

Характеристика ресурсов совладающего поведения

С.А. СТАНИБУЛА

Дана сущностно-содержательная характеристика ресурсов совладающего поведения. Рассматриваются основные категориальные компоненты ресурсов совладающего поведения, к которым относятся функции, признаки, динамика ресурсов, а так же те личностные диспозиции, которые могут ими выступать как ведущие для совладания с теми или иными стрессовыми ситуациями.

Ключевые слова: совладающее поведение, копинг-стратегии, ресурс, стрессовые ситуации, личностные диспозиции.

The essence-content characteristic of coping resources is given. The main components of categorical resources of coping are considered. They include the functions, features, dynamics of resources, as well as those personal dispositions that can serve them as leaders for coping with certain stressful situations.

Keywords: coping behavior, coping strategies, resources, stress, personal disposition.

Психология совладающего поведения достаточно новая, но в последнее время все больше набирающее популярность направление в психологии. В зарубежной науке достаточно серьезные теоретико-практические результаты нашли отражения в работах R. Lazarus, S. Folkman, H. Weber, D. Maxwell, F. Mollica, B. Cardozo, П.Л. Хьюитт, Г.Л. Флетт, П.Т. Коста, М.Р. Сомерфелд, Р.Р. Маккраэ и др. В отечественной литературе основные исследования отражены в работах Т.Л. Крюковой, Л.И. Анцыферовой, А.Б. Леонова, И.М. Никольской, Р.М. Грановской, С.А. Хазовой, Т.В. Корниловой, С.И. Малаховой, В.А. Ташлыкковой, Е.П. Белинской, Е.Р. Исаевой, С.К. Нартовой-Бочавер и др. Любое кризисное состояние несет за собой огромное количество психолого-социальных проблем любой формы и, учитывая данные аспекты, ключевым становится выявление механизмов совладающего поведения (копинг-поведения). Так же достаточно серьезно становится вопрос о сущностно-содержательном понимании ресурсов совладающего поведения, так как, по нашему мнению, это будет способствовать не только четкой детализации, но и развитию психологии совладающего поведения в контексте выявления и определения широкого спектра личностных характеристик, которые будут способствовать преодолению трудных жизненных ситуаций. Достаточно серьезно встает вопрос о специфике ресурсной сферы тех или иных категорий населения, в частности в последнее время достаточно серьезные исследования наблюдаются в сфере выявления данных компонентов у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц в экстремальных условиях жизнедеятельности, подвергшихся физическому, эмоциональному или сексуальному насилию и другие. Можно с уверенностью утверждать, что научные разработки именно в контексте ресурсного направления в психологии совладающего поведения на наш взгляд будет предвестником построения программ психологической помощи людям в различных трудных жизненных ситуациях. В данной работе мы рассмотрим основные категориальные характеристики ресурсов совладающего поведения, в частности функции, признаки, динамика ресурсов, а так же те личностные диспозиции, которые могут ими выступать для преодоления трудных жизненных ситуаций. Метод исследования теоретический анализ литературы.

В научный оборот термин «копинг» (от англ. coping – совладание, преодоление) был введен L. Murphy и означал определенную попытку создать новую ситуацию, будь она угрожающей и опасной или радостной и благоприятной [1]. Ряд авторов рассматривает феномен «копинга» как тенденциозный динамический процесс психики по устранению проблем с целью оптимизации эмоционального состояния. В частности в таком контексте рассматривал «копинг» R.S. Lazarus, определяя его как процесс решения проблем, предпринимаемый индивидом для оптимизации своего психологического состояния и адаптации к окружающей среде [2].

М. Perrez понимал под копингом сугубо адаптивную реакцию на требования окружающего мира, оценивающие личностью как превосходящие ресурсы и возможности человека (Perrez, 2001).

Такие авторы, как Н. Weber. [3] D. Maxwell [4], R.F. Mollica, B. Cardozo [5] понимали «совладающее поведение» как широкий комплекс взаимосвязанных навыков, необходимый для качественного управления обстоятельствами любой степени сложности, в частности в условиях приспособления к болезни как угрозе физическому личностному и социальному благополучию.

