

**С. А. Станибула**

*Учреждение образования «Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины», Гомель*

## **СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И ДИСПОЗИЦИОННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ**

*В статье рассматриваются основные содержательные характеристики совладающего поведения в аспекте диспозиционных составляющих личности. Рассматривается и детализируется понятие «совладающее поведение» и различие его с психологическими защитами. Выявляется взаимосвязь совладающего поведения с такими личностными диспозициями, как оптимизм, негативная аффективность, враждебность, нейротизм, локус контроля, самооценка, самопринятие, самоконтроль.*

*Ключевые слова:* диспозиционные характеристики, интеллектуальное развитие, копинг-стратегии, локус контроля, нейротизм, совладающее поведение.

### **Введение**

В современных социокультурных реалиях личность сталкивается с огромным количеством неблагоприятных аспектов, которые осложняют её социально-психологическую адаптацию. В связи с этим актуальным становится исследование таких состояний, как стресс, кризис, связанных с ними процессов адаптации и совладания.

Изучение совладающего поведения как механизма преодоления стресса представляет собой достаточно сложную теоретико-эмпирическую проблему, несмотря на то, что данный вопрос достаточно широко рассмотрен в работах отечественных (Е. П. Белинская, Р. М. Грановская, Е. Р. Исаева, Т. Л. Крюкова, С. К. Нартова-Бочавер,) и зарубежных исследователей (Р. С. Лазарус, Р. Р. Маккраэ, Г. Л. Флетт, С. Фолкман, П. Л. Хьюитт).

В современных исследованиях рассматривается взаимосвязь личностных характеристик с совладающим поведением, что представляется интересным, так как это расширяет возможности разработки и апробации психокоррекционных программ с различными категориями граждан, а также позволяет обучать человека адаптивным формам совладающего поведения и развивать личностные диспозиции.

## Основная часть

Цель нашего исследования — рассмотреть совладающее поведение в контексте диспозиционных характеристик личности. Метод исследования — теоретический анализ литературы.

В научный оборот термин «копинг» был введён L. Murphy и означал «некую попытку создать новую ситуацию, будь она угрожающей, опасной, ставящей в неловкое положение, или радостной и благоприятной» [1].

Исследователь А. Маслоу определил совладающее поведение как функциональный ответ на проблему и актуализировал следующие его признаки: чётко мотивировано; направлено на решение определённой проблематики; вызывает изменения в окружении и в самой личности; имеет осознанную природу; приобретается в результате обучения [2]. В свою очередь К. Matheny с соавторами понимали под совладающими реакциями любую систему усилий, направленных на предотвращение, устранение, ослабление воздействия стрессоров [3].

Ряд авторов трактует феномен копинга как тенденциозный динамический процесс психики по устранению проблем для оптимизации эмоционального состояния. В таком контексте рассматривал совладающее поведение R. Lazarus, определяя его как «стремление к решению проблем, которое предпринимает индивид, если требования имеют огромное значение для его хорошего самочувствия (как в ситуации, связанной с большой опасностью, так и в ситуации, направленной на большой успех), поскольку эти требования активируют адаптивные возможности» [4, с. 34].

Автор H. Weber определяет копинг как стратегию действий, предпринимаемых человеком в ситуациях психологической угрозы, в частности, в условиях приспособления к болезни как угрозе физическому личностному и социальному благополучию [5].

Исследователи D. Maxwell, R. Mollica, B. Cardozo совладающее поведение понимали как широкий комплекс взаимосвязанных навыков, необходимый для качественного управления обстоятельствами любой степени сложности [6]. Согласно M. Perez, копинг — сугубо адаптивная реакция на требования окружающего мира, оценивающаяся личностью как превосходящие её ресурсы и возможности.

Копинг-поведение в работах многих авторов рассматривается в контексте стресса. В частности, Т. Л. Крюкова определяла копинг-поведение как способ, позволяющий 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 — её изменение (подающей контроль) или приспособление к ней. Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его результативности и здоровья [7].

