

На правах рукописи

КРЮКОВА Татьяна Леонидовна

**ПСИХОЛОГИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ
В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ**

19.00.13 – психология развития, акмеология

**Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
доктора психологических наук**

Москва – 2005

Работа выполнена на кафедре социальной психологии Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова и в лаборатории когнитивной психологии Института психологии РАН

Научный консультант: доктор психологических наук, профессор

Знаков Виктор Владимирович

Официальные оппоненты:

доктор психологических наук, профессор

Марцинковская Татьяна Давыдовна

доктор психологических наук, профессор

Корнилова Татьяна Васильевна

доктор психологических наук

Харламенкова Наталья Евгеньевна

Ведущая организация: Московский городской психолого-педагогический университет, факультет психологии образования, кафедра возрастной психологии

Защита состоится «17» ноября 2005г. в 11.00 часов на заседании Диссертационного Ученого Совета Д 002.016.03 по защите диссертаций на соискание ученой степени доктора психологических наук при Институте психологии РАН по адресу: 129366, Москва, ул. Ярославская, 13

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ИП РАН.

Автореферат разослан «__» _____ 2005г.

Ученый секретарь

Диссертационного совета

кандидат психологических наук

Е.А. Никитина

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность проблемы, степень ее разработанности. В диссертационном исследовании решена крупная научная проблема: впервые систематизированы многочисленные разрозненные данные о копинге или совладающем поведении и представлены как целостное и новое научное направление исследований – психология совладающего поведения с позиций психологии субъекта. Совладающее со стрессом, трудной жизненной ситуацией поведение, или копинг, относится к малоизученным жизнетворческим дарованиям личности (Л.И. Анцыферова) или ее конструктивным силам (К.А. Абульханова), инициирующим направленную на мир и самого себя преобразующую активность. Оно связано с системой целеполагающих действий, прогнозированием исхода процесса, творческим порождением новых выходов и решений трудной (проблемной) ситуации. Данное направление находится на стыке психологии развития, социальной психологии, психологии личности и медицинской психологии. Это, с одной стороны, отражает современные тенденции интеграции разных ветвей психологии в единую область знаний на основе междисциплинарного и мультидисциплинарного знания. С другой стороны, определение конкретно-научной специфики феномена совладания в разные периоды жизни требует дифференциации психологии совладающего поведения в самостоятельную область психологических исследований. Необходимость данного исследования обусловлена общеметодологическими, теоретическими и прикладными причинами. Проблематика совладающего поведения слабо представлена в отечественных концепциях развития, персонологических теориях, практически отсутствует экспериментальная база в социально-психологических исследованиях. Наибольший опыт эмпирических исследований имеется в медицинской психологии (В.А. Абабков, И.А. Горьковая, Н.А. Русина, Н.И. Сирота, В.М. Ялтонский), отдельные работы в возрастной психологии (Л.И. Анцыферова, Л.А. Головей, А.В. Либин, И.М. Никольская, Л.А. Регуш), психологии труда и инженерной психологии (В.А. Бодров, Л.Г. Дикая, Л.А. Китаев-Смык, Ю.В. Постылякова), а психология здоровья пока не выделилась в самостоятельное научное направление в России. Теоретическое обобщение и систематизация уже проведенных исследований и эмпирическое обоснование новых полученных автором данных о со-

владающем поведении способствуют интеграции разрозненных сведений, углублению научных представлений о психологических механизмах и закономерных тенденциях данного сложного и многомерного феномена.

Исследование совладающего (копинг) поведения как существенной составляющей адаптивного социального поведения актуально в связи с продолжающейся в нашем обществе социальной нестабильностью, существованием противоречивых, в том числе, негативных тенденций развития (преступность, насилие, безработица, разводы и пр.). Особая уязвимость молодежи, стремящейся к самоутверждению и успеху в жизни, служит основанием для разработки данной проблематики с целью внедрения программ психологической помощи в адаптации, преодолении трудностей собственными силами и с помощью других людей, через повышение стрессоустойчивости, стойкости, “выращивание” или выработку конструктивных стратегий совладания.

Психология совладающего поведения может и должна быть привлечена для объяснения трудностей и различий в адаптации личности в разные периоды ее жизни и группы (в том числе, семьи) к переменам в обществе, развития социальной креативности в совладании с ситуациями жизненных трудностей. Если в течение многих лет зарубежные исследователи данной проблематики опирались на модель дефицита необходимых навыков или неспособность человека к эффективному поведению в трудной ситуации, то в фокусе нашего исследования находится то, что человек *может* сделать, за счет чего он совладевает со стрессом.

Недостаточно исследованными являются границы, предел человеческих возможностей, его продуктивность/непродуктивность в контексте конкретной трудной ситуации, адекватность/неадекватность решаемой задаче и совладающее поведение группы как субъекта активности.

Сегодня в отечественной психологии не существует также адекватного и достаточного инструментария для измерения совладающего поведения, его индивидуальных и привлекаемых субъектом внешних ресурсов. В связи с этим важна разработка новых или адаптация, валидизация уже имеющихся и хорошо зарекомендовавших себя зарубежных методов. В основе данных разработок находится необходимость и желание знать и понимать обстоятельства, проясняющие, почему человек поступает так, как поступает, как люди совладают со

стрессом, ситуационные и личностные факторы, влияющие на эффективность совладающего поведения. Подобные изыскания должны обеспечивать проведение социальной политики общества. С другой стороны, клинико-психологические диагностические процедуры также нуждаются в надежных инструментах для постановки диагноза и сопровождения клинических интервенций в каждой возрастной группе (от подросткового возраста до поздней зрелости).

Проблема настоящего исследования формулируется следующим образом: как осуществляется выбор субъектом стилей и стратегий совладающего поведения. Под *выбором* определенного поведения субъектом в данном случае понимается следующее: при объективном существовании нескольких способов (вариантов или альтернатив) поведения субъект, то есть человек как источник собственной активности и самоорганизации, взаимодействуя с трудной ситуацией, осознанно использует несколько альтернатив. Иногда особое предпочтение отдается одной из них. Неизвестно также, имеются ли и какие индивидуально-психологические и личностные предикторы и ресурсы совладания; как изменяется совладающее поведение в трудной жизненной ситуации, реальной и/или воспринимаемой как трудная; как влияет социокультурный контекст на выбор способов совладания, что способствует регуляции данного вида поведения субъекта.

Цель и задачи исследования.

Целью исследования является выявление условий и факторов, способствующих / затрудняющих выбор субъектом функциональных и продуктивных способов совладания; изучение закономерностей совладающего поведения субъекта, обоснование подхода к его пониманию с опорой на субъектные критерии человеческой активности.

Объектом исследования является совладающее поведение субъекта, его феноменология и детерминация в социальном взаимодействии и отношениях в разные периоды жизни.

Предметом выступают стили и стратегии совладания как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых субъект справляется с жизненными трудностями в разные периоды жизни.

Объект, предмет и цель исследования определяют его **задачи**:

- провести теоретический анализ современных зарубежных и отечественных исследований стресса и совладающего с ним поведения, рассмотрев основные методологические, теоретические, эмпирические и практические подходы к его пониманию;

- интегрировать междисциплинарное понятие совладающего поведения в структуру современного отечественного психологического знания и описать психологию совладающего поведения как самостоятельную область психологических исследований;

- адаптировать когнитивно-поведенческие измерительные шкалы копинга, разработанные в зарубежной психологии, для русскоязычной выборки: *ACS (Adolescent Coping Scale)* австралийских авторов E. Frydenberg и R. Lewis; *CISS (Coping Inventory for Stressful Situations)* авторов N. S. Endler и J. A. Parker (Канада); *WCQ (Ways of Coping Questionnaire)* авторов R. Lazarus и S. Folkman (США), применив на различных контингентах испытуемых, в разные периоды жизни, в различных социальных контекстах;

- организовать и провести несколько циклов эмпирических исследований выбора стилей и стратегий совладающего поведения субъектами разного возраста, пола, гендерной идентичности, социально-культурной принадлежности, в различных социально-психологических контекстах;

- показать детерминацию выбора субъектом (индивидуальным и групповым) стилей и стратегий совладающего поведения как сознательного целенаправленного поведения;

- изучить и опробовать возможности обучения, выработки, направленного формирования эффективных навыков совладающего поведения у людей в разные периоды жизни.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют субъектно-деятельностный подход (С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова, А.В. Брушлинский), психология субъекта (В.В. Знаков В.В., Е.А. Сергиенко, Н.Е. Харламенкова, В.В. Селиванов, З.И. Рябикина), когнитивный транзактный подход к совладающему со стрессом поведению (R. Lazarus, S. Folkman); отечественный подход к стрессу (трудным жизненным ситуациям) и совладанию с ним (и) (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Л.А. Китаев-Смык, А.В., Н.Ф. Михай-

лова, Р.М. Грановская, И.М. Никольская, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский). Кроме того, *теоретической* основой исследования послужили концепция многоуровневого онтопсихологического развития индивидуальности или структурно-генетический подход Б.Г. Ананьева; структурно-функциональные концепции осознанной психической саморегуляции (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий; Л.Г. Дикая), теории и концепции психологии развития и функционирования психики (Л.С. Выготский, Л.И. Анцыферова, Ю.И. Александров, Н.С. Лейтес, В.С. Мерлин, Д.Б. Эльконин, А.Г. Асмолов), в том числе, возрастного развития (Э. Эриксон, К. Юнг, Б.Г. Ананьев, В.В. Давыдов, Е.А. Сергиенко), дифференциальный подход к изучению защитного и совладающего поведения (Е.В. Либина, А.В. Либин, 1998), системный семейный анализ и психотерапия семьи (М. Боуэн, В. Сатир, С. Минухин, А.Я. Варга, А.С. Спиваковская, В.В. Столин, А.В. Черников, Э.Г. Эйдемиллер).

Основная гипотеза исследования состоит в том, что существует особый вид социального поведения, обеспечивающего продуктивность, здоровье и благополучие человека, - совладающее поведение или копинг. Оно является целенаправленным поведением и позволяет человеку справляться со стрессом (трудной жизненной ситуацией) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации. Это осуществляется через осознанные стратегии действий, направленные на устранение трудности (стрессовой ситуации), которые либо адаптируют к требованиям ситуации либо помогают преобразовать ее. Факторами выбора данного вида поведения – его стилей и стратегий – выступают диспозиционный (от латинск. и англ. – относящийся к доминирующим индивидуально-психологическим и личностным стилевым качествам), динамический (процессуальный, ситуационный), регулятивный и социокультурный (социально-психологический) аспекты активности субъекта.

Частные гипотезы:

1. Диспозиционные характеристики совладания (индивидуально-психологические и личностные качества) образуют систему взаимодействующих с определенными копинг-стилями переменных, которая определяет общий характер и направление связи между личностью и совладающим поведением, специфична для людей разного возраста.

2. Чем выше уровень обобщенности и сложности личностной переменной (например, самоотношение и жизненные смыслы), тем чаще она выступает предиктором проблемно-ориентированного стиля совладания. Например, качества, основанные на рефлексии и развитом самосознании, значительно активнее будут взаимодействовать с продуктивным стилем совладания.

3. Существует совладающее поведение динамического типа, отличное от когнитивно-стилевого. Оно изменяется в зависимости от изменяющегося взаимодействия субъекта и ситуации: требований развивающейся ситуации и изменений человека в ней.

4. Социально-психологические переменные (тип гендерной идентичности, установки, характеристики общения и взаимоотношений субъекта, в том числе, группового) являются устойчивыми предикторами стилей совладания.

Методы исследования.

В работе применялись номотетический и идиографический методы исследования, принцип историко-системного подхода. Эмпирический уровень включал планирование и организацию четырех циклов исследования, проведенных в 1999-2004 годах. В них приняли участие 3689 человек. Для сбора материала использовались интервью, в том числе, феноменологическое, опросники, шкалы, тесты, дневниковый метод, проективные методы, лонгитюдное и мини-лонгитюдное исследование, наблюдение, эксперимент, обобщение независимых экспертных оценок, анализ внешних критериев. Среди них: индивидуально-психологические и личностные опросники Г.Айзенка, Р.Кеттела, Д. Гилфорда, МИС С.Р. Пантिलеева, УСК в адаптации Е.Ф. Бажина и др., депрессивности А. Бека в адаптации Н.В. Тарабриной, шкалы эмпатии (А. Мехрабян и др.), самооффективности (Р.Шварцера и др.), одиночества (Д. Рассела, Л. Пепло) и др. – всего 14 методик. Для изучения социально-психологических переменных использовались опросник удовлетворенности браком (В.В. Столина и др.), опросники детско-родительских отношений АСВ Э.Г. Эйдемиллера, ОРО А.Я. Варги и В.В. Столина, «Подростки глазами родителей» (ПОР) в адаптации Л.И. Вассермана и др., методика измерения гендерной идентичности С. Бем (в адаптации М.В.Бураковой и В.А. Лабунской), опросник Шутца (ОМО) в адаптации А.А. Рукавишниковой, Шкалы социальной поддержки и др. – всего 11 методик.

