

УДК 658

Малиновская Е.Л.

Государственное казённое учреждение

«Администратор московского парковочного пространства»

125040, г. Москва, ул. Скаковая, д. 19, Российская Федерация

СОВЛАДАЮЩИЕ СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ: ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению взглядов современных отечественных психологов на стратегии совладающего поведения личности. Рассматриваются различные стрессовые ситуации и характер реакции на них. Особое внимание уделено стратегиям совладания в зависимости от личностных характеристик индивида и от характера стрессовой ситуации. Отмечается, что исследование стратегий совладающего поведения связано с определёнными проблемами, требующими теоретического и методологического разрешения. В результате уточнено понятие совладающего поведения и сформулирована классификация факторов, определяющая предпочтительную стратегию совладания.

Ключевые слова: копинг, личность, поведение, совладание, стратегия, стресс.

E. Malinovskaya

State Institution "Administrator of the Moscow Parking Space"

125040, Moscow, Skakovaya street, 19, Russian Federation

STRATEGIES OF COPING BEHAVIOR: THE BASIC DIRECTIONS OF PSYCHOLOGICAL RESEARCHES

Abstract. The article is considers the views of modern Russian psychologists on the strategies of coping behavior of an individual. Various stressful situations and character reactions to them are discussed. Special attention is given to the coping strategies depending on the personal characteristics of an individual and the nature of the stressful situation. It is noted that the study of the strategies of coping behavior is associated with certain problems requiring theoretical and methodological resolution. As a result, the concept of coping behavior is specified, the classification of the factors determining the preferred coping strategy is formulated.

Keywords: coping, personality, behavior, coping strategy, stress.

Совладающие стратегии поведения человека – значимый психический механизм, позволяющий личности находиться в определённой степени гармонии как с окружающей физической и социальной средой, так и с соб-

ственным внутренним миром. Изучению совладающего поведения и его стратегий посвящено значительное количество исследований отечественных и зарубежных учёных. Тем не менее, процесс изучения этого феномена ещё не завершён – как в силу глубины объекта и предмета исследования, так и по причине постоянной изменчивости условий существования человека, формирующих новые психические процессы, в том числе и изменяющиеся стратегии совладающего поведения.

Рассмотрим результаты современных исследований в области психологии совладания. В российской психологической науке значительный вклад в изучение совладающего поведения и его стратегий внесли исследователи Л.И. Анцыферова, И.А. Джидарьян, Г.К. Кобытова, А.Л. Журавлёв, Т.Л. Крюкова, Е.А. Сергиенко, В.М. Ялтонский, Н.А. Сирота, М.А. Холодная, В.А. Бодров.

Основными направлениями исследования совладающего поведения в настоящее время являются:

– исследования лиц с расстройствами поведения и адаптации, наличием алкогольных и/или наркотических зависимостей, наличием тяжёлых заболеваний, в частности невротического характера;

– исследования здоровых личностей, находящихся в условиях стресса. Значительный объём работ посвящён исследованию совладающего поведения педагогов, врачей, сотрудников спецслужб и правоохранительных органов.

В рамках проведённых исследований отечественными учёными получены теоретические и практические знания о сущности совладающего поведения и видах применяемых стратегий в зависимости от личностных особенностей и ситуативных условий. Отметим при этом, что значительная часть исследований лежит в области изучения специфики совладающего поведения определённого объекта исследования, однако теоретическое осмысление проблематики исследования совладающего поведения, а также методологические разработки данной проблематики, представлены явно недостаточно.

Существенный вклад в теорию совладающего поведения внесён в исследовании Т.Л. Крюковой. Согласно полученным результатам, совладающее поведение определяется как поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддаётся контролю).

Совладающее поведение обладает признаками осознанности, целенаправленности, контролируемости, социально-психологической обуслов-

ленности, возможности обучения при выработке стратегии совладания и способности учитывать личностный и заимствованный опыт.

При этом Т.Л. Крюкова выделяет следующие ключевые факторы, определяющие стратегию совладающего поведения, среди которых диспозиционный, т.е. зависящий от личностных особенностей совладающего субъекта; динамический (процессуальный), т.е. зависящий от характера развития условий, в которых совладающий субъект преодолевает трудную ситуацию; регулятивный, т.е. по степени возможности контролировать ситуацию и социокультурный, т.е. те ограничения, за рамки которых совладающий субъект не может выйти, не усилив и не усугубив при этом трудную ситуацию [2, с. 33–41].

Полностью соглашаясь с результатами исследования Т.Л. Крюковой, отметим, что предложенное определение совладающего поведения недостаточно отражает динамичность процесса совладания, связанную с непрерывным изменением трудной ситуации и условий, в которых находится совладающий субъект, в том числе и под влиянием его действий, а также зависящую от изменения отношения совладающего субъекта к трудной ситуации.