В свою очередь Е. Р. Исаева рассматривала копинг, или преодоление стресса «как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям» [8, с. 86]. А Е. П. Белинская под копингом понимала индивидуальный способ взаимодействия с трудной ситуацией (внешней или внутренней), определяемый её субъективной значимостью для человека, с одной стороны, и его психологическими возможностями, с другой стороны [9].

Автор С. А. Хазова считала, что «копинг-ресурсы позволяют человеку успешно справляться с требованиями жизни, совладать с разнообразными стрессами. Именно ресурсы, как внутренние силы субъекта, существенно расширяют возможности человека, повышают его ценность в глазах окружающих, делают его более успешным, продуктивным, жизнестойким» [10, с. 189].

Феномен совладающего поведения тесно связан с понятием «психологические защиты», которые ввёл в науку З. Фрейд, понимая под ними феномены разрешения конфликтологического напряжения между сознанием и бессознательным. Основная задача психологических защит, по мнению автора, заключается в ослаблении напряжения между данными компонентами личности [11].

Под психологическими защитами Н. Мак-Вильямс понимала способ здоровой, творческой адаптации собственного «Я» от какой-либо угрозы психики [12] и разделила их на первичные, незрелые и примитивные. Основные задачи, решаемые психологическими защитами: избегание или овладение неким мощным угрожающим чувством — тревогой, иногда сильнейшим горем или

другими дезорганизующими эмоциональными переживаниями; сохранение самоуважения.

Исследователь Н. Наап дифференцировала понятия «копинг» и «психологические защиты». По её мнению, копинг является осознанным механизмом, а психологические защиты по своей природе пассивны и статичны. Автор указывала на гибкость копинга и ригидность психологических защит [13]. Это же подтверждают исследования Р. М. Грановской и И. М. Никольской. Они отмечали контролируемость копинг-поведения и автоматизм психологических защит [14].

Разграничивая психологические защиты и копинг-стратегии, В. А. Ташлыков предложил следующие критерии их анализа:

1) инерционность. Механизмы психологических защит являются ригидными, так как не приспособлены к требованиям ситуации. Техники сознательного самоконтроля являются пластичными и приспособлены к ситуации;

2) непосредственный и отложенный эффекты. Механизмы психологических защит стремятся к более быстрому уменьшению возникшего эмоционального напряжения. Копинг-стратегии обеспечивают более длительную устойчивость личности к стрессогенному воздействию, благодаря сознательному самоконтролю;

3) тактический и стратегический эффекты. Механизмы психологических защит «близоруки», тогда как стратегии совладания рассчитаны на перспективу;

4) разная мера объективности восприятия ситуации. Механизмы психологических защит приводят к искажению восприятия личностью действительности и себя. Механизмы самоконтроля построены на реалистическом восприятии человека, на его способности к объективному отношению к себе [15].

Автор Е. Т. Соколова утверждала, что некоторые механизмы психологической защиты могут преобразовываться в копинг-поведение, например, в процессе психотерапии [16, с. 72—73];

Представители диспозиционного направления понимают под совладанием устойчивое личностное образование, обуславливающее реакцию на стрессовое событие. В частности, Л. Murphy выделял взаимосвязь копинг-поведения с индивидуально-типологическими особенностями личности [17]; П. Л. Хьюитт, Г. Л. Флетт,

П. Т. Коста отмечали влияние таких личностных черт, как оптимизм, негативная аффективность, враждебность, нейротизм, локус контроля. Было выявлено, что люди с высоким уровнем нейротизма используют дезадаптивный стиль совладания со стрессом.

В свою очередь К. Nakano отмечал, что эффективность копинг-поведения связана с психическим благополучием субъекта и определяется понижением уровня его невротизации, выражающейся в ситуативном изменении: депрессия, тревожность, психосоматическая симптоматика и раздражительность [18]. А V. J. Conway и D. Tetty обнаружили, что выбор совладающего поведения коррелирует с самооценкой, самопринятием и самоконтролем.