Для статистической обработки данных применялись программы Statistica 5.9. и 6.0. Критериями анализа были: критерии различий Манна-Уитни (U) и Колмогорова-Смирнова, t -критерий Стьюдента; коэффициенты связи признаков - ранговой корреляции Спирмена (r) и $Gamma$, критерии Фишера и Вилкоксона для определения сдвига в выраженности признаков, множественный регрессионный анализ для определения детерминации одной переменной другими, факторный анализ для выяснения структуры адаптируемых опросников, коэффициент альфа (α) Кронбаха для оценки внутренней согласованности шкал опросников и др. Комплексный подход к исследованию личностных и социально-психологических феноменов в различных социальных контекстах позволили сочетать современную психометрическую диагностику, качественный анализ материалов наблюдения, опроса, экспертных оценок, учет внешних критериев и методы действия.

Эмпирическая база исследования

Исследование организовано и проведено на базе Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова, шести школ и лицеев г. Костромы, летних детских оздоровительных центров, в том числе, Всероссийских, МУЗ ГП «Центр психотерапии и практической психологии», Социально-реабилитационного центра, военного госпиталя, Костромского областного Центра помощи семье и юношеству, городского семейного клуба «Девять плюс» и других учреждений.

В исследовании приняли участие: в первом цикле адаптации методик для русскоязычной выборки 2224 человека в возрасте от 14 до 56 лет. Во втором цикле эмпирических исследований личностных детерминант совладания приняло участие 1158 подростков и взрослых. В третьем цикле исследования динамики совладающего поведения участвовали 207 человек. В четвертом цикле эмпирического исследования социально-психологических аспектов совладания участвовало 819 человек и 219 семей. Всего в исследовании приняло участие 3689 человек.

Личное участие автора диссертации заключалось в разработке методологических принципов исследования, в реализации интегративного и субъектного подходов к проблеме психологии совладающего поведения, в выделении критериев совладающего поведения как поведения субъекта, в планировании и

проведении 4-х циклов эмпирических исследований, в адаптации копинг-шкал для русскоязычной выборки, статистическом, психологическом анализе и интерпретации результатов, их обобщении.

В сборе эмпирического материала и его феноменологическом описании принимали участие студенты-дипломники и аспиранты соискателя, за что автор выражает им сердечную благодарность.

Положения, выносимые на защиту.

1. Содержанием психологии совладающего поведения как самостоятельного нового научного направления выступают характеристики поведения субъекта в трудной (стрессовой) ситуации, закономерности и механизмы функционирования и развития стилей и стратегий совладания, а также их сложная детерминация важнейшими факторами активности субъекта. К ним относятся – диспозиционный, динамический (процессуальный), регулятивный, социокультурный.

2. 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 поддается контролю). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия.

3. Главным отличительным признаком совладающего поведения являются его субъектные характеристики, а оно само рассматривается как поведение субъекта.

К критериям совладания как поведения субъекта, относятся: *осознанность* (отличие данного вида поведения от реактивного и защитного поведения); *целенаправленность*; *контролируемость* (способствующие устранению, преобразованию или приспособлению к трудной ситуации); неразрывная *связанность* и направленность на трудную (стрессовую) ситуацию – *адекватность ситуации*, моменту времени (своевременность); регуляция уровня стресса; *значимость* последствий выбора данного поведения для психологического

благополучия субъекта; социально-психологическая обусловленность совладания (принадлежность как индивидуальному, так и групповому субъекту); *возможность обучения* этому виду поведения, подготовка, «закаливание» перед жизненными трудностями.

4. Совладающее поведение детерминируется системой факторов, обуславливающих выбор субъектом копинг-стилей (диспозиционный, динамический, регулятивный и социокультурный факторы) и имеет ряд закономерных тенденций. В частности, к ним относятся возрастные изменения совладающего поведения в разные периоды жизни. Взросление, развитие самопознания и владения собой изменяет само совладание в сторону увеличения его субъектности. Положительная субъектная динамика заключается в увеличении с возрастом продуктивных (ориентированных на действия по разрешению трудной ситуации) и снижении непродуктивных стилей и стратегий совладания (деструктивные формы разрядки). Снижение уровня субъектности и адекватности поведения человека или группы приводит к росту непродуктивного или самодеструктивного совладания/несовладания. Активное развитие и формирование стиля совладающего поведения происходит в подростковом и юношеском возрасте в условиях активного взаимодействия с родителями и сверстниками.

5. Характеристики совладания изменяются в процессе развития трудной (стрессовой) ситуации. Совладающее поведение имеет собственную динамику и может трансформироваться по мере изменения требований ситуации к человеку, либо собственных изменений субъекта в ситуации. Фасилитация и регуляция совладающего поведения возможны на основе способности субъекта к обучению навыкам совладания.

6. В трудной жизненной ситуации человек *одновременно* использует несколько разноуровневых осознанных видов поведения: простые единичные копинг-действия, детерминированные спецификой ситуации; копинг-*стратегии* (конкретные образы действий, например, дистанцирование или поиск социальной поддержки), копинг-*стили* (группы стратегий, близких по смыслу, например, приближение-удаление от стрессовой ситуации). Субъект может предпочитать один из способов совладания, наиболее продуктивный в конкретном контексте на какое-то время, одновременно допуская применение других. Это означает, что процесс совладания с трудной ситуацией (стрессом) недизъюнк-

тивен (Брушлинский, 1996), непрерывен до момента ее разрешения или приспособления к ней.

7. Продуктивные (например, проблемно-ориентированный или инструментальный) и менее продуктивные (например, избегание или паллиативный) стили совладающего поведения обусловлены различным уровнем сложности и обобщенности личностных качеств. Более сложные и обобщенные переменные (самоотношение, жизненные смыслы, ответственность) предопределяют выбор и сильнее соотносятся с проблемно-ориентированным стилем совладания. Выбор менее продуктивных копинг-стилей обусловлен и менее обобщенными качествами (уровень субъективного контроля, депрессивности, тревожность).

Научная новизна и теоретическое значение исследования

В диссертации впервые психология совладающего поведения описана как целостная область психологической науки. Психология совладающего поведения «вписана» в систему современных психологических категорий в психологии развития, психологии субъекта и социальной психологии. Обобщены разрозненные исследования совладания (преодоления) в различных сферах психологической науки.

Понятие «совладающее поведение» развито и конкретизировано с точки зрения психологии субъекта. Новый подход осуществлен через анализ диспозиционного, динамического, регулятивного и социокультурного компонентов психологии субъекта. Совладающее поведение определяется как необходимый компонент психологии субъекта, его связи с трудной жизненной ситуацией. Именно совладающее поведение обеспечивает использование субъектом внутренних и внешних ресурсов для разрешения трудной ситуации, либо ее смягчения, либо предотвращения стресса.

Обосновано, что *стиль* совладающего поведения не является пассивным интегратором внутренних и внешних условий существования человека, хотя и представляет собой результат аккумуляции наиболее типичных способов сознательного поведения в трудной жизненной ситуации. Становление полноценного стиля совладающего поведения не может произойти при пассивной позиции человека и включает не только (и не столько) приспособительную активность, но и активность, преобразующую бытие (окружающий мир, ситуацию, себя в

этой ситуации). Установлено, что активное развитие и формирование стиля совладающего поведения приходится на подростковый и юношеский возраст.

Впервые разработаны *критерии* совладающего поведения как поведения субъекта, возникающего в трудной (стрессовой) ситуации.

К самым существенным относятся *осознанность* (отличие данного вида поведения от поведения, основанного на действии механизмов психологической защиты, и реактивного поведения); *целенаправленность, контролируемость и самоорганизация*; неразрывная *связанность* с трудной (стрессовой) ситуацией, *адекватность ситуации* и моменту времени (своевременность); *социально-психологическая обусловленность* совладания (принадлежность как индивидуальному, так и групповому субъекту); *возможность обучения* этому виду поведения, «закаливание» перед жизненными трудностями.

Установлены закономерности *динамики* совладающего поведения как процесса, развертывающегося в изменяющейся и развивающейся социальной ситуации, зависящего от содержания ситуации, обладающей определенным уровнем стрессогенности для субъекта.

Выявлены социокультурные (социально-психологические) факторы выбора человеком стратегий и стилей совладающего поведения, связанные с его принадлежностью к культуре, гендерной идентичностью, качеством межличностных отношений (детско-родительских, супружеских, близких) и общения (установки общения, его интенсивность и широта), характеристиками группового субъекта, к которому он принадлежит (например, семьи) уровнем социально-психологической адаптированности.

Впервые установлено существование совладания как группового феномена (и не только диадных отношений). Соотнесены характеристики группового субъекта с особенностями поведения совладающей группы (например, семьи), проведен анализ различий копинга индивидуального и группового субъектов.

Исследование вносит теоретический вклад в решение психологической проблемы закономерностей и детерминант взросления через раскрытие новой сферы жизнедеятельности субъекта – его совладающего поведения. Показано, что стрессовая или трудная жизненная ситуация требуют от человека самоорганизации и проявления качеств субъекта. Теоретическое положение о субъекте совладающего поведения в разные периоды жизни в настоящем исследовании

конкретизировано путем анализа изменений стратегий совладания под влиянием диспозиционного, динамического (процессуального), регулятивного и социокультурного (социально-психологического) факторов активности.

В ходе исследования были получены новые теоретические данные, указывающие на сложную детерминацию совладания как социального поведения, требующую интегративного подхода к интерпретации результатов с привлечением внешних критериев социального, деятельностного благополучия и здоровья человека. Теоретические результаты задают новую практическую направленность в разработке комплекса адаптационных, профилактических и коррекционных воздействий для несправляющихся или деструктивно совладающих с жизненными трудностями категорий людей.

Практическую значимость исследования определяет доказанная возможность фасилитации развития совладающего поведения и обучения ему как приобретения жизненных навыков с целью увеличения психосоциальной компетентности субъекта. Созданы и внедрены программы фасилитации и регуляции жизненно необходимых навыков совладания в разнообразных сферах практики (здоровье, обучение и др.).

Впервые адаптированы для русскоязычной выборки разного возраста три известные в данной научной сфере методики - многомерные опросники (шкалы) измерения совладающего поведения Юношеская копинг-шкала (*Adolescent Coping Scale*) опросник Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (*Coping Inventory for Stressful Situations*) Опросник способов совладания (*Ways of Coping Questionnaire*). На их основе созданы опросники для надежного количественного измерения совладающего с трудностями поведения для испытуемых разных возрастов. Данные методики измерения совладающего поведения, кроме психодиагностической целей, использовались в обучающих, психотерапевтических и коррекционных программах для разных контингентов (студенты помогающих профессий, родители, дети в социальном приюте).

Применение результатов проведенного исследования позволило более дифференцированно оказывать психологическую помощь разнообразным категориям людей, находящихся в трудных жизненных ситуациях: студентам-первокурсникам в период адаптации к университету, школьникам в предэкза-

менационный период, беременным женщинам и молодым родителям, дисфункциональным семьям, людям, пережившим развод, страдающим от одиночества и т.д. Систематизированы основные действия по корректировке личностных качеств и ресурсов для совладания со стрессом, инициировалось изменение человеком собственного поведения в сторону большей гибкости и конструктивности.

Разработаны программы группового социально-психологического обучения, тренинговой и психокоррекционной работы, в частности, социо- и психодрамы, по модификации непродуктивного совладания и развития социально-ценных продуктивных копинг-стратегий.

Результаты исследования представляют интерес для психологической, педагогической, психотерапевтической практики и социальной работы, широко используются при создании учебных курсов и практикумов для студентов психолого-педагогических и социально-ориентированных специальностей. Теоретические и эмпирические положения работы включены в программы курсов «Общая психология», «Социальная психология», «Психология развития» и «Психология семьи» (1999-2005), разработаны авторские курсы и спецкурсы «Социальные стрессы», «Психология стресса и совладания с ним», «Как совладать с экзаменационным стрессом» (2002-2005). Внедрение осуществлено при разработке и издании учебных пособий по стрессу, копингу и адаптации в семье; при реализации программ ролевого тренинга и психодрамы для студентов и выпускников факультета психологии и педагогики КГУ им. Некрасова, специалистов помогающих профессий на базе МУЗ ГП «Центр психотерапии и практической психологии», Социально-реабилитационного центра, Костромского областного Центра помощи семье и юношеству (1998-2004).