Совладающее поведение А. Маслоу определил как «функциональный ответ» на проблему и актуализировал следующие психологические компоненты: четко мотивированно; направленно на решение определенной проблематики; вызывает изменения как в окружении, так и в самой личности; имеет осознанную природу; приобретается в результате обучения [6].

В работах отечественных ученых «совладающее поведение» рассматривается в концепции стресса. Т.Л. Крюкова [7], Е.П. Белинская [8] рассматривали совладающее поведение как способ, который позволяет индивиду справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией.

Е.Р. Исаева определяла «копинг» или «преодоление стресса», «как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям» [9, с. 86]. Таким образом, в работах отечественных и зарубежных авторов совладающее поведение – это сложный феноменологический процесс, характеризующийся направленностью на решение проблем угрожающих психоэмоциональной стабильности личности и вызывающий определенный трансформационный процесс в ментальном опыте личности. По нашему мнению, данные теоретические концепты не в полной мере отражают ресурсные компоненты как ведущие аспекты способствующие преодолению стрессовых ситуаций.

Успешность адаптации личности к стрессу определяется уровнем развития у нее копинг-поведения, которое регулируется посредством применения средовых условий (копинг-ресурсов) и поведенческих стратегий (копинг-стратегий) на основе имеющегося личностного опыта [10], [11]. Ресурсы индивида – это определенный личностный потенциал, способствующий преодолению различных по степени стрессоров или кризисных ситуаций. W.M. Ensel, N. Lin, подчеркивали, что наличие ресурсов априори придает уверенности человеку, способствует удержанию и подкреплению идентичности, стабилизации самооценки и самоуважения [12].

К. Муздыбаев, рассматривая различные виды ресурсов, пришел к выводу, что ресурсы – это все что способно удовлетворить требования окружающей среды (Муздыбаев К., 1998.). Н.М. Лыкова рассматривает под ресурсами содержательные характеристики человека, обеспечивающие ему преодоление стрессовых ситуаций [13]. Е.А. Дорьева под ресурсом совладающего поведения понимала совокупность индивидуальных и средовых средств, условий, возможностей, которые личность способна задействовать непосредственно в целях совладания с трудной жизненной ситуацией [14, с. 192].

Многие авторы настаивают на том, что ресурсы совладающего поведения являются существенным фактором благополучия и качества жизни (Diener, Fujita, 1995; Holohan, Moos, 1990). Ресурсы совладающего поведения, как правило, представлены в ментальном опыте личности и реализуются в различных сферах жизнедеятельности для преодоления тех или иных стрессовых ситуаций. Основные функции ресурсов лежат в фокусе 1) достижения позитивных (субъективно и объективно) результатов: улучшение адаптации, повышение эффективности деятельности, в том числе, совладающего поведения; 2) установления и поддержания тесных контактов с другими людьми [15, с. 189]. Рассматривая динамику ресурсов совладающего поведения, Е.А. Дорьева пришла к выводу, что «поддержание баланса между потерями ресурсов и их восстановлением, дополнительное приобретение и накопление ресурсов положительно влияют на стрессоустойчивость и психологическое благополучие субъекта, позволяя вкладывать имеющиеся ресурсы, инвестировать их, приобретать новые и развивать имеющиеся» [14, с. 194]. Переизбыток, как и дефицит может приводит к определенной дестабилизации психофизиологической активности личности. Как правило, недостаток одних ресурсов может компенсироваться за счет других и может подвигнуть к поиску новых возможностей совладания. Ситуация острого дефицита, истощения ресурсов обрекает человека на несовладание и требует оказания ему внешней действенной, практической и психологической помощи [14, с. 194]. Как правило, практические психологи имеют дело с проблемой развития ресурсной сферы личности. Дефицит ресурсов может быть обусловлен рядом факторов, наиболее существенным, по нашему мнению, является новизна переживаем-

мого события. Человек, впервые сталкивающийся с той или иной стрессовой ситуацией, будет менее эффективен с точки зрения совладания, чем человек, имеющий опыт преодоления тех или иных проблемных ситуаций.