Одной из ключевых сфер, влияющих на совладающее поведение, является когнитивная сфера личности. В частности, исследования Е. Р. Исаевой больных шизофренией достаточно детально показали, что репертуар копинг-стратегий у больных данной категории имеет свои специфические особенности, характеризующиеся в более частом использовании одних копинговых стратегий и дефиците других [19]. Так, И. М. Никольская и Р. М. Грановская определяли, что дети младшего школьного возраста с низким уровнем интеллекта чаще используют социально неодобряемые копинг-стратегии аффективного характера [20]; С. А. Хазова подчёркивала, что лица с высоким уровнем интеллектуального развития использовали более широкий набор копинг-стратегий и в большинстве случаев успешно справлялись со стрессовыми ситуациями [21].

Проведя серию исследований, посвящённых изучению связей интеллектуальных способностей (когнитивных, метакогнитивных, академических, понятийных) с выбором стратегий совладания, М. А. Холодная и А. А. Алексапольский пришли к выводу, что лица с более высокими показателями интеллектуальной продуктивности наряду с проблемно ориентированными стратегиями активно используют эмоциональные и социальные стратегии совладания. Интеллектуальная сфера является психологическим ресурсом, который обеспечивает мобильность и вариативность совладающего поведения [22].

Автор Т. В. Корнилова отмечала, что такие виды интеллекта, как академический, вербальный и практический, взаимосвязаны с копинг-стратегиями личности. К примеру, люди с наиболее развитым

практическим интеллектом отличаются недостаточной направленностью на продуктивное разрешение проблем [23, с. 56].

Исследователь Т. А. Колосова, сравнивая специфику совладающего поведения у подростков с умственной отсталостью и подростков с нормальным развитием, пришла к выводу, что нормально развивающаяся интеллектуальная сфера является предиктором выбора конструктивных стратегий, приводящих к разрешению ситуации и смене деятельности. Для детей с умственной отсталостью характерны стратегии физического насыщения и деструктивного поведения, которые не способствуют социально-психологической адаптации.

Сравнивая студентов гуманитарных специальностей со студентами негуманитарных специальностей, С. И. Малахова выявила, что основные показатели психометрического интеллекта влияют на выбор копинг-стратегий [24, с. 283]. Установлена чёткая взаимосвязь совладающего поведения с когнитивной сферой личности. Можно отметить такую тенденцию, что чем выше интеллектуальный уровень развития, тем более широкий и разнообразный набор копинг-стратегий доступен личности. Низкий интеллектуальный уровень предполагает использование более ригидных и предсказуемых стратегий совладающего поведения.

Эмоциональные нарушения, или нарушения развития эмоциональной сферы, оказывают существенное влияние на защитно-совладающее поведение. В своих исследованиях Т. Л. Крюкова, А. М. Ронч установили, что переживание одиночества является существенным основанием для выбора стиля совладающего поведения, непродуктивных стратегий совладания, что приводит к усилению чувства одиночества [25]. Доказано, что мужчины совладают с одиночеством непродуктивнее, чем женщины.

В исследовании динамики отношений между супругами О. А. Екимчик, Т. П. Григорова, Н. С. Смирнова выявили взаимосвязь особенностей отношений между супругами (неудовлетворённость взаимоотношениями, переживание ревности и ситуации измены) со спецификой совладающего поведения. Было показано, что совладание с ревностью определяется положительной оценкой собственных ресурсов и значимостью отношений для партнёров [26, с. 283]. Взрослые, испытывающие деструктивную привязан-

ность к романтическому партнёру, для совладания с негативными эмоциональными и поведенческими проявлениями данной привязанности склонны значимо чаще использовать такие копинг-стратегии, как дистанцирование, принятие ответственности, бегство-избегание и самоконтроль, по сравнению со взрослыми, испытывающими надёжную привязанность [27].

Интересно, что самооценка существенным образом влияет на восприятие стрессового события. Эта взаимосвязь обусловлена существенным опытом от успешных или неуспешных попыток совладания со стрессовой ситуацией в прошлом. Это же доказывают исследования Т. Л. Крюковой, которая, изучая подростков, установила связь между нейротизмом и выбором ими эмоционально ориентированного стиля совладания [28].