Обоснованность и достоверность полученных автором результатов исследования и надежность выводов обеспечивается теоретической и методической проработанностью проблемы; использованием взаимодополняющих методов исследования; содержательным сравнительным анализом феноменологии явления и связей, выявленных на обширной репрезентативной выборке (n=3689 человек), использованием внешних критериев, валидизирующих результаты. Обоснованность данных обуславливается адекватностью измерений, тщатель-

ной статистической обработкой материала; перепроверкой отдельных вызывающих сомнение результатов; соотнесением количественных и качественных данных, их психологического анализа и интерпретации; подтверждением воспроизводимости ряда результатов, полученных зарубежными и отечественными исследователями.

Апробация результатов исследования. Основные результаты диссертации регулярно обсуждались на заседаниях кафедры социальной психологии и научных конференциях преподавателей КГУ им. Некрасова (1999 - 2004), на симпозиумах и конференциях, среди которых: конференция, посвященная 80-летию Л.И.Уманского «Психология инновационного управления социальными группами и организациями» (Кострома, 2001), юбилейная научная конференция, посвященная 30-летию Института психологии РАН (январь 2002), межрегиональная научно-практическая конференция «Психическое здоровье и социально-психологическая поддержка детей и подростков: состояние и перспективы» (Кострома, 2002), научная конференция Института психологии РАН «Творческое наследие А.В. Брушлинского и О.В. Тихомирова и современная психология мышления» (2003), 111-й Съезд Российского психологического общества «Психология и культура» (2003), Всероссийская научная конференция «Психологические проблемы современной российской семьи» (Москва, 2003), Международная конференция в Ростовском госуниверситете (2003) «Психология общения – 2003: социокультурный анализ», международный симпозиум «Гендерные ценности и самоактуализация личности и малых групп в XXI веке» (Кострома, 2004), Первая международная научно-практической конференции «Психология образования: проблемы и перспективы» (Москва, 2004), методологический семинар, заседание лабораторий когнитивной психологии и психологии способностей им. В.Н. Дружинина Института психологии РАН (2005). Прикладные аспекты работы внедрялись при участии автора в сертификационных Международных конференциях по групповой психотерапии, психодраме и ролевым играм в Латвии (Елгава, 2002), Европейского Института Психодрамы (PIfE) в Румынии (г. Клуж-Напока, 2003), в Польше (Белосток, 2001 – 2004, Краков, 2005), Литве (Клайпеда, 2004), Москве (2003 – 2005) с мастер-классами.

Структура и объем работы. Диссертация состоит из введения, шести глав, заключения, списка литературы (392 источника, из них 184 на иностранных языках) и приложений. В тексте содержится 42 таблицы и 20 рисунков.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

В первой главе «СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ СУБЪЕКТА» раскрываются методологические принципы, определяющие общую логику работы. Проводится теоретический анализ имеющихся в науке, преимущественно зарубежной, подходов к пониманию и изучению стресса и совладания (копинга). Анализируются и обобщаются разрозненные представления о совладании со стрессом или трудной жизненной ситуацией в различных отраслях отечественной психологической науки – медицинской психологии, психологии личности, психологии развития, психологии труда и социальной психологии. Раскрывается содержание понятия совладающего поведения, приводятся основные параметры его анализа. Автор предлагает собственную концепцию понимания совладающего с трудными ситуациями поведения как поведения субъекта, выделяет *критерии* субъектности данного вида социального поведения, связанного с адаптацией у здоровых людей.

Опираясь на идеи Т. Куна и Г. Айзенка об особенностях культурно-философской парадигмы постмодернизма, анализируется парадигма стресса-копинга, имеющая сорокалетнюю историю развития в науке, сочетающая три этапа развития психологической науки – от классического до постнеклассического. Приводятся идеи отечественных методологов (К.А. Абульханова, 1999, Г.В. Залевский, 2003, В.В. Знаков, 2003, В.А. Мазилев, 2003, В.В. Умрихин, 2002) о неоднозначном отношении к методологической полипарадигмальности или плюрализму. Раскрывается важная идея о том, что путем к установлению единства психологической науки является разработка психологии субъекта (А.В. Брушлинский, 1992) и субъектно-деятельностного подхода. Его суть заключается в признании человека активным субъектом многообразных форм произвольной человеческой активности. Данный подход рассматривается как концептуальная оппозиция «постулату непосредственности», согласно которому внутренняя и внешняя активность человека напрямую детер-

минируется воздействиями окружающей среды или отдельными психическими функциями. Субъектный подход преодолевает ограниченность данного положения и раскрывает способность человека к самодетерминации, самоопределению, саморазвитию (А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова, Л.И. Анцыферова, В.В. Знаков, Е.А. Сергиенко). Отмечается вклад работ Б.Г. Ананьева о человеке в роли субъекта жизненного пути и субъекта поведения. Указывается важность разработки характеристик группового субъекта, обоснованных А.Л. Журавлевым с сотрудниками, для изучения поведения совладающей группы (например, семьи). Особое пристальное внимание уделяется возникновению феноменологии совладающего поведения в русле психоаналитического учения о механизмах психологической защиты. Приводятся редкие данные о генезе понятия «копинг», прошедшем долгий путь сначала в рамках изучения защитных механизмов личности (А. Фрейд, 1936) от понимания его как адаптивного защитного механизма (М. Наан, 1963), зрелой защиты (G. Vaillant, 1977) до самостоятельного вида поведения (R. Lazarus, 1984).

Обосновываются *принципиальные различия* между двумя видами: «копинг-поведение отличается от защитного поведения, которое является по определению жёстким, вынужденным, искажающим действительность и неизменяющимся, в то время как копинг-поведение — это гибкое, намеренное, ориентированное на реальность и развивающееся поведение» (М. Наан, 1965). Отмечается, что история изучения копинга отражает события, происходившие в психологии личности, когда борьба ситуационизма с гегемонией теории черт привела к жесткой конкуренции между исследователями личностных переменных, влияющих на формирование устойчивых копинг-стилей (N. Endler, J. Parker, P. Costa, R. McCrae), и исследованиями ситуативных/процессуальных факторов копинга как реакций на чрезвычайные ситуации (H. McCubbin, R. White, A. Billings и R. Moos, L. Pearlin и C. Schooler, R. Lazarus и S. Folkman). Оставаясь актуальным для современной отечественной психологии, изучение защитного стиля реагирования (Ф.Е. Василюк, Р.М. Грановская и И.М. Никольская, Э.И. Киршбаум и А.И. Еремеева, А.В. Либин, Л.Ю. Субботина, А.А. Чазова и др.) в сопоставлении с совладающим поведением привело к убеждению в том, что последствия защитного поведения приводят к дезадаптации. Действие механизмов психологической защиты сдерживает свободу личности и сужает поле ее

сознания (Н.А. Русина, 1999). Авторы работ в сфере медицинской психологии, по мнению соискателя, до сих пор не владеют адекватным научным методическим аппаратом для исследования защиты на разных уровнях и в разные периоды жизни. Изучение защитного поведения только при помощи опросников измеряет осознаваемый человеком выбор копинг-стратегий.

Далее рассматриваются три основные научные подхода в области совладающего поведения: диспозиционный, ситуационный и интегративный. Отмечаются противоречивые данные о том, как связаны личность и совладание со стрессом, полученные в рамках диспозиционного подхода, а также о том, что ситуационный подход критикуют за противопоставление когнитивного оценивания эмоциям (С. Aldwin). Согласно интегративному подходу к совладанию с жизненными трудностями, и личностные, и более изменчивые ситуационные факторы определяют выбор копинг-поведения. Центральная, посредническая роль копинга в данном подходе позволяет учитывать степень контролируемости ситуации, влияние социальной поддержки и эффективность копинга (С. Hollahan, R. Moos).

Подход соискателя к совладающему поведению сочетает позиции интегративного, а также современного отечественного субъектного подходов.

Далее в главе содержится категориальный анализ понятий, описывающих совладающее поведение, – его виды, стили и стратегии, ресурсы, задачи и эффективность с позиции вклада в адаптацию. Подробно обсуждаются наиболее дискуссионные вопросы, в частности, касающиеся задач и эффективности копинга (F. Cohen, R. Lazarus, 1979, S. Taylor, 1995), неразрешенные до сих пор, несмотря на серьезные исследования. Критерии эффективности совладания связаны, в основном, с психическим благополучием субъекта и определяются снижением уровня невротизации, уязвимости к стрессу, восстановлением до-стрессовой активности. Эффективность копинга проявляется также в продолжительности позитивных последствий, оказывающих влияние на психологическое благополучие (обычно их не измеряют в связи с высокой трудностью таких измерений). Является открытым вопрос об эффективности любого копинг-стиля: так восстановление эмоционального баланса при помощи пассивных стратегий (эмоционально – фокусированный стиль) используется более интенсивно, если источник стресса неясен и у человека нет знаний, умений или ре-

альных возможностей уменьшить его (L. Pearlin и C. Schooler, 1978). Использование проблемно-фокусированного копинга в неподдающейся контролю ситуации также оказывается малопродуктивным, истощает ресурсы (М.В. Сапорова, 2002).

В диссертации впервые проведен анализ совладающего поведения с точки зрения психологии субъекта, предлагается собственное определение этого многомерного конструкта как одного из критериев субъекта. Понимание копинга не как пассивного отражения качеств личности и особенностей жизненной ситуации, с которой столкнулся человек, но как зеркала его субъектной активности закономерно предполагает, что совладание либо *задается* человеком как субъектом своего поведения, источником собственной активности, либо - в случае неспособности, человек превращается в пассивное существо, «плывущее по течению». Субъект (С.Л. Рубинштейн) способен не только преобразовывать бытие, но и принять его во всей его первозданности, «несфабрикованности» (созерцание). Он может пойти на открытое преодоление трудностей, либо проявить ценностно-обусловленные реакции избегания, побуждение к осторожности на основе сознательной саморегуляции (В.А. Петровский). Далее обосновывается, что поведение в проблемной, трудной ситуации требует проявления субъектности человека – самоорганизации, самоопределения, собственного выбора способов поведения. Новый подход к пониманию совладающего поведения осуществляется автором диссертации через анализ диспозиционного, динамического (процессуального), регулятивного (В.В. Знаков, 2003) и социокультурного (социально-психологического) компонентов психологии субъекта. Раскрывается содержание факторов с учетом специфики объекта и предмета исследования.

Диспозиционный фактор совладающего поведения представляет соотношение индивидуально-психологических особенностей, личностных стилевых качеств, являющихся субъектными, то есть задающими человеку выбор активного поведения в трудной жизненной ситуации. Разноуровневые диспозиционные характеристики (от нейротизма и тревожности до самоотношения) могут выступать предикторами выбора определенных стилей совладания.

Динамический фактор включает особенности процесса совладания в конкретной и изменяющейся ситуации, обладающей определенным уровнем стрессогенности для субъекта, оцениваемой им самостоятельно.

Регулятивный фактор проявляется в том, что совладающее поведение не только развивается и становится у субъекта, но его можно направленно формировать, ему можно научиться. Фасилитация совладания и обучение ему обеспечивает приобретение адаптивных копинг-стратегий или жизненных навыков с целью повышения психосоциальной компетентности субъекта.

Социокультурный фактор совладания рассматривается как востребованность интериндивидуальных социально-психологических качеств субъекта, то есть особенностей его межличностных отношений и социального взаимодействия: межкультурных различий, установок, ролевых позиций и гендера, включенности в систему социальных отношений и социальной поддержки, в том числе, в семье и т.д., которые также задают эффективность и качество адаптации. Они обеспечивают субъекту обратные связи, способствующие выбору стратегий поведения в трудной ситуации.

