

4. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Кострома.: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2004. – 232 с.

5. Белинская, Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. № 1(3). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 28.08.2017).

6. Endler, N. S. Parker, J.D. A Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation / N.S. Endler, J.D. Parker // Journal of Personality and Social Psychology. – 1990. – Vol. 58. – № 5. – P. 844–854.

7. McCrae, R. R. Costa, P. T. Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective / Ed. R. R. McCrae, P. T. Costa // Baltimore Gerontology Research Center.: Guilford Press, 2003. – 234 p.

8. Conway, V.J. Terry, D.J. Appraised Controllability as a Moderator of the Effectiveness of Different Coping Strategies: A Test of the Goodness of Fit Hypothesis / V.J. Conway, D.J. Terry // Australian Journal of Psychology. – 1992. – Vol. 44. – № 1. – P. 1–7.

9. Blankstein, K.R. Flett, G. L. Coping and academic problem solving ability in test anxiety / K.R. Blankstein, G. L. Flett // Journal of Clinical Psychology. – 1992. – Vol. 48. – №1. – P. 37–46.

10. Боулби, Дж. Привязанность / Дж. Боулби. – М.: Гардарики, 2003. – 168 с.

11. Schore, A.N. Affect Dysregulation and Disorders of the Self / A. N. Schore. – N. Y.: W. W. Norton & Company, 2003. – 211 p.

12. Schore, A.N. The Right Brain Implicit Self Lies at the Core of Psychoanalysis / A. N. Schore // Psychoanalytic Dialogues. – 2011. – Vol.21. – № 1. – P. 75-100.

14. Mikulincer, M., Shaver P. Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change/ M. Mikulincer, P. Shaver. – N. Y. Guilford Press, 2007. – 245 p.

15. Mikulincer, M., Shaver, P.R. Security-based self-representations in adulthood: Contents and processes. Adult attachment: New directions and emerging issues / M. Mikulincer, P.R. Shaver. – N. Y.: Guilford Press, 2004. – P. 159-195.

COPYING BEHAVIOR OF STUDENTS WITH A VARIOUS TYPOLOGY OF ATTACHMENT

Stanibula Stepan Aleksandrovich - Senior Lecturer of the Department of Psychology, Institution of Education "Gomel State University named after Francis Skaryna, Gomel, Republic of Belarus, stanibula.s@yandex.ru

Keywords: coping, coping behavior, coping strategies, affection.

The article provides an essential-methodological analysis of the phenomenon of coping behavior, as well as the actualization of such a categorical unit as attachment as a factor that influences the phenomenology and specifics of the development and functioning of the coping behavior of the individual. The article deals with the peculiarities of coping behavior in students with different attachment typologies. The theoretical and methodological analysis of the structure and nature of coping-podnia and its phenomenology of manifestation in the life of the individual is given. The role of attachment in the formation of the individual's adaptation system, in particular, coping behavior, is considered. The paper presents an empirical study of coping strategies of students with different attachment typologies. It was revealed that respondents with an unreliable attachment type use distancing as the leading strategy. Subjects with a reliable type of attachment as a leader use a coping strategy to seek social support. Respondents with an ambivalent attachment type as a leader use a coping strategy for such a coping strategy as self-control. The results of the research can be used by psychologists and social educators when developing technologies for psychological and pedagogical support of students in higher educational institutions. The obtained results also broaden the spectrum of ideas about the development of the categories considered in the work.

УДК 159.9.019.43:316.622:316.627

С. А. Станибула,

старший преподаватель кафедры психологии, учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
Гомель, Республика Беларусь,
stanibula.s@yandex.ru

ТЕОРЕТИКО- МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ БАЗОВЫХ МОДЕЛЕЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Ключевые слова: совладающее поведение, копинг-стратегии, модели, когнитивная сфера, стресс, кризис.