В исследовании В.М. Ялтонского и Н.А. Сироты выделены следующие ключевые современные направления теоретического осмысления феномена совладания, разработанные зарубежными исследователями и осмысленные отечественными учёными. Среди них: концепция соответствия когнитивной оценки и совладания, модель «Цели и совладание со стрессом, модель двойного процесса в совладающем поведении и модель опережающего, ориентированного на будущее совладания. В последней модели выделяется несколько типов совладающего поведения. Отметим восстановительное, реактивное совладание, опережающее, проактивное совладание, предвосхищаемое, антиципационное совладание, профилактическое, превентивное совладание и модель посттравматического роста [6, с. 21–55].

Представленные подходы позволяют уточнить классификацию стратегий совладающего поведения, а также классифицировать факторы, определяющие выбор такой стратегии. Перед этим следует также рассмотреть достижения ряда отечественных исследователей.

Интерес представляет достаточно новый подход к исследованию совладающего поведения как механизма перераспределения некоего личностного ресурса, позволяющего снижать влияние стрессовых явлений на личность. Основы этого подхода были разработаны американским исследователем М. Селигманом, изучавшим оптимизм и природу счастья [4, с. 121–130]. В отечественных исследованиях представляют научный интерес результаты диссертации И.В. Кочкарёвой, изучающей рефлексивные механизмы мобилизации ресурсов совладающего поведения [1, с. 18–27]. В

результате исследования были выявлены определённые типы рефлексивно-го механизма мобилизации ресурсов совладающего поведения, среди которых прогностико-когнитивный, ретро-аффективный, интро-конативный, ретро-рефлексивный и прогностико-рефлексивный.

Интерес также представляют, посвящённые изучению формирования стратегий совладающего поведения. В основном этот тип исследований затрагивает межпоколенные отношения и механизмы передачи опыта или эксплуатации собственного опыта совладающего субъекта при формировании стратегии совладающего поведения.

Исследованию этой проблематики посвящена работа Е.А. Петровой. Межпоколенный опыт в ней рассматривается как «ресурс совладающего поведения, образующий совокупность личностных и средовых средств, ценностей, возможностей, которые имеются в наличии в потенциальном состоянии и которые человек может осознанно использовать при необходимости в совладании с трудной жизненной ситуацией» [3, с. 22–24].

В результате исследования доказано, что межпоколенный ресурс как источник опыта переживания трудных ситуаций и устойчивых положительных социальных связей является значимым ресурсом для преодоления повседневного и хронического стресса, а также ситуаций кризисных переживаний, вызванных поворотными событиями жизненного пути и экзистенциальными трудностями. Механизмом использования межпоколенного ресурса является практическое использование знаний совладающего субъекта о жизни значимого человека, положительное эмоциональное отношение к нему, идентификация с ним, мотивация получения социальной поддержки, реализуемые через прямое личностное обращение к значимому в рамках ситуации субъекту.

Отметим также, что значимым результатом современных исследований совладающего поведения и его субъектов является получение значительного объёма знаний и корреляций между стратегиями совладающего поведения с личностными характеристиками совладающего субъекта. К таким характеристикам относятся как врождённые, диспозиционные свойства личности – уровень интеллекта, в том числе и эмоционального, темперамент, доверие [5, с. 23–25], а также особенности условий формирования личности и пережитого совладающим субъектом опыта совладания с трудными жизненными ситуациями.

Исследование стратегий совладающего поведения, по нашему мнению, связано со следующими проблемами, требующими теоретического и методологического разрешения:

– на сегодняшний день недостаточно развиты инструменты исследования процессов, принципов и закономерностей выработки стратегии совла-

дающего поведения. Методы исследования, в том числе и экспериментальные, позволяют выявлять результат – сформированную стратегию, но не фиксируют бессознательные и сознательные процессы принятия решения и обработки информации, на основании которой формируется конкретная стратегия совладающего поведения;

- экспериментальное исследование стратегий совладающего поведения осложняется субъективностью восприятия трудных жизненных ситуаций. Разные личности имеют индивидуальный характер реакции на стресс как с точки зрения интенсивности восприятия стрессогенного фактора, так и с точки зрения стратегии его преодоления. Например, исследуя реакции группы студентов на предстоящую сдачу экзаменов, необходимо учитывать степень стрессового влияния этого фактора на конкретного студента, поскольку для одной категории обучаемых экзамен представляется катастрофическим событием, а для другой категории студентов сдача экзамена может быть источником удовольствия, а не стресса;

- организационной сложностью процесса наблюдения за поведением совладающего субъекта в условиях преодоления трудной жизненной ситуации;

- невозможности или ограниченной возможности искусственного погружения совладающего субъекта в трудную жизненную ситуацию в силу нравственных и морально-этических ограничений при проведении научного эксперимента;

- сложностью формирования критерия эффективности реализованной и потенциальной стратегии совладания с учётом особенностей личности совладающего субъекта.

Также, по нашему мнению, стратегия совладающего поведения и её выбор сами по себе могут являться стрессогенным фактором, запуская механизм постоянного поиска алгоритма совладающего поведения, нацеленного не только на разрешение трудной ситуации, но и на подавление тревожности и страха при осознании риска выбора непродуктивной стратегии совладания.