В завершение обобщения теоретико-методологических основ исследования соискателем сформулированы *критерии* совладающего поведения как социального поведения субъекта:

- *осознанность* как отличие данного вида поведения от поведения, основанного на действии механизмов психологической защиты, и реактивного поведения; осознанными являются как адаптивные (функциональные), так и дезадаптивные (дисфункциональные) способы совладания, выбираемые субъектом;

- *целенаправленность* и *контролируемость*, способствующие решению трудной ситуации;

- неразрывная *связанность* и направленность на трудную *ситуацию*, *адекватность* ситуации и моменту времени (своевременность); *регуляция* уровня стресса;

- *обладание* собственными *функциями*: когнитивным оцениванием; саморегуляцией и динамикой эмоций, оптимальной координацией эмоционального состояния и переживания с целенаправленным поведением; возникновением преобразующих ситуацию (овладение ситуацией) и/или собственное состояние (владение собой) действий; привлечение собственного жизненного опыта или

помощи других людей; коррекция ожиданий через контроль над ситуацией или приспособление к ней; антиципация (предотвращение, избегание) неразрешимых ситуаций и опасных стрессоров; либо саморазрушение (деструктивное совладание);

- адекватность личностным особенностям человека и *обусловленность личностными и субъектными особенностями*; существование индивидуальных различий и склонности субъекта к определенным видам (*стилям*) совладающего поведения; - адекватность уровню психологической регуляции и саморегуляции (самоорганизации и самодетерминации) субъекта;

- *социально-психологическая обусловленность* совладания (принадлежность как индивидуальному, так и групповому субъекту);

- *наличие* в структуре разнообразных *стратегий*, конструктивность/деструктивность которых не всегда возможно предсказать заранее; различная *эффективность* поведения: оно не всегда приводит к положительному результату;

- *снижение* уровня *субъектности* при выборе деструктивных форм совладания, заключающееся в уходе от активности, от выбора саморегуляции и самоорганизации там и тогда, когда трудная ситуация должна находить свое проблемное разрешение (например, наркозависимые подростки или девиантные матери детей, помещенных в социальный приют);

- наличие внутренних и внешних *ресурсов* совершенствования данного поведения и его развития в онтогенезе;

- возможность *обучения* этому виду поведения, “закаливание” перед жизненными трудностями.

Во второй главе «МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ» описаны известные в науке методологические подходы к изучению и измерению совладающего поведения, показано, что данная область исследований в отечественной психологии остро нуждается в психометрическом развитии (В.А. Бодров, 2000). Поскольку установлено, что совладающее поведение является многомерным конструктом, понятна сложность его измерения, поэтому на вопросы операционального уровня исследования – что и как измерять, пока не найдено простых ответов.

Обоснована необходимость и приведены результаты русскоязычной адаптации трех авторитетных зарубежных методик для людей разного возраста на обширной выборке (n= 2224 чел.) в соответствие с одной из задач исследования. Все выбранные инструменты относятся к первой и самой распространенной их четырех основных стратегий диагностики копинг-поведения – субъективному отчету испытуемого о своем поведении; другие стратегии - наблюдение за действиями в конкретной ситуации; фиксация очевидных признаков; изучение документов и продуктов деятельности индивида (Zeidner, Endler, 1996), соотнесение с внешними критериями адаптированности.

Представления исследователя о природе совладания напрямую влияют на выбор им методов диагностики феномена. Показано, что методика *WCQ (Ways of Coping Questionnaire)* или «Опросник способов совладания» Р.Лазаруса и С. Фолкман (1988) является примером *интраиндивидуальных* или ситуативно-ориентированных методов, а опросник *CISS (Coping Inventory for Stressful Situations)* или «Копинг-поведение в стрессовой ситуации» Н.Эндлера и Д. Паркера представляет другую группу – *интраиндивидуальных* методов, измеряющих стилевые особенности совладания. Методика *ACS (Adolescent Coping Scale)* или «Юношеская копинг-шкала» Э. Фрайденберг и Р. Льюиса имеет две формы, соответствующие целям и той и другой группы. Зарубежные исследователи демонстрируют отсутствие интереса к объединению и целостности подходов – исследователи редко оценивают одновременно обе и ситуативную и стилевую переменные. В диссертации обоснован противоположный подход, позволяющий получить интегрирующее представление об особенностях совладающего поведения. Критерием выбора методики (ориентированной на диагностику копинг-стиля или копинг-процесса) являются задачи исследователя, какие последствия копинга – ближайшие или отдаленные – он предполагает получить. Все инструменты являются когнитивно-поведенческими шкалами, измеряют *копинг-действия* или то, что человек чувствует, думает или делает в трудной ситуации. Разрыв между вербализованным поведением и поведением в жизненных ситуациях необходимо компенсировать при помощи иных методов, в основном, наблюдения, анализа внешних критериев и качественных методов.

Исследователям в области стресса-копинга известно, что определение внутренней consistency (согласованности) шкал и факторный анализ

имеют ограниченные возможности в оценке адекватности измерения копинга (R. Moos, A. Billings, 1982), т.к. копинг — динамичное явление, на которое влияет как сам человек, привносящий во встречу со стрессором особенности своей личности, так и ситуативные детерминанты (E. Frydenberg, 1997). Тем не менее, процедура адаптации методик, проведенная согласно общим психометрическим требованиям (П. Клайн, Л.Ф. Бурлачук), от лингвистической адаптации до проверки тестовых норм, показала пригодность всех трех методик для диагностики совладающего поведения.

Наилучшими показателями (альфа Кронбаха, ретестовая надежность, факторная структура, процент объясняемой дисперсии) обладает методика КПСС (Копинг поведение в стрессовых ситуациях) для взрослой выборки, измеряющая три основных и два дополнительных копинг-стиля (средний коэффициент консистентности шкал $\alpha = 0.876$). Затем следует ЮКШ (Юношеская копинг-шкала), разработанная для молодых людей от 14 до 19 лет, (разброс коэффициента α от 0.423 до 0.861). Методика ОСС (Опросник способов совладания) должна использоваться строго по инструкции (в развертывающейся актуальной стрессовой ситуации) для повышения ее надежности (пока консистентность шкал невысока от 0.39 до 0.62).

Соискатель обосновывает свой подход к исследованию психологии совладания как одновременно явлению, принадлежащему сфере регуляции и саморегуляции поведения (когнитивно-поведенческой), так и феноменологической сфере (мир переживаний человека). В этом случае изучение переживания субъектом трудной ситуации, с которой он пытается совладать, дает дополнительную информацию о других важных сторонах проблемы (например, ресурсах совладания). Для этого в исследовании применен комплекс методов, сочетающих количественные и качественные методы, шкалы и дневники, феноменологическое полуструктурированное интервью, проективные методы, анализ достижений, объективные показатели состояния здоровья, социально-экономического статуса, уровня образования и пр., что несвойственно западной традиции изучения совладающего поведения.

В третьей главе «ДИСПОЗИЦИОННЫЙ ФАКТОР СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ: ЧЕЛОВЕК “СОВЛАДАЮЩИЙ” В РАЗНЫЕ ПЕРИО-

ДЫ ЖИЗНИ» проводится эмпирическая проверка общей гипотезы и частных гипотез, делаются выводы, касающиеся детерминации выбора совладающего поведения первым из факторов – диспозиционным. Глава состоит из шести параграфов. Рассматривается человек «совладающий» в исследованиях западных авторов как обладающий особой личностной диспозицией, высокими резервами сопротивления стрессу или жизнестойкостью, использующий ряд базисных стратегий, таких как разрешение проблем (комплекс навыков эффективного управления трудными жизненными ситуациями), овладение своими эмоциями (эмоциональная саморегуляция или стресс-менеджмент), поиск социальной поддержки и другие (M. Scheier, C. Carver, P. Costa, R. McCrae, S. Maddi и др.). Установлено, что личностные диспозиции взаимодействуют с ситуацией путем формирования восприятия стресса человеком, т.е. черты личности могут предопределять, как человек воспримет стресс (Y. Ben-Porath, A. Tellegen, A. Caspi, T. Moffit), доказано, что реальная личность лучше всего раскрывается под воздействием стресса в неопределенных и угрожающих условиях жизни. Среди трех выделяемых главных факторов, связанных с лучшей/худшей адаптацией, индивидуальная диспозиция (устойчивые индивидуально-психологические и личностные черты) занимает первое место. К ней отнесены темперамент (гибкость или пластичность), оптимизм, высокий уровень самоуважения, интернальный локус личностного контроля над ситуацией, автономность (B. Compass, E. Frydenberg и др.). Акцентируется, что хотя ни один из копинг-стилей не адаптивен во всех ситуациях, есть свидетельства, что некоторые стили продуктивнее других. С ними связаны, предсказывают их определенные личностные черты (большинство зарубежных авторов не исследуют т.н. “крупные” черты, ограничиваясь личностными конструктами так называемого “среднего” уровня, такими как оптимизм, самоэффективность, локус контроля, черты, связанные с достижениями, – поведение типа А, перфекционизм). Исследователи подчеркивают, что из-за небольшого количества полученных эмпирических результатов роль личностных черт в выборе способов совладания до сих пор недооценивалась.

Далее приводятся результаты цикла исследований, проведенных автором с целью – изучить связь индивидуально-психологических и личностных характеристик субъекта с выбором определенных копинг-стратегий; а также их влия-

ние на выбор конкретных стратегий /стилей совладающего поведения людьми разного возраста, пола, социального статуса (n=1158чел.). Рассматриваются разноуровневые характеристики субъекта – половые и возрастные, индивидуально-психологические свойства и личностные качества (условно называемые личностными переменными) и их связь с совладающим поведением.

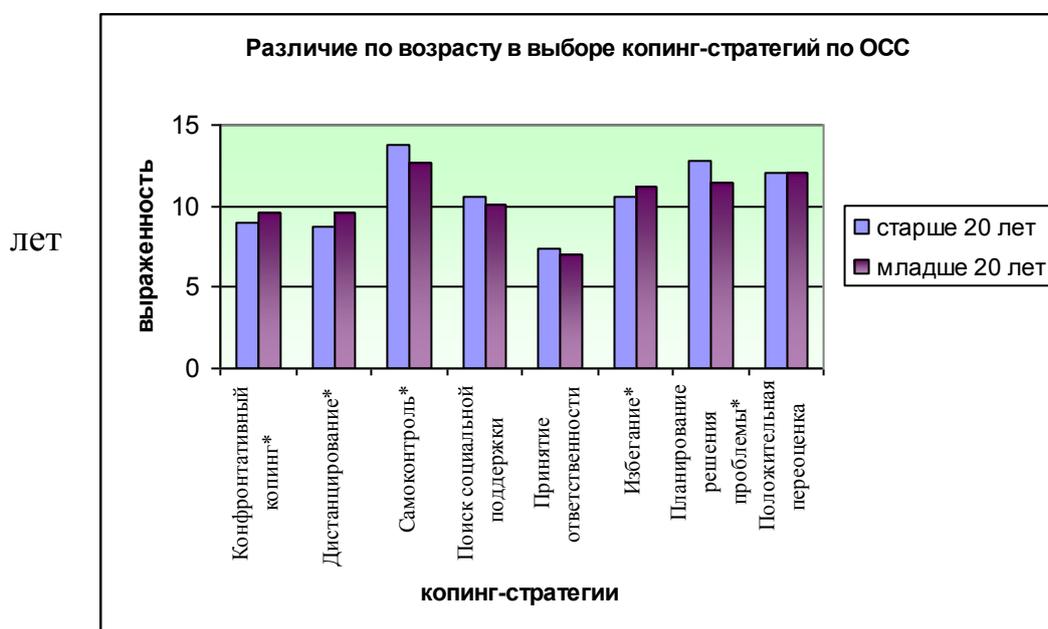
Целью ряда эмпирических исследований (1999–2001) было изучение трудностей (стрессоров), испытываемых современными молодыми людьми 15-19 лет (старшеклассниками и студентами университета), и факторов выбора стратегий совладания с ними. Одна из исследовательских гипотез, заключалась в предположении о существовании трудностей (стрессоров), связанных с этапами возрастного развития субъекта и его социальным контекстом, и возрастных и половых характеристиках субъекта как факторах выбора стиля и стратегий совладания. Среди полученных тенденций возрастных различий в выборе копинг-стратегий, наиболее позитивной является снижение числа непродуктивных стратегий в процессе взросления. У мальчиков в процессе взросления повышается использование стратегий продуктивного стиля (*Решение проблемы*, $p = 0,001$), снижается использование таких стратегий как *Духовность (продуктивный стиль)* и *Друзья (социальный стиль)* при $p = 0,01$. К позитивным изменениям относится снижение выбора непродуктивного стиля (стратегий *Чудо или Надежда на чудо*, $p = 0,001$), *Несовладание*, ($p = 0,000$), *Игнорирование*, $p = 0,000$). У девочек позитивным является увеличение выраженности значений стратегий *Решение проблемы* (до $m = 19,22$ – балл выше, чем у мальчиков) при $p = 0,001$, *Духовность* ($p = 0,003$), представляющих *продуктивный стиль*, а также стратегии *Профессиональная помощь (социальный стиль)* при $p = 0,01$. К негативным тенденциям относятся повышение использования девочками *непродуктивных* стратегий с возрастом: *Несовладание* ($p = 0,03$) и *Самообвинение* ($p = 0,000$). Вероятно, эти тенденции происходят в русле изменений восприятия и роли женщины в современном обществе переходного от тоталитаризма к демократии периода, феминистических тенденций, воспринятых современной молодежью. Показано, что возраст и пол обуславливают выбор молодым человеком способов поведения в трудной ситуации. Идентифицированные стрессоры молодежи различны в зависимости от возрастных, половых, социальных особенностей субъекта. Выявлены сферы, в которых подростки переживают

наибольшие трудности: это академические успехи и межличностные отношения. Обучение – главный источник стресса в жизни учащейся российской молодежи. Феномен совладающего поведения обогащен данными о выработанных молодежью в современной российской действительности способах совладания с трудностями. У молодежи зафиксировано практически равное использование *продуктивного* (ориентированного на решение задач, проблем) и *социального* (ориентированного на помощь других) стилей совладающего поведения. Выражен и *непродуктивный* стиль (*несовладание*), присутствующий в слабо контролируемых трудных жизненных ситуациях, рождающих чувство бессилия, отчаяния или пассивности, скуки. Установлена связь между выбором стилей и стратегий совладающего поведения и определенными периодами развития (взросления).