С.А. Хазова, М.В. Шеронова (Ряжева), исследуя феномен истощения ресурсов в ситуации хронического стресса, связанного с воспитанием ребенка с ограниченными возможностями здоровья, выявили, что наиболее стрессогенные факторы и причины истощения родители называют неконтролируемость ситуации, материальные трудности, ухудшение отношений с супругом, монотонность и однообразие, отсутствие поддержки, страх за будущее ребенка и симптоматика истощения ресурсов основном фокусируется на соматическом (бессоница, головные боли, снижение полового влечения), психическом уровне (снижение когнитивных функций, вязкость мыслей, сильная усталость, постоянное психическое напряжение, неудовлетворенности собой и поведенческом уровне (постоянные слезы, агрессия, отсутствие сил). Следствием истощения ресурсов является снижение эффективности деятельности, сужение социальных контактов, высокий уровень депрессии [16]. Индивидуально-типологическое восприятие личности о своих ресурсах исследовали С.А. Хазова, Е.А. Дорьева и выявили, что люди понимают ресурс как запас, внутренние силы, помогающие добиваться успеха, то есть ресурс выполняет функции «усилителя» деятельности, другими словами определенного катализатора деятельности [17].

По мнению S.E. Hobfoll потеря ресурсов является одной из ключевых причин развития посттравматического стрессового расстройства [18].

С.К. Нартова-Бочавер в своих исследованиях определяла те личностные характеристики, которые помогают личности минимизировать воздействие различного рода психологических нагрузок. К данным личностным характеристикам были отнесены душевное здоровье, оптимизм, вера в себя, чувство собственной ценности, способность упрощать жизненные трудности и, напротив, обращать внимание на такие факторы риска психологических перегрузок, как нейротизм и высокую тревожность [19].

S.C. Kobasa, M.C. Ruscetti к одним из ведущих личностных ресурсов отнесли стойкость личности. Они мотивировали это тем, что в результате исследования люди, обладающие высоким уровнем стойкости, эффективно противостояли стрессовым событиям, люди же с низким уровнем стойкости демонстрировали различные реакции, не способствующие преодолению стрессовых событий. Среди данных реакций особо можно отметить бессилие, экстернальность локуса контроля, нигилизм и отчужденность от своего Я [20].

R.Sanderman к основным личностным ресурсам относил достаточный уровень самоуважения и рациональные убеждения, так как в своих исследованиях выявил, что люди, склонные умять свои достоинства и попадающие во власть иррациональных убеждений, достаточно сложно противостоят стрессовым событиям [21].

Таким образом, можно выделить, что индивидуальные ресурсы чаще всего включают в себя направленность на себя, выражающуюся в стремлении обращаться, прежде всего, в своей смысловой сфере руководствоваться своими идеалами, целями и ценностями в выборе поведения, умения отстаивать свою точку зрения, самостоятельности, самодостаточности, принципиальности и открытость новому. Это подтверждается множеством исследований, которые выявляют взаимосвязь копинг-стратегий с особенностями личности, в частности с интеллектуальным уровнем развития личности, оптимизмом, негативной эффективностью, враждебностью, нейротизмом, локусом контроля, тревожностью и др. [9], [22], [23], [24].

Можно сделать вывод, что ресурсы совладающего поведения – ключевые компоненты, позволяющие личности эффективно справляться с теми или иными стрессовыми событиями. Ресурсы совладающего поведения выступают определенным аспектом идентичности, основной функцией, которой, по нашему мнению, является улучшение адаптационных возможностей личности. Ведущими личностными диспозициями, которые являются ресурсами, способствующими преодолению тех или иных стрессовых событий, являются достаточный уровень самоуважения, рациональные убеждения, высокий уровень стойкости, направленность на себя, умения отстаивать свою точку зрения, самостоятельности, самодостаточности, принципиальности и открытость новому опыту. По нашему мнению, существенным компонентом способствующим преодолению стрессовых событий будет являться интернальный локус, который способствует акцентированию и признанию личностной ответственности за происходящие события.