Существует взаимосвязь между локусом контроля и копинг-стратегиями личности. В психологической литературе описаны интернальный и экстернальный локус контроля. Интерналы воспринимают события как подконтрольные личностному воздействию, для экстерналов события носят неподвластный и бесконтрольный характер. Интерналы ориентированы на детальное получение информации о происходящих с ними событиях. Поэтому они могут наиболее успешно контролировать стрессовые ситуации, выбирая более эффективные копинг-стратегии. Это подтверждают исследования Е. Г. Ксенофонтовой, которая установила, что для интерналов характерен уровень саморегуляции, который позволяет им контролировать негативный эмоциональный тон и достаточно успешно блокировать влияние на сознание психотравмирующих факторов. Для экстерналов, отличающихся низким уровнем саморегуляции, когнитивного оценивания и контроля окружающего мира, характерно избегание и уход от психотравмирующих событий.

Исследования показывают, что такая черта личности, как тревожность, влияет на развитие стресса. В частности, личностная тревожность достаточно часто выступает причиной возникновения серьёзных психосоматических проявлений (инфаркт миокарда и др.), а ситуационная тревожность — предиктором когнитивных схем, обуславливающих развитие заболевания. Так, К. Blankstein установил взаимосвязь между высоким уровнем тревожности,

эмоциональным преодолением трудностей и плохой успеваемостью у студентов [29].

Достаточно интересны исследования половых и возрастных различий копинг-поведения. В этом смысле показательны исследования И. И. Ветровой, которая определила, что юноши используют такие копинг-стратегии, как «работа, достижение», «позитивный фокус», «духовность», а девушки отдают предпочтение копинг-стратегиям «социальная помощь», «беспокойство» и «несовладание» [30].

В своих исследованиях А. В. Гычева, Н. К. Грицкевич, М. Е. Кононова отмечают различие в использовании копинг-стратегий у мужчин и женщин. В частности, в ситуации безработицы мужчины склонны сохранять самообладание и чаще стремятся проанализировать ситуацию и причинно-следственную связь, связанную с потерей работы, женщины же отдают предпочтение отвлечению от психотравмирующей ситуации [31, с. 100].

Во многих работах авторы подтверждают обусловленность способа психологического преодоления жизненных сложностей полоролевыми стереотипами: женщины (и фемининные мужчины) склонны защищаться и разрешать трудности эмоционально, а мужчины (и маскулинные женщины), напротив, — разрешать их инструментально, путём преобразования внешней ситуации.

### **Заключение**

По мнению сторонников диспозиционного подхода, стиль совладания относительно стабилен во времени и тесно связан с чертами личности. Представители диспозиционного направления выделяли взаимосвязь индивидуально-типологических особенностей личности с копинг-стратегиями, применяемыми индивидом в период стресса. Доказана взаимосвязь способов совладания с интеллектуальным уровнем развития личности, детализировано влияние оптимизма, нейротизма, самооценки, локуса контроля на совладающие аспекты жизнедеятельности личности.