Установлены половые и возрастные различия в выборе *стратегий* совладающего поведения в выборках взрослых испытуемых обоего пола (n=478 чел.; n=600 чел.). Различия касаются выбора женщинами социально-ориентированных стратегий (*Поиск социальной поддержки*), а также стратегии *Положительная переоценка*, означающей склонность женщин «искать хорошее в плохом», создавая положительный смысл ситуации, включая религиозный опыт, и гибко пересматривать непродуктивные усилия в трудной ситуации.

Возрастные различия в предпочтениях старших и младших испытуемых в выборе копинг-стратегий по методике ОСС представлены на рис. 1.

Рисунок 1.



Молодые люди младше 20 лет значимо чаще выбирают *конфронтативный копинг*, *дистанцирова-*

вание и избегание-уход (при $p > 0.001$). Старшие испытуемые чаще используют самоконтроль ($p < 0.001$), поиск социальной поддержки ($p < 0.005$), принятие ответственности ($p < 0.001$) и планирование решения проблемы ($p < 0.001$). Стратегию положительной переоценки обе возрастные группы используют практически одинаково. Можно констатировать, что старшие испытуемые пользуются тремя конструктивными и субъектными, по сути, стратегиями (самоконтроль, принятие ответственности и планирование решения проблемы) чаще, чем молодые люди. Стратегия поиск социальной поддержки, которая трактуется как амбивалентная по природе, несколько чаще выбирается старшей группой испытуемых. Это объяснимо с точки зрения многих подходов (рост фемининного в человеке с возрастом у К. Юнга, учет коллективистического контекста ранней социализации этой возрастной группы людей и т.д.).

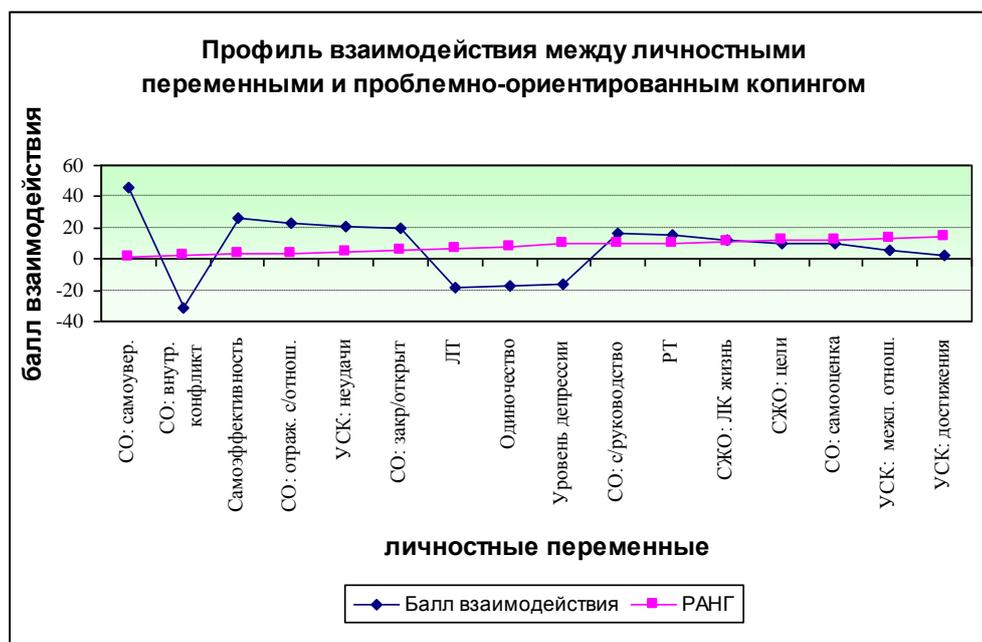
На следующем этапе исследований был отобран ряд переменных, отражающих разные уровни интегральной структуры субъекта, основанной на иерархическом принципе (Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова, А.В. Карпов) усложнения и возрастающего обобщения качеств и свойств: от уровня психофизиологических, темпераментальных (нейротизм, экстра/интроверсия) через срединный уровень более частных аффективных, когнитивных и когнитивно-поведенческих качеств (тревожность, депрессивность, эмпатия; оптимизм/пессимизм, локус контроля, самооффективность; социальный интеллект, психометрический интеллект или IQ, креативность как компоненты одаренности) к более интегральному уровню сложных социальных качеств, основанных на рефлексии и развитии самосознания (одиночество, самооценка, самоотношение, жизненные смыслы как ценностные ориентации): 14 личностных качеств /свойств (всего 43 переменных) использовались в 14-ти исследованиях. Эти переменные соотносились с помощью корреляционного, множественного регрессионного анализа и других статистических процедур с показателями совладающего поведения. Применив подсчет балла взаимодействия (Ф. Франселла, Д. Баннистер, 1987) личностных переменных и копинг-стилей, были получены самые частотные баллы и определен “вес” функционального значения и место каждой личностной переменной в системе взаимодействия (см. для примера табл. 1 и график 1).

Так, например, в группу личностных детерминант *проблемно-ориентированного* стиля совладания (ПОК) входят 15 компонентов с разными баллами взаимодействия, имеющие 14 рангов. Самый существенный вклад в детерминацию и предсказание этого копинг-стиля принадлежит самоотношению: 6 шкал из 9 активно взаимодействуют с выбором этого копинга, причем, в основном, позитивно (негативно взаимодействует только показатель внутренней конфликтности).

Таблица 1. Система взаимодействия между личностными переменными и копинг-стилями у взрослых по методике КПСС ($n = 843$ чел.)

	Личностные переменные	Балл взаимодействия	РАНГ
Проблемно-ориентированный копинг	СО: самоуверенность	46,24	1
	СО: внутренняя конфликтность	-31,36	2
	Самоэффективность	26,52	3
	СО: отраженное с/отношение	23,04	4
	УСК: неудачи	21,16	5
	СО: закрытость/открытость	19,36	6
	ЛТ	-18,06	7
	Одиночество	-17,22	8
	Уровень депрессивности	-16,00	9,5
	СО: с/руководство	16,00	9,5
	РТ	15,21	10
	СЖО: ЛК жизнь	12,25	11
	СЖО: цели	10,24	12,5
	СО: самооценка	10,24	12,5
	УСК: межличностные отношения	5,29	13
УСК: достижения	1,96	14	

График 1.



Самоуверенность, прежде всего, обеспечивает человеку решение проблемы, задачи. Внутренняя конфликтность занимает второй ранг, что иллюстрирует положение о том, что раздираемому противоречиями человеку редко удается оперативно и точно реагировать в трудной жизненной ситуации. Достаточно высок “вес” самооффективности, находящейся на третьем месте, далее следуют три показателя ответственности (интернальности/экстернальности). В частности, ранг 5 занимает интернальность в области неудач. Известно, что высокие показатели по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям. Место этой переменной говорит о том, что ее связи с выбором проблемного копинга выше и более значимы, чем, например, интернальность в области достижений (ранг 14). Действительно, неприятные жизненные ситуации остро требуют от человека умения их разрешать, справляться с ними, в том числе, контролируя их развитие и завершение.

Зафиксирован явный отрицательный вклад во взаимодействие с ПОК личностной тревожности, уровня одиночества и депрессивности. Во второй части списка находятся показатели осмысленности жизненных целей и контроля над своей жизнью.

Таким образом, наиболее сложные из изучаемых нами личностных детерминант, имеющих субъектную направленность и смысл (параметры самоотношения, ответственности, жизненных смыслов) оказались наиболее весомыми и связанными именно с выбором активного, решающего проблемы поведения в трудной ситуации.

Сравнение двух систем взаимодействия личностных детерминант и копинг-стилей у взрослых и подростков показало, что у взрослых это взаимодействие значительно сильнее выражено и менее противоречиво, чем у подростков. Это доказывает идею о том, что сознательная регуляция поведения во время взрослости имеет устойчивые стилевые особенности, обусловленные сложившейся личностной диспозицией. Однако пока недостаточно ясно, почему личностные качества не всегда становятся факторами и предикторами определенных стилей совладания. Зачастую требуется высокий уровень стресса, чтобы человек осознал и начал использовать свои возможности и ресурсы.

Диапазон количества значимых корреляций между личностными детерминантами и выбором стилей/стратегий совладания в разных исследованиях данного цикла широк: от 8% (отдельные шкалы самооотношения, оптимизм) до 80% (одиночество, нейротизм, личностная тревожность, уровень депрессивности). Средний показатель составляет 36.4%, что является неплохим результатом для исследований подобного типа (А. Фернхем и П. Хейвен, 2002). Количество значимо *влияющих* на выбор совладания личностных переменных невелико: в среднем 18% (имеются в виду результаты регрессионного анализа).

Опираясь на теорию многоуровневой системы организации и множественной детерминации психического развития (Б.Ф. Ломов, Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский) делается вывод, что субъекта совладающего поведения дифференцирует, прежде всего, способность к самоорганизации и регуляции. Это наглядно показывают выявленные системы более обобщенных диспозиционных детерминант совладания.

В четвертой главе «ДИНАМИЧЕСКИЙ ФАКТОР СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ» рассматривается, как изменяется совладающее поведение под влиянием требований конкретной трудной ситуации и сферы жизнедеятельности субъекта (первый экзамен в университете, беременность и уход за младенцем), управляет ли и насколько динамика и развитие ситуации (приближение-удаление стрессора, изменение требований к субъекту) выбором стратегий и стилей совладающего поведения.

Динамический фактор включает особенности процесса совладания в конкретной и изменяющейся ситуации, обладающей специфическим содержанием, определенным уровнем стрессогенности для субъекта, оцениваемой им самостоятельно. Отмечается, что качество индивидуальной регуляции поведения в ситуации прямо не зависит от объективной структуры ситуации, за качество переживания ситуации как проблемы, за качество поведения отвечает субъективная представленность ситуации в личности, внутренняя картина ситуации (Л.И. Анцыферова, Е.Ю. Коржова, Е. Frydenberg, R. Lazarus). Интерпретация или оценка жизненного события как трудного “запускает” работу механизмов и процессов совладающего поведения. Хотя значение индивидуальной предрасположенности к стрессу уменьшается при чрезвычайных, экстремальных усло-

виях, но даже в этих случаях посттравматический стресс возникает далеко не у всех перенесших травматическое событие (Н.В. Тарабрина). Показано, что данный подход предполагает изучение специфики самих стрессовых ситуаций или событий, так как копинг-усилия индивида изменяются в процессе развертывания ситуации (С. Carver, S. Folkman). Раскрыта сущность оценочной модели Р. Лазаруса, отражающая процессуальный характер взаимодействия субъекта и окружающей среды.

Показано, что одним из самых современных направлений исследований динамической природы копинга является изучение его гибкости в реальной жизни по сравнению с условиями эксперимента (С. Cheng). Изучая адаптивную природу *гибкости* (flexibility) совладающего поведения, концептуализируя его как динамический процесс, доказана динамическая природа ситуационно-адекватного копинга в различных ситуациях. Гибкость копинга проявляется не просто в изменениях стратегий вместе с ситуацией, но, что более важно, в адекватности актуальной фазе ситуации и способствует достижению человеком *цели*. Оказалось, что группа испытуемых с гибким (изменяющимся), активно-последовательным копингом отличается более точной оценкой стрессогенности и контролируемости ситуации, большим разнообразием адекватных ситуации стратегий. Такие испытуемые с большей эффективностью используют как проблемно - так и эмоционально-фокусированные стратегии в достижении своих целей.

