

Сегодняшний интерес к проблеме выбора копинг-стратегии связан с основными тенденциями развития современной психологической науки и практики, ценностями безопасности, активности, психического здоровья. На фоне новых исследований отдельных компонентов и сторон особенностей выбора копинг-стратегии субъектом деятельности представляется необходимым исследование эмпирических коррелятов процесса формирования и выбора копинг-стратегии.

Копинг-стратегии – это способы управления стрессующим фактором, возникающие как ответ личности на воспринимаемую угрозу [9,10,11]. Сегодня копинг-стратегии подразделяют на активные и пассивные. К активным стратегиям относят стратегию «разрешение проблем» как базисную копинг-стратегию, включающую все варианты поведения человека, направленные на разрешение проблемной (стрессовой) ситуации, и стратегию «поиск социальной поддержки», включающую поведение, направленное на получение социальной поддержки от среды. Активная форма копинг-поведения или активное преодоление является целенаправленным устранением или изменением влияния стрессовой ситуации, ослаблением стрессовой связи личности с окружающей его средой [11]. К пассивным стратегиям относят варианты поведения, включающие базисную копинг-стратегию «избегание». Пассивное копинг-поведение или пассивное преодоление определяется как интрапсихические способы совладания со стрессом с использованием различного арсенала механизмов психологической защиты, которые направлены на редуцирование эмоционального напряжения, а не на изменение стрессовой ситуации [11].

Функционирование копинг-процессов предполагает включение различных структур личности. В нашем исследовании мы обращаемся к изучению когнитивных структур, как одним из базовых в процессе совладания с проблемой. Наш интерес к данной проблеме обусловлен двумя обстоятельствами: во-первых, по-нашему мнению, именно особенности когнитивного и деятельностного стиля определяют выбор копинг-стратегии, а, во-вторых, в психологической науке сегодня недостаточно исследований, посвященных изучению вопроса о том, как изменяется копинг-стратегия людей в зависимости от особенностей их когнитивного стиля.

В широком смысле стиль можно понимать как индивидуально-своеобразную систему психологических средств, способствующих успешному выполнению деятельности субъектом [2]. Понятие «когнитивный стиль» используется для обозначения индивидуальных различий в восприятии и переработке информации. Когнитивно-деятельностный стиль включает в себя более широкий круг индивидуальных характеристик личности. Если учитывать то обстоятельство, что стиль обнаруживается в различных психологических проявлениях (восприятие, память, мышление, деятельность, общение и т.д.), то, по-видимому, когнитивно-деятельностный стиль можно рассматривать как систему способов и приемов когнитивного анализа, результатом функционирования которой являются типичные действия (применяемая субъектом модель поведения). При этом детерминантами формирования системы выступают индивидуально-психологические особенности субъекта, в том числе – мотивационно-потребностная сфера человека.

В контексте изучения взаимозависимости когнитивно-деятельностного стиля человека и выбора им копинг-стратегии для нас становятся значимыми исследования, посвященные изучению компенсаторных и регуляторных функций стиля [8]. Исследователи говорят о возможности формирования рациональных и нерациональных стилей, о различной результативности деятельности. Следовательно, мы можем предположить, что существует прямо выраженное и психологически опосредованное влияние некоторых характеристик когнитивно-деятельностного стиля субъекта на его выбор копинг-стратегии. К такому предположению мы приходим также на основании известной опосредованности особенностей переживания стресса когнитивной оценкой угрозы [9].

Одно из важных концептуальных положений нашего исследования состоит в выделении трех основных семантических уровней психики, определяющих психологические механизмы выбора копинг-стратегии: «примитивное мышление», «императивное мышление», «системное мышление».

Основными характеристиками «примитивного мышления» [3] являются отсутствие логики и мистицизм. В повседневной жизни современного человека этот уровень сознания проявляется лишь в некоторых случаях, при определенных (скорее всего, сложных, необъяснимых для данного человека) обстоятельствах. Например, перед экзаменом студенты обращают свое внимание на приметы (знаки), которые, по их мнению, являются знаками успеха или неуспеха в предстоящей стрессовой ситуации контроля.

Содержательной стороной «императивного мышления» является слой знаний, обозначаемый как народная мудрость. Этот семантический уровень отражения сформирован под воздействием законов логического мышления, сформулированных позднее Аристотелем, а затем и Лейбницем.

Самый верхний, с точки зрения принципа научности, уровень семантического отражения связан уже не только с логической обработкой информации, но и с ее систематизацией, поиском законов и закономерностей явлений окружающего мира. Этот уровень получил название «системного мышления» [4].

Вышеназванные семантические уровни участвуют в оценке угрозы и выборе копинг-стратегий. По мере усиления стрессового характера ситуации, что сопровождается возрастанием эмоционального напряжения, нижележащие уровни все в большей мере усиливают свое давление на верхние уровни, что сопровождается

фактом «сужения» сознания и ослаблением его влияния на поведение в конкретной ситуации.