Литература

1. Murphy, L. Coping vulnerability and residence in childhood – coping and adaptation / L. Murphy. – N.Y., 1974 – P. 343.
2. Lazarus, R.S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – New York : McGraw, 1966. – P. 258.
3. Weber, H. Belastungsverarbeitung / H. Weber // Z. fur Klinische Psychologic. – 1992. – Bd. 21, H. 1. – P. 17–27.
4. Maxwell, D. The Coping Strategies Index: Field Methods Manual / D. Maxwell, R. Caldwell. – 2 d Ed. – 2008. – P. 187.
5. Mental Health in Complex Emergencies / R.F. Mollica, B. Cardozo [et al.] // The Lancet. – 2004. – Vol. 364. – P. 2058–2067.
6. Маслоу, А. Психология бытия / А. Маслоу. – М. : Изд-во РЕФЕЛ-БУК, 1997. – 300 с.
7. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни / Т.Л. Крюкова. – Кострома : Костромской гос ун-т им. Н.А. Некрасова, 2010. – 294 с.
8. Белинская, Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема [Электронный ресурс] / Е.П. Белинская // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2009. – № 1(3). – Режим доступа : <http://psystudy.com/index.php/alfa/14-2011/54-n5-19.html>. – Дата доступа : 28.10.2015.
9. Исаева, Е.Р. Копинг-механизмы в системе приспособительного поведения больных шизофренией / Е.Р. Исаева. – М. : Изд-во Питер, 1999. – 145 с.
10. Корытова, Г.С. Защитно-совладающее поведение: ретроспективная реконструкция / Г.С. Корытова, Ю.А. Еремина // Вестник ТГПУ. Раздел «Психология». – 2015. – Вып. № 3 (156). – С. 42–47
11. Вассерман, Л.И. Медицинская психодиагностика: теория, практика и обучение / Л.И. Вассерман, О.Ю. Щелкова. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2003. – 736 с.
12. Ensel, W.M. The life stress paradigm and psychological distress / W.M. Ensel, N. Lin // The J. of Health and Social Behavior. – 1991. – Vol. 32, № 4. – P. 321–341.
13. Лыкова, Н.М. Теории стресса и копинга / Н.М. Лыкова // Международный акмеологический институт. – М., 2004. – 14 с.
14. Дорьева, Е.А. Проблема достаточности ресурсов совладающего поведения / Е.А. Дорьева // Вестн. Костромского гос. ун-та им. Н.А. Некрасова. – 2013. – Т. 19, № 5. – С. 191–194.
15. Хазова, С.А. Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования / С.А. Хазова // Вестн. Костромского гос. ун-та им. Н.А. Некрасова. – 2013. – Т. 19, № 5. – С. 188–191.
16. Хазова С.А. Динамика совладающего поведения родителей, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья / С.А. Хазова, М.В. Шеронова (Ряжева) // Вестн. Костромского гос. ун-та им. Н.А. Некрасова. – 2012. – № 3. – С. 203–209.
17. Хазова, С.А. О методах исследования психических ресурсов субъекта / С.А. Хазова, Е.А. Дорьева // Вестн. Костромского гос. ун-та им. Н.А. Некрасова. – 2012. – № 4. – С. 29–35.
18. Hobfoll, S.E. The association of exposure, risk and resiliency factors with PTSD among Jews and Arabs exposed to repeated acts of terrorism in Israel / S.E. Hobfoll, D. Canetti-Nisim, R.J. Johnson, J. Varley, P.A. Palmieri, S. Galea // Journal of Traumatic Stress. – 2008. – P. 9–21.
19. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20–30.
20. Kobasa, S.C. Personality and social resources in stress resistance / S.C. Kobasa, M.C. Puccetti // J. of Personality and Social Psychology. – 1983. – Vol. 45, № 4. – P. 839–850.
21. Sanderman, R. Life events, mediating variables and psychological distress: A Longitudinal study / R. Sanderman. – Groningen : Universiteitsdrukkerij RUG, 1988. – P. 168–175.
22. Ксенофонтова, Е.Г. Уровень развития саморегуляции личности: критерии ее определения : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Е.Г. Ксенофонтова. – М., 1988. – 15 с.
23. Coping and academic problemsolving ability in lest anxiety / K.R. Blankstein. G.L. Flett [et al.] // J. Clin Psychol. – 1992. – Vol. 48, № 1. – P. 37–46.
24. Малахова, С.И. Связь показателей психометрического интеллекта и копинг-стилей у студентов гуманитарной и негуманитарной специализации / С.И. Малахова // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 2011. – № 3. – С. 67–75.