В статье дается теоретико-методологический анализ базовых концепций и моделей совладающего поведения. Актуализируются основные тенденции в психологии совладающего поведения. Представленные модели и

концепции актуализируются с позиций достоинств и недостатков. Концепция соответствия когнитивной оценки и совладания актуализирует определенный пласт исследований, направленный на выявление взаимосвязи совладающего поведения с индивидуально-психологическими особенностями личности. Интерактивная модель в качестве научно-методологических основ использует транзакционное направление совладающего поведения Р. Лазаруса и С. Фолкмана, модель описывает возникновение совладающего поведения как квинтэссенцию взаимодействия личности и ситуации. Модель опережающего совладания, ориентированного на будущее, актуализирует способность личности к предвосхищению потенциальных угроз. Модель «Цели и совладание со стрессом» актуализирует динамические аспекты целеполагания под воздействием стрессовых или кризисных ситуаций. В результате теоретико-практического анализа можно актуализировать, что совладающее поведение как феномен может быть описано с позиции биопсихосоциального подхода, согласно которому на совладающее поведение влияет взаимосвязь биологических (пол, наследственность и т.д.), психологических (особенности эмоциональной, мотивационной и личностной сферы и т.д.) и социальных (межличностные отношения, социальные роли, статус и т.д.) факторов. Это позволяет посмотреть на совладающее поведение достаточно системно, что является достоинством рассматриваемой модели.

На сегодняшний день психология совладающего поведения выступает как одна из перспективнейших практико-ориентированных направлений, актуализирующих различные категории активности индивида для преодоления различных стрессовых и кризисных ситуаций. В данной работе дана попытка теоретико-методологического рассмотрения базовых моделей совладающего поведения с целью актуализации перспектив построения дополненной, системной и учитывающей различные факторные компоненты, модели совладающего поведения.

В качестве образца нами была использована модель критического анализа, представленная в работе Н. А. Сироты, В. М. Ялтонского, в которой были рассмотрены основные теоретические компоненты моделей совладающего поведения. Однако мы рассмотрим данные теоретико-практические модели с позиций их достоинств и недостатков для более детального понимания феномена совладающего поведения. Так же мы сочли необходимым добавить модель копинг-поведения Н. А. Сироты, В. М. Ялтонского, интерактивную и посредническую модель.

Существует много различных теорий объяснения совладающего поведения. В настоящее время наиболее интересными представляются:

Концепция соответствия когнитивной оценки и совладания

Основные положения концепции соответствия когнитивной оценки совладания («the-goodness-of-fittest» – the fit between the appraisal of controllability and coping) подчеркивают важность проблемно-

ориентированного совладания, как наиболее адаптивного эффективного в тех ситуациях в которых личность способна контролировать те или иные события. Совладающее поведение, имеющее природу сугубо эмоциональную, эффективно для менее контролируемых ситуаций [1]. Выбор специфики совладающего поведения зависит от особенностей восприятия той или иной ситуации. В ситуациях, трудно поддающихся контролю, для совладания с ними, используются копинг-стратегии, ориентированные на эмоции; в ситуациях же, которые легко поддаются контролю для совладания с ними, используются копинг-стратегии проблемно-ориентированного характера. Это доказывают исследования многих ученых, которыми установлена взаимосвязь совладающего поведения с индивидуально-психологическими особенностями личности.

С позиций концепции соответствия когнитивной оценки и совладания, в частности, доказывается влияние диспозиционных аспектов на совладающее поведение личности [2]. Основное достоинство данной модели заключается в актуализации и научно-практическом обосновании наиболее адаптивной природы проблемно-ориентированного совладания и менее адаптивной природы совладания ориентированного на эмоциональную сферу. К недостаткам модели относятся объяснения совладающего поведения с позиций интеллектуальной и эмоциональной сферы, не рассматривая другие психические процессы и т.д

Интерактивная модель

Модель в качестве научно-методологических основ использует транзакционное направление совладающего поведения Р. Лазаруса и С. Фолкмана. Модель описывает возникновение совладающего поведения как квинтэссенцию взаимодействия личности и ситуации.

