазами. Теория Дж. Келли посвящена объяснению того, как человек строит интегрированный образ мира, помогающий ему предсказывать и контролировать события, свое поведение и поведение других людей. Основная идея теории Дж. Келли вращается вокруг понятия «личностный конструкт» [2].

Конструкты – это средства, пути толкования мира. В. И. Похилько, Е. О. Федотова следующим образом определяют конструкт: «Это особое субъективное средство, сконструированное самим человеком, проверенное (валидизированное) на собственном опыте, с помощью которого человек выделяет, оценивает и прогнозирует события, организует свое поведение, «понимает» других людей, реконструирует систему взаимоотношений и строит «образ я». Это одновременно и способ поведения, и параметр отношений и оценок, и когнитивное смысловое расчленение и противопоставление» [7]. Система конструктов составляет ядро личности. Сквозь нее, как многогранную призму, преломляются внешние воздействия. Конструкты, порождаемые испытуемым, по мнению Дж. Келли, возникают далеко не случайным образом, а являются результатом индивидуального опыта в этой сфере. Человек сам проторяет пути видения мира, в котором он живет, действительность не дает их готовыми. Накопление опыта происходит за счет формирования новых конструктов и реорганизации уже имеющейся системы конструктов.

Конструкты организованы в систему, имеющую сложную иерархическую организацию и множество подсистем. Важнейшая характеристика этой системы – «ее относительная когнитивная сложность, выражающая количество составляющих систему единиц, их разветвленность и связь» [3]. Когнитивная сложность (КС) изначально использовалась в контексте методологии теории личных конструктов,

а в настоящее время она стала фактически самостоятельной сферой исследования. Первые систематические исследования в этой области начал осуществлять Дж. Биери (Bieri G., 1955). Он определил КС «как способность конструировать социальное поведение на основе многочисленных параметров» [Цит. по: 4]. Т. Н. Курбатова пишет, что большинство авторов под КС понимают «число независимых категорий (субъективных шкал, координат субъективного семантического пространства), описывающих объекты восприятия» [4].

КС не только определяет дифференцированность сознания субъекта в некоторой содержательной области, но и взаимосвязана с гибкостью, адаптивностью реального поведения субъекта, коррелирует со степенью свободы личности в принятии решений в анализируемой содержательной области. Более дифференцированная категориальная система сознания приводит к более точной категоризации ситуации, многомерности и многоплановости ее восприятия, а значит, и более точному прогнозированию поведения других людей и более богатому репертуару поведенческих тактик самой личности. Более бедная структура сознания, когнитивно «простая» (узкое мировоззрение) – «склеенные» конструкты – приводит к упрощенному восприятию. Недифференцированный в когнитивном смысле человек, например, может всех умных считать хитрыми и злопамятными, а всех глупых наивными и добрыми и т. п.

М. А. Холодная отмечает, что существует «расщепление» полюсов КС. Так, показатель когнитивной простоты может включать в себя и обобщенную сложноорганизованную категориальную систему, и глобальную, со «слипшимися» оценками, недифференцированную. А показатель когнитивной сложности – множество разнокачественных субъективных измерений с разнообразными и вариативными связями между ними или такое же множество субъективных измерений, но со слабыми связями между собой или вовсе без них [11]. КС ни в коем случае не является интегральным показателем раз-