Обобщая результаты современных исследований, а также выявленные нами проблемы изучения стратегий совладающего поведения, предложим классификацию факторов, определяющих стратегию совладающего поведения.

Предлагаемая классификация факторов представлена в виде графической схемы на рисунке 1.

Итак, появляется возможность ввести уточнённую дефиницию стратегии совладающего поведения с учётом следующих аспектов:

- динамического характера ситуации, зависящей в том числе и от совладающего субъекта;



- динамического характера отношения совладающего субъекта к трудной ситуации с учётом её изменчивости и динамичности;
- необходимости учёта временного, вероятностного и интенсивностного факторов, характеризующих трудную ситуацию, которую необходимо преодолеть совладающему субъекту.

Таким образом, можно определить стратегию совладающего поведения: это механизм преодоления трудной жизненной ситуации, вырабатываемый совладающим субъектом на основании его субъективной оценки степени угрозы, вероятности возникновения и продолжительности действия трудной жизненной ситуации, осуществляемой непрерывно, а также на основании личного и заимствованного опыта переживания трудной жизненной ситуации и динамически корректируемый в процессе изменения результатов субъективной оценки.

Литература:

1. Кочкарева И.В. Рефлексивный механизм мобилизации ресурсов совладающего поведения: автореф. дисс. ... д. психол. наук. Омск, 2013. 26 с.
2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: автореф. дисс. ... д. психол. наук. Кострома, 2005. 45 с.
3. Петрова Е.А. Межпоколенные отношения как ресурс совладающего поведения: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Кострома, 2008. 24 с.
4. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. Манн, Иванов и Фербер. М., 2013. 201 с.

5. Скрипкина Т.П. Доверие как социально-психологическое явление: автореф. дисс. ... д. психол. наук. Ростов-на-Дону, 1998. 42 с.

6. Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы // *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы* / под ред. А.Л. Журавлёва, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 21–55.

References:

1. Kochkareva I.V. *Refleksivnyi mekhanizm mobilizatsii resursov sovladayushchego povedeniya: avtoref. diss. ... d. psikhol. nauk* [The Reflexive Mechanism of Mobilizing Coping Behavior Resources: Abstract of Thesis ... D. of Psychology]. Omsk, 2013. 26 p.

2. Kryukova T.L. *Psikhologiya sovladayushchego povedeniya v raznye periody zhizni: avtoref. diss. ... d. psikhol. nauk* [Psychology of Coping Behavior in Different Periods of Life: Abstract of Thesis ... D. of Psychology]. Kostroma, 2005. 45 p.

3. Petrova E.A. *Mezhpokolennye otnosheniya kak resurs sovladayushchego povedeniya: avtoref. diss. ... kand. psikhol. nauk* [Intergenerational Relations as a Resource of Coping Behavior: Abstract of Thesis ... PhD of Psychology]. Kostroma, 2008. 24 p.

4. Seligman M. *Put' k protsvetaniyu. Novoe ponimanie schast'ya i blagopoluchiya* [The Path to Prosperity. New Understanding of Happiness and Well-Being]. M., Mann, Ivanov and Ferber, 2013. 201 p.

5. Skripkina T.P. *Doverie kak sotsial'no-psikhologicheskoe yavlenie: avtoref. diss. ... d. psikhol. nauk* [Trust as a Social Psychological Phenomenon: Abstract of Thesis ... D. of Psychology]. Rostov-on-don, 1998. 42 p.

6. Yaltonskii V.M., Sirota N.A. *Psikhologiya sovladayushchego povedeniya: razvitie, dostizheniya, problemy, perspektivy* [Institute of Psychology: Development, Achievements, Problems, Prospects] // *Sovladayushchee povedenie: Sovremennoe sostoyanie i perspektivy / pod red. A.L. Zhuravleva, T.L. Kryukovoi, E.A. Sergienko* [Coping behavior: Modern Condition and Prospects / ed. by A.L. Zhuravlev, T.L. Krukova, E.A. Sergienko]. M., Izd-vo «Institut psikhologii RAN», 2008, pp. 21–55.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Малиновская Елена Леонидовна – советник руководителя Государственного казенного учреждения «Администратор московского парковочного пространства»; e-mail: mlf49@yandex.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Malinovskaya Elena L. – Advisor to the Head of State Institution “Administrator of the Moscow Parking Space”; e-mail: mlf49@yandex.ru

БИБЛИОГРАФИЧЕСКАЯ ССЫЛКА

Малиновская Е.Л. Совладающие стратегии поведения: основные направления психологических исследований // *Вестник Московского государственного областного университета (электронный журнал)*. 2016. № 4. URL: www.evestnik-mgou.ru

BIBLIOGRAPHIC REFERENCE

Malinovskaya E.L. Strategies of Coping Behavior: Basic Directions of Psychological Research // *Bulletin of Moscow Region State University (e-journal)*, 2016, no. 4. URL: www.evestnik-mgou.ru