Основное достоинство данной модели в актуализации превалирующей роли оценки феноменологического восприятия индивидом ситуации, с которой необходимо справиться. Копинг-поведение меняет смысловое восприятие угрожающей ситуации и актуализирует приобретенный опыт в индивидуальный аспект личности.

К недостаткам данной модели можно отнести отсутствие внимания к таким категориям как социальные сети, которые, как показывают исследования, в рамках других концепций существенным образом влияют на совладающие потенции личности.

Посредническая модель

Посредническая модель актуализирует ведущее влияние личностных (диспозиционных) характеристик на совладающее поведение человека в трудных жизненных ситуациях.

Ключевым достоинством данной модели является выделение и актуализация личностных диспозиций, как ключевых ресурсных компонентов, позволяющих личности, справиться с трудной ситуацией.

К недостаткам модели можно отнести недостаточное внимание другим составляющим совладающего поведения, таким как особенности ситуации, опыт индивида, социальное окружение и т.д.

Модель копинг-поведения Н. А. Сироты, В. М. Ялтонского

Данная модель в качестве научно-методологических основ использует транзакционное направление совладающего поведения Р. Лазаруса и С. Фолкмана. С моделью тесно связаны исследования аддиктивного поведения подростков. Авторы утверждают, что при неадаптивном использовании когнитивных способов совладания, подростки прибегают к употреблению психоактивных и алкогольных веществ, что будет являться неадаптивной формой избегания стрессовой ситуации.

Преимуществом рассматриваемой модели является практическое обоснование взаимовлияния аддиктивного и совладающего поведения. На основе данной модели построено огромное количество профилактических и коррекционных программ работы с аддиктивным поведением.

Модель опережающего совладания, ориентированного на будущее

При помощи данной модели исследователи стремятся объяснить проявления совладающего поведения не только в ситуациях угрозы, утраты в прошлом и настоящем, но и предупреждения дезадаптивного влияния потенциальных угроз. Подчеркивается, что люди обладают определенной способностью предвосхищать потенциальные угрозы и действовать упреждающе с целью минимизации влияния стрессовой ситуации [3]. В рамках данной модели выделяют восстановительное, реагирующее (реактивное) совладание (reactive coping), опережающее, проактивное совладание (proactive coping), предвосхищаемое, антипационное совладание (anticipatory coping), профилактическое, превентивное совладание (preventive coping).

Модель опережающего совладания, ориентированного на будущее, послужила серьезной теоретико-практической базой для построения различных профилактических программ направленных на профилактику различных психосоматических заболеваний.

В качестве недостатков отметим: недостаточное теоретико-практическое обоснование комплекса процессов, благодаря которым люди выделяют и предвосхищают угрозы.

Модель «Цели и совладание со стрессом»

Авторы модели «Цели и совладание со стрессом» актуализируют базисное значение целей как одного из основных феноменов, претерпевающих наибольшие изменения в течение стрессовых событий. Адаптивность совладания в основном зависит от способности личности феноменологически обходиться с актуальными целями, т. е. при необходимости отбросить и пересмотреть их или генерировать новые цели, которые по своей природе будут наиболее актуальны, значимы и фундаментальны. Таким образом, процесс совладания по своей природе динамичен; в результате его происходит удивительный и недостаточно

изученный процесс трансформации смысловой сферы личности. По нашему мнению, данная модель еще ждет своих исследователей, особенно в динамике смысловой сферы и ее влияния на совладающее поведение личности.

Главное преимущество этой модели – фокус на цели как основном элементе процесса смыслопорождения, который в свою очередь влияет на процессы совладания. Перед лицом угрозы человек стремится сохранить внутреннюю целостность за счет актуализации и приверженности целям. Основные компоненты совладания сфокусированы в аспекте приверженности, стремления и трансформации постепенного пересмотра приоритетов и целей. Важная особенность модели цели и совладания со стрессом состоит в том, что она совместима и легко интегрируется с другими моделями. В качестве недостатков отметим: во-первых, модель не учитывает биологические и социальные аспекты человека при актуализации совладающего поведения; во-вторых, модель не может объяснить проявления совладающего поведения в тех ситуациях или возрастных периодах, когда невозможно говорить о сформированности целей и мотивов.