Приводятся взгляды отечественных исследователей поведения личности в ситуации (В.А. Бодров, Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова, Н.В. Гришина, Ф.Е. Васильюк, Л.А. Китаев-Смык, К. Муздыбаев, В.Н. Мясищев, И.М. Никольская).

В проведенных соискателем лонгитюдных исследованиях динамического фактора совладания экспериментальные *гипотезы* подтвердились:

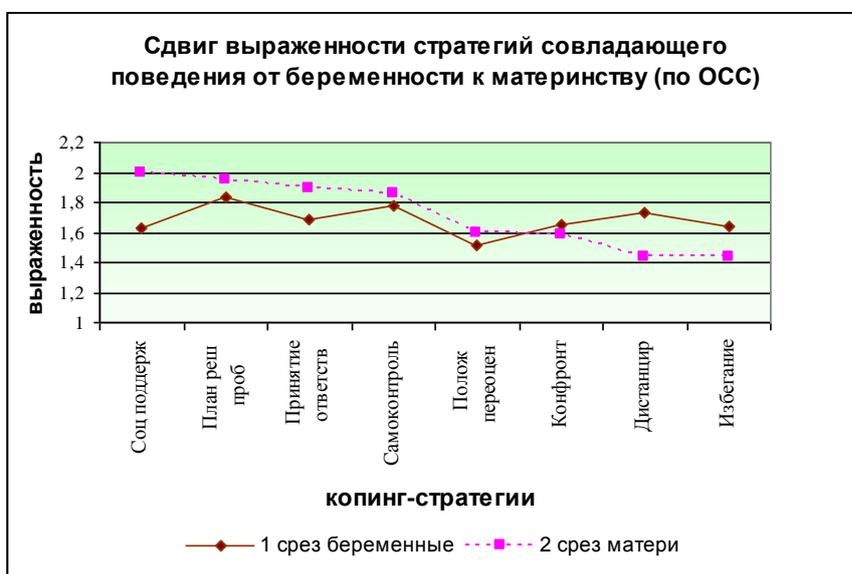
1. Совладающее поведение изменяется в связи с периодом приближения – удаления от ситуации первого экзамена у первокурсников университета, зависит от уровня тревожности студента (хотя зафиксированная динамика неоднозначна, требует дальнейшего осмысления) и адекватности предполагаемого самим студентом успеха (отметки) экзамена. После экзаменов, обнаруживших различный уровень реальных академических достижений студентов, происходит сдвиг в направлении увеличения использования ими как конструктивных

копинг-стратегий – самоконтроль, положительная переоценка, поиск социальной поддержки, так и неконструктивных стратегий – конфронтации, дистанцирования. Снижается частота выбора стратегии планирование решения проблемы, и на том же уровне, что и во втором срезе, остаются стратегии принятие ответственности и бегство-избегание. Такая ситуация отражает реалии обучения в современном вузе молодых людей, которые, в основном, сделали выбор получения высшего образования с помощью родителей, не обладают достаточной познавательной мотивацией и ожидают большей помощи от преподавателей университета. Это говорит о том, что процесс их адаптации к высшей школе еще не завершен. Не исключено, что влияние динамического фактора совладания присуще лишь специфическим, явно и определенно развивающимся ситуациям.

2. Данные другого лонгитюда показывают, что динамический аспект анализа совладающего поведения в ситуации от беременности к материнству связан с ростом субъектности в поведении женщин в форме зрелого (взрослого) отношения к актуальной трудной жизненной ситуации. Оптимальность и конструктивность изменений в поведении проявляется в значительном уменьшении выбора неадекватного ситуации материнства копинга, ориентированного на избегание, дистанцирование и отвлечение, и в функциональном и адекватном изменившейся ситуации использовании социальной поддержки. Особенно ярко проявилась динамика, зафиксированная при помощи методики ОСС Р. Лазаруса, С. Фолкман (график 2).

График 2

При-
что суще-
не такие
ятные сце-
менения
щего пове-
развиваю-
туации
постраз-



знается,
ствуют и
благопри-
нарии из-
совладаю-
дения в
щейся си-
(например,
водная си-

туация, Крюкова, 2003). В этом смысле динамика совладания от беременности к материнству непротиворечива и более соответствует внешним критериям успешного совладания, чем динамика, зафиксированная в исследовании экзаменационного стресса.

В пятой главе «СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФАКТОР СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ» рассматриваются социально-психологические аспекты совладания. Они обеспечивают субъекту обратные связи, которые он получает от других субъектов, способствующие выбору стратегий и стилей поведения в трудной жизненной ситуации. К данному фактору совладающего поведения относятся культурный контекст, социальное взаимодействие и межличностные отношения субъекта – детско-родительские, супружеские, дружеские, профессионально-деловые как самостоятельная детерминанта успешного / неуспешного совладания. При этом характеристики группового субъекта распространяются на особенности поведения совладающей группы (в нашем случае, семьи, Крюкова, 2003). Это одно из самых методологически сложных в социальной психологии направлений исследования (Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк, 2004).

Показаны результаты цикла, состоящего из 11-ти эмпирических исследований, проведенного с *целью* выявить значение и роль социокультурных и социально-психологических факторов в регуляции и предсказании выбора совладающего поведения субъектами разного возраста (n=819 человек, в исследованиях участвовали 219 семей). Одной из основных *гипотез* было предположение о том, что социокультурные переменные обладают спецификой связи с выбором совладающего поведения субъектом, а их *влияние* на выбор совладания не может быть ниже влияния переменных, связанных с диспозиционным фактором.

Приведены результаты кросскультурных исследований выбора стратегий совладания российскими, польскими и австралийскими молодыми людьми. С одной стороны, разные культурные группы испытуемых одного возраста имеют существенное сходство в выборе некоторых стратегий совладающего поведения. Больше всего сходства обнаружено нами при сравнении польской и австралийской групп (только 4 шкалы из 18 по Юношеской копинг-шкале имеют значимые различия). Наименьшее сходство обнаружено при сравнении россиян

и австралийцев. У российской молодежи преобладает *социальный* стиль совладающего поведения. Кроме того, они обладают более широким набором часто используемых копинг-стратегий, в том числе, *непродуктивных*. Это интерпретируется как показатель более значительного уровня переживаемого стресса. Значимые различия между выбором определенных способов совладания в разных культурах, полученные при парном сравнении по всем стратегиям ЮКШ (кроме стратегии *Уход в себя*), свидетельствуют о специфике изучаемых ментальностей. Доказано, что межкультурные различия являются видимым фактором выбора молодежью способов совладающего с трудностями поведения.

Далее в главе рассматриваются следующие социокультурные переменные как возможные факторы/предикторы совладания: тип гендерной идентичности, установки в межличностных отношениях, близость отношений, интенсивность и широта общения, роль социальной поддержки в совладании, семейный контекст совладающего поведения (потеря близких супружеских отношений и детско-родительские отношения).

Выше уже говорилось, что пол является ярким фактором выбора совладающего поведения и молодежью и взрослыми людьми (это доказано на больших выборках, принимавших участие в адаптации методик измерения совладающего поведения). Данные, приводимые в главе, показывают, что принадлежность к одному из типов гендерной идентичности дает более тонкие и дифференцированные результаты, хотя и на малочисленных выборках. Гендер служит предиктором предпочтения субъектом стиля совладания. *Эмоционально-ориентированный* стиль совладающего поведения наиболее характерен для фемининных субъектов и практически никогда не преобладает у маскулинных. *Избегание* не свойственно представителям андрогинного типа. *Проблемно-ориентированный* стиль применяют все, но люди с андрогинным типом гендерной идентичности используют его наиболее активно. В целом, параметры межличностных отношений субъекта (социальная сеть) имеют от 14% (у подростков) до 25% (у взрослых) значимых связей с выбором способов совладающего поведения. Связь социальной поддержки с выбором копинга у беременных и молодых матерей первого ребенка выше: от 13 до 40% всех корреляций значимы.

Показано, что особенности межличностных отношений субъекта и его отношение к социальной поддержке являются важными факторами выбора копинг-поведения людьми любого возраста и пола, приобретая статус предиктора в специфически трудных ситуациях (беременность – начало материнства).

Исследование позволило установить параметры психологии семьи как группового субъекта, выступающие *факторами* и частично *предикторами* выбора способов совладания:

- этап или стадия семейного цикла, на котором находится семья;
- функциональность взаимоотношений (супружеских, детско-родительских, межгенерационных);
- качества семейной структуры: – полнота (доказано, например, что вследствие неполноты семейной структуры семьи без отца не попадают неизбежно в группу риска как неблагополучные семьи, часть их продуктивно совладают с трудностями), – ролевое равновесие, – иерархия социальной власти и лидерства; – степень и качество принятия семейных ролей;
- не только наличие кризисных событий в жизненном пути семьи, но и отношение к ним, уровень осмысления семьей;
- уровень социально-психологического развития семьи как малой группы и качество динамических процессов в ней и т.д.

Основные *гипотезы* цикла нашли подтверждение. Выявлены социокультурные условия и факторы, способствующие актуализации продуктивного совладания субъекта с трудностями, или блокирующие выбор адаптивных форм поведения.

К ним относятся: - тип гендерной идентичности и усвоение новых социальных ролей, - гибкие позитивные установки в общении и межличностных отношениях, - положение человека в малом социуме – среди значимых других, его способность устанавливать и поддерживать близкие отношения, иметь межличностные связи с другими, то есть выстраивать собственную социальную сеть; - получение социальной поддержки от других (не становясь при этом ее аддиктом или теряющим ресурсы “донором”); - включенность в групповые динамические процессы в семье как групповом субъекте совладающего поведения.

Социокультурные переменные обладают достаточно широкими и тесными связями с выбором совладающего поведения субъектом. Количество значимых корреляций находятся в диапазоне от 14% до 54% ($m = 27.6\%$). Этот диапазон значительно уже, а средний показатель связей ниже, чем в исследованиях диспозиционных детерминант совладания.

Однако *влияние* социокультурных переменных на выбор совладания, (что показали результаты регрессионного анализа), сильнее: диапазон количества значимых коэффициентов регрессии находится в интервале от 40% в гендерных исследованиях до 100% влияния родительских установок. Это еще раз подтверждает социальную природу совладающего с трудностями поведения. Подчеркивается, что *социальная психология* совладающего поведения существует как новая для отечественной психологии сложная область проверки и непротиворечивого распространения уже выявленных закономерных тенденций функционирования индивидуального копинга.

В шестой главе «ФАСИЛИТАЦИЯ И РЕГУЛЯЦИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СУБЪЕКТА» затрагивается **регулятивный** фактор совладающего поведения. Отмечается, что результаты изучения психологии совладания имеют неограниченные возможности для практического применения. Фасилитация совладания и обучение ему как приобретение жизненных навыков с целью увеличения психосоциальной компетентности субъекта особенно важны в сферах повышения эмоциональной устойчивости или стрессоустойчивости субъекта, его психологического благополучия, психогигиены и профилактики психического здоровья.

Показано, что ослабление совладания в целом и конкретных навыков совладающего поведения обычно связано с потерей субъектом ресурсов и приводит к выбору дезадаптивных копинг-стратегий. Описаны *два* направления работы с этими проблемами:

1. реабилитационная помощь в кризисных состояниях (жертвам социальных и природных катастроф, террористических актов, участникам боевых действий в «горячих» точках, членам дисфункциональных семей и т.д.);

2. профилактическая помощь, включающая обучение социально-полезным копинг-навыкам детей и взрослых (подростки, аддикты, беременные, специалисты помогающих профессий и пр.).

Проанализированы основные практико-ориентированные подходы фасилитации и регуляции совладающего поведения субъекта, построенные на известных теориях: теория социального научения (А. Бандура), формирования идентичности (Э. Эриксон), транзактный подход (Р. Лазарус), когнитивно-поведенческая терапия А. Бека, ролевая теория и психодрама Дж. Морено и др. Из новых и модных подходов названы – развитие оптимизма как «прививки» против стресса (М. Селигман), применение юмора и метафор как механизмов, помогающих приобретению копинг-навыков (Э. Фрайденберг).