## Список цитируемых источников

1. Murphy L. Coping, vulnerability, and resilience in childhood // Coping and adaptation / ed. by G. V. Coelho, D. A. Hamburg, J. E. Adams. N. Y. : BasicBooks, 1974. P. 69—100.
2. Маслоу А. Психология бытия. М. : РЕФЕЛ-БУК, 1997. 300 с.
3. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment / K. B. Matheny [et al.] // Counseling Psychologist. 1986. V. 14. P. 499—549.
4. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. N. Y. : McGraw-Hill, 1966. 466 p.
5. Weber H. Belastungsverarbeitung // Z. Klinische Psychologie. 1992. Bd. 21, H. 1. P. 17—27.
6. Maxwell D., Caldwell R. The Coping Strategies Index: Field Methods Manual [Electronic resource]. 2008. URL: [http://documents.wfp.org/stellent/groups/public/documents/manual\\_guide\\_proced/wfp211058.pdf](http://documents.wfp.org/stellent/groups/public/documents/manual_guide_proced/wfp211058.pdf) (дата обращения: 10.04.2016) ; Mental Health in Complex Emergencies / R. F. Mollica [et al.] // The Lancet. 2004. Vol. 364. P. 2058—2067.
7. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома : Костром. гос. ун-т им. Н. А. Некрасова, 2010. 294 с.
8. Исаева Е. Р. Копинг-механизмы в системе приспособительного поведения больных шизофренией. М. : Питер, 1999. 132 с.
9. Белинская Е. П. Совладание как социально-психологическая проблема [Электронный ресурс] // Психолог. исследования. 2009. № 1 (3). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 10.04.2016).
10. Хазова С. А. Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования // Вестн. Костром. гос. ун-та им. Н. А. Некрасова. 2013. Т. 19, № 5. С. 188—191.
11. Фрейд З. Страх // Остроумие и его отношение к бессознательному. Страх. Тотем и табу / З. Фрейд ; пер. с нем. Я. М. Когана, М. В. Вульфа. Минск : Попурри, 1998. С. 241—321.
12. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. М. : Класс, 1998. 474 с.
13. Naan N. The adolescent antecedents of an ego model of coping and defense and comparisons with Q-sorted ideal personalities // Genet. Psychol. Monogr. 1974. Vol. 89, № 2. P. 274—306.
14. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. СПб. : Речь. 2000. 125 с.
15. Там же. С. 53.
16. Соколова Е. Т. Феномен психологической защиты // Вопр. психологии. 2007. № 4. С. 66—79.
17. Murphy L. Coping, vulnerability, and resilience in childhood.
18. Nakano K. Coping strategies and psychological symptoms in a Japanese sample // J. Clin. Psychol. 1991. Vol. 47, № 3. P. 346—350.
19. Исаева Е. Р. Копинг-механизмы в системе приспособительного поведения больных шизофренией.
20. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей.

21. Хазова С. А. Роль когнитивных факторов в совладании с жизненными трудностями // *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы (Интеграция академической и университетской психологии)* / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М. : Ин-т психологии РАН, 2008. 474 с.
22. Холодная М. А., Алексапольский А. А. Интеллектуальные способности и стратегии совладания // *Психолог. журн.* 2010. Т. 31, № 4. С. 59—68.
23. Корнилова Т. В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания // *Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология.* 2010. № 1. С. 46—57.
24. Малахова С. И. Связь показателей психометрического интеллекта и копинг-стилей у студентов гуманитарной и негуманитарной специализации // *Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология.* 2011. № 3. С. 67—77.
25. Крюкова Т. Л., Ронч А. М. Детерминанты одиночества и совладания с ним в супружеских отношениях // *Вестн. Костром. гос. ун-та им. Н. А. Некрасова.* 2012. Т. 18, № 4. С. 129—134.
26. Екимчик О. А., Григорова Т. П., Смирнова Н. С. Динамические аспекты близких (романтических) отношений и совладающее поведение партнеров // *Вестн. Костром. гос. ун-та им. Н. А. Некрасова.* 2014. Т. 20, № 6. С. 144—150.
27. Там же. С. 277.
28. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни.
29. Blankstein K. R., Flett G. L. Coping and academic problemsolving ability in test anxiety // *J. Clin Psychol.* 1992. Vol. 48, № 1. P. 37—46.
30. Ветрова И. И. Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции // *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы (Интеграция академической и университетской психологии)* / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М. : Ин-т психологии РАН, 2008. 474 с.
31. Гычева А. В., Грицкевич Н. К., Кононова М. Е. Особенности психологических защитных механизмов и совладающего поведения у безработных (гендерный аспект) // *Вестн. Томск. гос. пед. ун-та. Сер. Психология.* 2010. Вып. № 2 (92). С. 98—101.

Материал поступил в редколлегию 13.05.2016