Модель двойного процесса в совладающем поведении

Модель двойного процесса в совладающем поведении (Dual Process Model of Coping) объясняет процесс совладания с позиции функционирования различных биопсихосоциальных подсистем, пребывающих в постоянных взаимосвязях, дополняющих и регулирующих друг друга. Совладающее поведение проявляется в автоматических, непосредственных, немедленных и спонтанных реакциях на стрессовые ситуации. Регуляция совладающего поведения индивидом происходит путем сознательных и неосознанных усилий по актуализации физиологических реакций, управлением психическими состояниями и процессами (эмоции, внимание, интеллект, поведение) [3].

В данной модели под адаптивным совладанием понимается динамический взаимозависимый процесс преодоления трудностей и восстановления актуального психофизиологического состояния до воздействия стресса, достигающий путем ориентаций на негативную и позитивную переоценку стрессовой ситуации, избеганием проблемы и ее разрешением.

К недостаткам модели относятся недостаточная теоретико-практическая изученность взаимодействия процессов реакции на стрессовое событие и процесса регуляции психофизиологического состояния до воздействия стресса.

Модель посттравматического роста

Модель посттравматического роста (model of posttraumatic growth), исходит из того, что кризис в жизни – это ситуация, которая обуславливает препятствия к реализации внутренних мотивов, потребностей, целей в силу возникновения объективных и субъективных

факторов и условий. Человеку свойственна привычка к определенным (традиционным) формам жизнедеятельности, условиям существования, социальному статусу, нравственно-духовным ценностям, которые в итоге составляют базисный фундамент его жизнедеятельности. Кризисное состояние может лишить его этой опоры. В тоже время наряду с отрицательными, негативными проявлениями во время кризиса может происходить глубинное понимание истинной ценности жизни, духовное осознание самого себя [4]. Многие представители данной концепции [5] выделили ряд позитивных последствий, вызванных переживанием кризисных событий: укрепление социальных ресурсов (улучшение отношений с друзьями и родными); укрепление индивидуальных ресурсов; развитие навыков совладания. В данной концепции огромное значение придается кризисному событию как одному из главнейших факторов личностного роста и развития.

Достоинством модели посттравматического роста является детализация положительной составляющей стрессовых событий. Модель позволяет детализировать и уделить особое внимание ресурсной составляющей любого кризисного события. К недостаткам модели относятся односторонний анализ исследуемых процессов, так как рассматривается лишь положительная сторона личностных изменений при преодолении трудных жизненных ситуаций.

Таким образом, анализируя основные базовые модели совладающего поведения мы пришли к выводу, что совладающее поведение как феномен может быть описан с позиции биопсихосоциального подхода согласно которому на совладающее поведение влияет взаимосвязь биологических (пол, наследственность и т.д.), психологических (особенности эмоциональной, мотивационной и личностной сферы и т.д.) и социальных (межличностные отношения, социальные роли, статус и т.д.) факторов, что позволяет посмотреть на совладающее поведение достаточно системно, что является достоинством рассматриваемой модели.

Список цитированных источников

1. Endler, N. S. Parker, J.D. A Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation / N.S. Endler, J.D. Parker // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1990. – Vol. 58. – № 5. – P. 844–854.

2. Conway, V.J. Terry, D.J. Appraised Controllability as a Moderator of the Effectiveness of Different Coping Strategies: A Test of the Goodness of Fit Hypothesis / V.J. Conway, D.J. Terry // *Australian Journal of Psychology*. – 1992. – Vol. 44. – № 1. – P. 1–7.

3. Zakowski, S. G. Appraised control, coping and stress in community sample: A test of the goodness-fit hypothesis / S. G. Zakowski // *Psychoanalytic Dialogues*. – 2001. – Vol.23. – P. 158–165.