Представлен широкий спектр видов тренинга навыков совладания (тренинг саморегуляции, асертивности или уверенного поведения, релаксации; решения социальных проблем и т.д.), предназначенных для развития и формирования составляющих психосоциальной компетентности и обучения двум базовым умениям – адекватному представлению о стрессоре (в чем состоит реальная проблема?) и выбору из копинг-репертуара тех стратегий, которые наилучшим образом соответствуют требованиям ситуации (что нужно делать в данный момент?). Указаны *ограничения* подобных тренингов: данные программы адресованы устранению симптомов и не затрагивают причин, вызывающих несладкое состояние человека с ситуацией. Они практически не обращаются к дисфункциональным когнитивным структурам субъекта, что мешает усвоению социальных и когнитивных навыков и поэтому могут обеспечить лишь временное облегчение.

Вторая группа методов, влияющих на совладающее поведение, – это методы когнитивно-поведенческой терапии, модифицирующие предшествующие копингу виды поведения психотерапевтически, как в групповой работе, так и индивидуально (А.Эллис, А. Бек).

Когнитивная психотерапия и поведенческие методы дополняют друг друга, обеспечивая человеку постепенное преобразование дисфункционального копинга. Когнитивная терапия изменяет основу, на которой «вырастает» копинг, но не преувеличивает при этом важности тренировки проблемно- и эмоционально-фокусированных навыков. Обучение навыкам совладающего поведения

и когнитивные терапевтические интервенции не могут иметь длительного и устойчивого эффекта без опоры на серьезные теоретические модели, объясняющие природу, происхождение дисфункционального знания, представления субъекта о себе и своем поведении, а также без систематического анализа адекватности индивидуального стиля совладающего поведения.

Автор описывает собственное понимание и десятилетнюю практику применения акциональных методов или методов действия (ролевой тренинг, социодрама и психодрама), основанных на принципах спонтанности, креативности, ролевой динамики поведения для регуляции, «выращивания» продуктивного совладания.

Доказано, что обучающий и терапевтический эффект психодрамы особенно ценен для молодых людей, в связи с возможностью эмоционального отреагирования; когнитивного инсайта; улучшения межличностных отношений с другими; приобретения жизненно ценных копинг-навыков. Приводится авторский вариант программы активного социально-психологического обучения навыкам совладающего поведения.

В ЗАКЛЮЧЕНИИ подводятся итоги проведенного исследования и обсуждаются перспективы дальнейшего изучения данного направления.

ВЫВОДЫ

1. Психология совладающего поведения является новым перспективным и самостоятельным направлением развития психологического знания, которое обобщает разрозненные исследования в различных отраслях психологической науки. Данное направление изучает феноменологию поведения субъекта в трудной (стрессовой) ситуации, закономерности и механизмы функционирования и развития стилей и стратегий совладания, их сложную детерминацию совокупностью важнейших факторов активности субъекта. К ним относятся – диспозиционный, динамический, регулятивный, социокультурный.

2. Психология совладающего поведения впервые рассматривается с единой методологической позиции психологии субъекта. Главные отличия совладающего поведения субъекта от реактивного и защитного поведения заключаются в его осознанности, целенаправленности и адаптивности, направленности на раз-

решение трудной (стрессовой) ситуации. Оно дает человеку возможность опережающе отражать трудную ситуацию, антиципировать значимые для его психологического благополучия последствия собственных усилий по ее разрешению или приспособлению к ней. Становление продуктивного способа совладания, адекватного личностным характеристикам человека и ситуации, не происходит при пассивной позиции индивида и включает не только (и не столько) приспособительную активность, но и активность, преобразующую бытие (окружающий мир, ситуацию, себя в ситуации).

3. Разработаны *критерии* совладающего поведения как поведения субъекта, которые характеризуют нормальное функционирование человека и группы (семьи) в трудной ситуации. К ним относятся: *осознанность* (отличие данного вида поведения от реактивного и защитного поведения), *целенаправленность и контролируемость*; *неразрывная связанность* и направленность на трудную (стрессовую) ситуацию, *адекватность ситуации* и моменту времени (своевременность), регуляция уровня стресса; *социально-психологическая обусловленность* совладания (принадлежность как индивидуальному, так и групповому субъекту); *возможность обучения* этому виду поведения, «закаливание» перед жизненными трудностями. Даже в случаях выбора человеком самодеструктивных и самопоражающих форм совладания, заключающихся в уходе от активности, ответственности, отказе от саморегуляции и самоорганизации там и тогда, когда трудная ситуация требует проблемного разрешения, совладающее поведение не перестает быть поведением субъекта.

4. Теоретический анализ подходов к изучению копинга или совладания позволил интегрировать междисциплинарное понятие совладающего поведения в структуру современной отечественной психологической науки и дать его обобщенное формулирование.

Психологическое совладание реализуется через совладающее поведение. 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 направлено на активное взаимодействие с ситуацией - изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю). Если субъект не владеет этим

видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия.

Предложенное понимание совладающего поведения, опирается на интегративный подход и психологию субъекта и включает собственный понятийный аппарат, дифференцирующий структуру, виды, стили/стратегии, ресурсы, задачи, эффективность и внешние критерии совладающего поведения (социальные, социально-экономические, демографические, культурные, деятельностные, психофизиологические, в частности, здоровье).

5. В отечественную психологию введен арсенал методов, позволяющих диагностировать совладающее поведение субъекта. В частности, в диссертации осуществлена русскоязычная психометрически корректная адаптация трех известных зарубежных методик – когнитивно-поведенческих шкал измерения копинга для испытуемых разного возраста (*WCQ* - Опросник способов совладания, *CISS* – опросник Копинг-поведение в стрессовых ситуациях, *ACS* – Юношеская копинг-шкала). Доказано, что данные методы обладают конструктивной валидностью и надежностью, дают возможность психологу измерять выбор стилей/стратегий совладающего поведения у испытуемых, начиная с подросткового возраста.

6. Обнаружены возрастные различия выраженности копинг-поведения. Установлено, что активное развитие и формирование стиля совладающего поведения происходит в подростковом и юношеском возрасте в условиях активного взаимодействия с родителями и сверстниками. Установленные возрастные закономерности изменения совладающего поведения заключаются в том, что количество продуктивных стратегий в целом больше у взрослых людей (исключая особые выборки, в которые входили наркоманы, разведенные люди, переживающие постразводный стресс, вернувшиеся из «горячих» точек бойцы ОМОНа, имеющие посттравматическое стрессовое расстройство, девиантные матери).

Обнаружены половые и гендерные различия в выборе совладания при разделении выборки по полу и типу гендерной идентичности. Основные различия касаются приоритетного выбора женщинами следующих способов совладания: *социальное отвлечение* (совладание с опорой на общение и других людей), *стиля*, ориентированного на эмоциональное реагирование и *избегание* (особенно у

фемининных женщин). Также обнаружены различия в преобладающем выборе женщинами стратегии *положительной переоценки*, означающей склонность создавать положительный смысл ситуации, концентрироваться на росте собственной личности, включая религиозный опыт и гибко пересматривать непродуктивные усилия в трудной ситуации. По *проблемно-ориентированному* стилю совладания различия не зафиксированы, однако есть различия в конкретных стратегиях. Различны и стратегии *отвлечения* у мужчин и женщин: если женщины более склонны к *социальному отвлечению* (поиск общения и поддержки), то мужчины, особенно маскулинные, - к избеганию, дистанцированию от ситуации.

Подтверждение ряда сходных результатов, полученных на различных выборах, свидетельствует об универсальности полученных закономерных тенденций.

7. Индивидуально-психологические и личностные переменные, социокультурные и социально-психологические характеристики субъекта неодинаково связаны, взаимодействуют и влияют на выбор человеком способов совладающего поведения. Более сложные и обобщенные переменные (самоотношение, жизненные смыслы, ответственность) сильнее взаимодействуют с продуктивным, проблемно-ориентированным стилем совладания. Выбор менее продуктивных копинг-стилей обусловлен, скорее, менее обобщенными качествами (уровень субъективного контроля, депрессивности, тревожность). Раскрыты адаптивные возможности совладания субъекта, предикторами которого могут выступать некоторые личностные характеристики, образующие систему взаимодействия с избираемыми копинг-стилями/стратегиями. Каждая личностная переменная имеет в этой системе свое место и свой "вес" функционального значения для выбора каждого стиля совладания. Их системная организация показывает, благодаря каким качествам, прежде всего, обеспечивается продуктивное совладание и высокий уровень адаптированности субъекта, а какие качества, напротив, имеют тенденцию снижать уровень продуктивности совладающего поведения. Входящие как компоненты в рефлексию и саморегуляцию такие качества как самоотношение, уровень субъективного контроля, смысло-жизненные ориентации позитивно взаимодействуют с *проблемно-ориентированным* стилем или субстилем *социальное отвлечение*, (в который

входит поиск и получение социальной поддержки). Качества, препятствующие лучшей адаптации (повышенный уровень депрессивности, личностной тревожности, одиночества и пессимизма), “обслуживают” *эмоционально-ориентированный* стиль, *избегание* и *отвлечение*. Эмоционально-фокусированные способы совладания с дистрессом более обобщены, чем способы решения проблемных, трудных ситуаций, требующие большей специфики когнитивно-поведенческих усилий, а *эмоционально-ориентированный* копинг-стиль в значительно большей степени детерминируется диспозиционным фактором совладания, чем другие стили.

8. Именно *проблемно-ориентированный* стиль совладания является предиктором успешности деятельности и уровня адаптированности человека. В трудной жизненной ситуации российские испытуемые одновременно используют несколько стилей совладания при доминировании *проблемно-ориентированного* стиля. Выраженность проблемного совладания в целом выше, чем в исследованиях авторов адаптированных нами методик. При этом выделены ситуации, в которых данный стиль оказывался для части испытуемых малопродуктивным: постразводный стресс, стресс, переживаемый родителями дезадаптированного первоклассника или хронически тяжело больного ребенка. Это ситуации, контроль над которыми ослаблен или недоступен субъекту, либо ситуации, требующие значительного эмоционального отреагирования, предшествующего возникновению активного воздействия на стрессор. В ряде наших исследований ведущим в сочетании стилей и стратегий совладания становится *эмоционально-ориентированный* копинг и стиль *избегания* (беременные женщины, члены дисфункциональных семей). Показана его продуктивность в сочетании с другими стилями в контексте отдельных ситуаций, связанных с проживанием негативных состояний (например, неожиданный развод).

Хотя проблемно-ориентированное совладание является ведущим, установлено, что в трудной жизненной ситуации человек *одновременно* использует несколько стратегий/стилей совладающего поведения. Субъект может предпочитать один из способов совладания на какое-то время, одновременно допуская применение других. Это означает, что процесс совладания с трудной ситуацией (стрессом) недизъюнктивен, непрерывен до момента ее разрешения или приспособления к ней.

9. Выявлена динамика совладания в процессе развития трудной (стрессовой) ситуации. Копинг может трансформироваться по мере изменений требований ситуации к человеку, либо собственных изменений субъекта в ситуации. Взросление, развитие самопознания и владения собой изменяет само совладание в сторону увеличения его субъектности. Динамика совладания может быть более или менее непротиворечивой, либо более соответствовать внешним критериям успешного совладания: изменения копинга у женщин от беременности к материнству более определены по сравнению с динамикой совладания, зафиксированной в исследовании стресса в ситуации экзамена. Представляется перспективным практико-ориентированное изучение динамического аспекта совладания субъекта, то есть развитие совладания вместе с трудной жизненной ситуацией. Способность изменять трудную ситуацию, не быть ее «пленником» чрезвычайно важна, так как это увеличивает возможности человека действовать в кризисе.

10. Выявленные неоднозначные эффекты влияния диспозиционного, динамического и социокультурного факторов на совладающее с трудностями поведение закономерно приводят к идее направленного развития и формирования социально-ценных навыков совладания. Психология совладания в разные периоды жизни позволяет разрабатывать прикладную область для решения актуальных проблем фасилитации и регуляции жизненно-важных навыков субъекта через психологическое сопровождение и помощь, психологическую коррекцию, модификацию и обучение людей, оказавшихся в трудной для них или кризисной жизненной ситуации.

Полученные результаты позволили выделить новое направление в данной научной области – *социально-психологические* особенности совладающего поведения группы (в частности, семьи). Ее детерминацию осуществляет социокультурный фактор совладания, который имеет особую ценность для психокоррекционной и терапевтической работы с субъектом социальных отношений и взаимодействия. Развитие и формирование конструктивного копинга является залогом благополучия, позитивной человеческой психологии и здоровья.

11. Перспективными направлениями исследования являются следующие аспекты психологии совладания: взаимодействие совокупности выделенных факторов совладания и гетерохронность их влияния на совладающее поведение

в разные периоды жизни. Другой важной, до конца нерешенной проблемой является проблема отработки и проверки внешних критериев, последствий и «цены» совладания. И, наконец, по-прежнему остро стоит задача слабого различения, а иногда почти слияния в реальном поведении человека совладающего и защитного поведения. Нахождение надежных способов диагностики защитного поведения, четкая дифференциация его от поведения совладающего («отделение зерен от плевел») составляет также перспективу будущего исследования.

Основное содержание диссертации отражено в 47 публикациях автора:

Монографии

1. Психология совладающего поведения. Монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова – Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. – 344 с.

2. Психология семьи: семейный стресс и совладающее поведение. Монография. Кострома: КГУ им. Некрасова – Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. – 245 с. (В соавторстве с М.В. Сапоровской, Е.В. Куфтяк). (50% личного участия).

3. Семья: стресс, копинг, адаптация. Проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте. Коллективная монография / Отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова. 2003. – 180 с. (60% личного участия).

4. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. Учебное пособие. Серия «Современный учебник». СПб.: «Речь», 2005. – 280 с. (В соавторстве с М.В. Сапоровской, Е.В. Куфтяк). (50% личного участия).

Статьи в научных сборниках и журналах

5. Психодрама: современное состояние, использование и эффективность в образовании и медицине // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 1999, №4. С. 112-124. (В соавторстве с С.В. Яниным).

6. Молодежь, стресс и копинг: изучение психологического совладания в социальном поведении личности / Личность и общество: актуальные проблемы социальной психологии. Материалы Всероссийского симпозиума. Сост. Крюкова Т.Л., Соловьева В.А., Уманский А.Л., Чугунов Е.А. – Кострома, 2000. – С. 95- 101. (В соавторстве с В.Д. Сапоровской).

7. О возрастных аспектах копинг-поведения / Личность и общество: актуальные проблемы социальной психологии: Материалы Всероссийского симпозиума / Сост. Т.Л.Крюкова, В.А.Соловьева, А.Л.Уманский, Е.А.Чугунов. – Кострома, 2000. – С. 81-82.

8. О методологии исследования и адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения / Психология и практика: Сб. науч. трудов. Вып.1 / Отв. ред. В.А. Соловьева. – Кострома, изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2001. – С. 66-73.
9. Psychodrama – zastosowanie I efektywnosc w grupach szkoleniowych i terapeutycznych // Nowy test. Pismo naukowe wydzialu pedagogiki i psychologii Uniwersytetu w Bialymstoku. Polska. 1/2001, 17- 30.
10. Методика диагностики психологического совладания (копинга) у подростков. Юношеская копинг-шкала / Психология и практика: Сб. науч. трудов. Вып.2. Отв. ред. В.А.Соловьева. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А.Некрасова, 2002. – С. 23-31.
11. О методике диагностики психологического совладания (копинга) у подростков ACS (Юношеская копинг-шкала) / Психическое здоровье и социально-психологическая поддержка детей и подростков: Материалы межрегиональной конференции. Сост. Т.Л. Крюкова и др. – Кострома, 2002. – С. 144-146.
12. О методологии исследования и адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Ярославский психологический вестник.– М. - Ярославль, 2002. № 7. С. 86 – 89.
13. Гендерные различия и совладающее поведение молодых супругов / Личность и бытие: личность и отдельные аспекты ее бытия: Материалы Всероссийской научно-практической конференции в 5-ти томах. Под ред. З.И. Рябикиной и В.В. Знакова. – Краснодар: Изд-во Кубанского госуниверситета, 2003. – Т.2. – С. 58-67. (В соавторстве с А.А. Лебедевым).
14. Экзамен как стресс и совладание с ним у первокурсников университета / Психология и практика: Сб. науч. трудов. Вып. 2. Отв. ред. В.А. Соловьева. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2002. – С. 31 - 38.
15. Отношение к социальной поддержке как стратегии совладающего поведения у мужчин и женщин / Личность и бытие: субъектный подход: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Под ред. З.И. Рябикиной и В.В. Знакова. – Краснодар: Изд-во Кубанского госуниверситета, 2004. – Т. 5. С. 45 – 52.
16. Стресс, психологическое совладание (копинг) и проблемы социального взаимодействия в современной семье // Ярославский психологический вестник.– М. - Ярославль, 2003. № 10. С. 134 – 136.

17. Не/совладающее поведение взрослых и детей или парадоксы социально-психологической адаптации в семье / Психология и практика: Сб. науч. трудов. Вып. 3. Отв. ред. В.И. Кашницкий. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2004. С. 7 – 14.

18. Роль социальной поддержки в совладающем поведении мужчин и женщин / Психология и практика: Сб. науч. трудов. Вып. 3. / Отв. ред. В.И. Кашницкий. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2004. С. 55 - 61.

19. Исследование роли близких отношений и социальной поддержки в совладающем поведении мужчин и женщин / Психологические проблемы современной российской семьи: Материалы Всероссийской научной конференции. Под ред. В.К. Шабельникова, А.Г. Лидерса. – Москва: Изд-во РАО, 2003. Ч.1. С. 129 – 138.

20. Стресс, копинг и гендер в семье: обзор исследований / Психология и практика: Сб. науч. трудов. Вып. 3. Отв. ред. В.И. Кашницкий. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова. 2004. С. 68 - 75.

21. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. 2005. Т. 26, № 2. С. 5 – 15.

22. Основные подходы к изучению совладающего поведения в зарубежной и отечественной психологии // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова, 2004, № 3. С. 58 - 68.

23. Применение методов действия для фасилитации и регуляции совладающего поведения / Высшая школа на современном этапе: психология преподавания и обучение. Том 1. Международный сборник статей / Под ред. М.М. Кашапова. М. – Ярославль: Изд-во РПО, 2005. С. 132 – 134.

24. Стресс и совладающее поведение в современной семье: трудности, парадоксы и успехи социально-психологической адаптации // Семья в России. №4, 2004. С. 35 – 46.

25. Адаптация методики изучения совладающего поведения *WCQ* (Опросник Способов Совладания) Р.Лазаруса и С. Фолкман / Психология и практика: Сб. науч. трудов. Вып. 4. Отв. ред. Т.Л. Крюкова, С.А. Хазова. Кострома: Изд-во РЦОИ «Эксперт – ЕГЭ». 2005. С. 171- 191. (В соавторстве с Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой).

Тезисы докладов

26. Помощь социально-дезадаптированной семье и ребенку в школьных условиях / Ежегодник РПО «Психология и практика». Отв. ред. Карпов А.В., Мазиллов В.А. Т.4, вып.2. – Ярославль, 1998. С. 122 – 123.

27. Reclaiming adjustment and coping with life (adaptability in a schoolsetting) / Book of Abstracts for the Joint Congress of the International Federation of Social Workers (IFSW). – Jerusalem, Israel, 1998. – С. 85.

28. Исследование совладающего (coping) поведения: разработка программ социально-психологической адаптации и развития креативности детей и взрослых / Психотехнологии в образовательном процессе: Материалы межрегиональной конференции. Ред. Н.П. Фетискин, В.В. Чекмарев. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 1999. – Ч.1. – С. 55-58.

29. Кому и когда нужен «копинг»: роль совладания в социальном поведении / Социальная психология. Теория. Эксперимент. Практика: Материалы международного симпозиума. Отв. ред. В.В. Новиков, В.В. Козлов. – Ярославль, 2000. – Т. 2. – С. 118-120.

30. О диагностике совладающего (копинг) поведения у современной молодежи / Психология на рубеже веков: наука, практика, преподавание: Материалы конференции. Сб. науч. трудов. Ред. Е.Е. Сапогова. – Тула: Изд-во Тульского госуниверситета, 2000. – С. 98-99.29.

31. Роль эмоционально-фокусированного копинга в общении / Психология общения 2000: проблемы и перспективы / Ред. А.А. Бодалев. – Москва: учебно-методический коллектор «Психология», 2000. – С. 153-154.

32. Совладание (копинг) поведение как жизненное дарование личности / Психология со-зидания. Ежегодник. Российское психологическое общество. Под ред. Климова Е.А., Габдреева Р.В. – Казань, 2000. – Т.7, вып.1. – С. 137-139.

33. Человек «совладающий»: личность в парадигме стресс-копинг / Инновационные технологии и процессы личностного и группового развития в транзитивном обществе: Материалы Международной научно-практической конференции / Под ред. Н.П. Фетискина, В.В. Чекмарева. – Кострома-Москва, 2000. – Ч. 2. – С. 35-37.

34. The role of action methods in “growing” constructive coping strategies / Program Abstracts of XXVII International Congress of Psychology (2000, Stockholm, Sweden) /Ed. Arge Ohman. No. 1828 www.psychologypres.com/iupsys_demo/pages/a2sl.html.

35. Употребление наркотиков и копинг-поведение / Психология инновационного управления социальными группами и организациями: Материалы международного конгресса, посвященного 80-летию со дня рождения Л.И. Уманского. Под ред. А.В. Брушлинского, А.Л. Журавлева, Н.П. Фетискина. – Москва-Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2001. – С. 220-223.

36. Психологическая помощь молодой семье в совладании с жизненными трудностями / Психическое здоровье и социально-психологическая поддержка детей и подростков: Мате-

риалы межрегиональной конференции. Сост. Т.Л. Крюкова и др. – Кострома, 2002. – С. 166-168.

37. Семейные трудности в парадигме стресса и копинга / Современная психология: состояние и перспективы. Материалы юбилейной конференции, посвященной 30-летию ИП РАН и 75-летию со дня рождения Б. Ф. Ломова. Сост. А.В. Брушлинский, А.Л. Журавлев. Т. 2 – Москва: Изд-во ИП РАН, 2002. – С. 154-157.

38. Стресс-аудит в вузе: исследование психологического совладания с экзаменационным стрессом у первокурсников / Психологическое сопровождение процессов модернизации образования и профессионализации кадров: Материалы международного симпозиума / Отв. ред. Н.П. Фетискин. – Москва-Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2002. С.106-108.

39. Роль когнитивного оценивания в психологическом совладании личности / Творческое наследие А.В. Брушлинского и О.В. Тихомирова и современная психология мышления: Материалы научной конференции Института психологии РАН. Под ред. В.В. Знакова и Т.В. Корниловой. – Москва: Изд-во РАН, 2003. – С. 86-89.

40. Совладание со стрессом потери при разводе / Материалы III Съезда Российского Психологического Общества «Психология и культура», форум IV Практическая психология, симпозиум «Социальная психология и психотерапия семьи». – СПб., 2003. С. 493 – 497.

41. Стресс-аудит в вузе: исследование психологического совладания с экзаменационным стрессом у первокурсников / Материалы III Съезда Российского Психологического Общества «Психология и культура». – СПб., 2003. С. 497 – 502.

42. Одиночество и совладание с ним в зеркале общения / Материалы Международной конференции «Психология общения – 2003: социокультурный анализ». Ред. В.А. Лабунская. – Ростов-на-Дону: Изд-во Ростовского госуниверситета, 2003. С. 191 – 193.

43. Совладание с одиночеством у старшеклассников / Управление системой социальных ценностей личности и общества в мире изменений: Материалы международного психологического конгресса, посвященного 30-летию кафедры психологии. Отв. ред. А.Л. Журавлев, Н.П. Фетискин. – Москва-Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2003. – Т.1. – С. 240-244.

44. Совладающее поведение и семейные проблемы у курящих и некурящих подростков / Материалы международной конференции «Зависимость, ответственность, доверие: в поисках субъектности». Ред. В.И. Леонов и др. Ижевск: Изд-во Удмурдского госуниверситета. 2004. С. 49-52.

45. Возрастные различия в стратегиях совладающего поведения / Материалы Сибирского психологического форума «Методологические проблемы современной психологии: иллюзии и реальность» / Науч. ред. Г.В. Залевский. Томск: Изд-во Томского государственного университета. 2004. С. 165-171.

46. Совладающее поведение с точки зрения субъектно-деятельностного подхода / Гендерные ценности и самоактуализация личности и малых групп в 21-м веке: Материалы междунар. симпозиума. В 2-х тт. – Т.1. Отв. ред. А.Л.Журавлев, Н.П. Фетискин. – М. - Кострома: КГУ им. Некрасова, 2004. С.142 – 145.

47. Интересен ли психологии мир переживаний подростка? (Методология диагностики трудных ситуаций и совладания с ними) / (Москва, 16-18 декабря 2004г.): Материалы Первой международной научно-практической конференции «Психология образования: проблемы и перспективы». Ред. В.В. Рубцов и др. М.: Смысл, 2004. С. 34 – 35.