Очевидно, что степень активизации того или иного уровня семантического отражения определена основными психологическими индикаторами сформированности метакогнитивных структур опыта, лежащих в основе произвольного интеллектуального контроля. В частности, способность планировать (ставить цели деятельности), продумывать средства достижения этих целей, выстраивать последовательность собственных действий, несомненно, характерны для императивного и системного типов мышления. Преобладание первого уровня отражения в конечном итоге приводит к фаталистическому восприятию окружающей действительности, снижает активность субъекта в деятельности по выполнению задачи, достижению результата. Следовательно, низкий уровень развития выше обозначенных показателей интеллектуального контроля означает выбор субъектом пассивной копинг-стратегии.

Немаловажное значение в обеспечении адаптивных форм поведения в стрессовой ситуации имеют прогностические способности – умение учитывать последствия принимаемых решений, а также прогнозировать изменения в ситуации (среде). Необходимые в этом процессе умение и способность к логическому осмыслению действительности являются предпосылкой выбора такого способа действия, который в значительной степени будет способствовать адаптации личности.

Другим психологическим индикатором сформированности метакогнитивных структур опыта, обуславливающим выбор адаптивной копинг-стратегии, является умение адекватно оценивать собственную интеллектуальную деятельность, а также собственные возможности относительно изменения той или иной ситуации. Человек, определяющий свои ресурсы, направленные на преобразование среды (изменение ситуации), сможет распределить их таким образом, чтобы обеспечить наиболее безопасные условия жизнедеятельности. Однако здесь вопрос о необходимости выбора активной копинг-стратегии является спорным. Скорее всего, в этом случае нельзя исключать пассивную копинг-стратегию из числа адаптивных. Так же, как и особые случаи использования субъектом некоторых форм психологических защит, пассивные копинг-стратегии на определенных этапах деятельности или в определенных жизненных ситуациях могут оказать благотворное влияние на субъекта и явиться для него единственно доступной формой поведения. Об этом, в частности, пишет D. Terry [4]: механизмы психологической защиты способствуют сохранению психологической целостности личности и определяются как относительно стабильные индивидуальные паттерны. В.А. Ташлыков [5] говорит о «механизмах психологической защиты», направленных на уменьшение эмоционального напряжения и сохранение устойчивости системы «Я». Однако нельзя отрицать значимость выводов В.С. Ротенберга и В.В. Аршавского [1] о том, что активность организма и личности оказывает положительное воздействие на преодоление болезненных состояний, а пассивность воздействует отрицательно.

Рассматривая вопрос о взаимосвязи когнитивно-деятельностного стиля и выбора копинг-стратегии, мы осознаем важность того факта, что успешность следования инструкции оказывается связанной с успешностью выполнения задания [7]. Данное утверждение позволяет сделать предположение о том, что регламентированность деятельности, умение планировать свой труд, способность к структурированию способствуют выбору той копинг-стратегии, которая в данной ситуации, при данных обстоятельствах приведет не только к преодолению стресса, но и к успешному результату выполняемой деятельности.

С целью понимания сущности механизма выбора копинг-стратегии необходимо учитывать уровень развития метакогнитивной осведомленности субъекта. Это явление рассматривается как особая форма ментального опыта, характеризующая тип интроспективных представлений человека о своих индивидуальных интеллектуальных ресурсах [7].

Метакогнитивная осведомленность предполагает:

1. Знание своих индивидуальных интеллектуальных качеств, оснований своей интеллектуальной деятельности.

2. Умение оценивать свои интеллектуальные качества.

3. Готовность использовать приемы стимулирования и настройки работы собственного интеллекта.

Развитость у субъекта последней из перечисленных характеристики метакогнитивной осведомленности является особенно значимой в процессе выбора копинг-стратегии. В том случае, когда человек актуализирует свои интеллектуальные возможности для решения проблемы, его другие личностные ресурсы мобилируются, возникают альтернативные способы «выхода» из трудной ситуации, развивается способность корректировать свое поведение, происходит правильная оценка ситуации и принимаются эффективные решения. Полагаем, что такая готовность свойственна людям, выбирающим активные копинг-стратегии.

Основываясь на выше обозначенных теоретических положениях, мы организовали и провели эмпирическое исследование, позволившее выявить взаимосвязь особенностей развития когнитивно-деятельностного стиля субъекта и выбора им копинг-стратегии.

Методами исследования стали методика АОСО – определение когнитивно-деятельностного стиля (автор Л. Ребекка); адаптированный вариант методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (авторы С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс).

Определение когнитивно-деятельностного стиля проводилось по следующим показателям:

- а) определение (в баллах) степени выраженности экстравертированности (интровертированности), логического мышления (интуитивного мышления), регламентированности деятельности (отсутствие регламента в деятельности), склонность к синтезу (анализу);

- б) определение индекса соотношения характеристик когнитивно-деятельностного стиля.

Оценка базисных копинг-стратегий проводилась по следующим показателям:

а) определение степени выраженности стратегии (в баллах);

б) определение удельного веса определенной базисной копинг-стратегии в структуре копинг-поведения (в %).

В исследовании приняло участие 112 слушателей факультета заочного обучения института Государственной противопожарной службы МЧС России (г. Иваново). Респонденты – мужчины в возрасте 25-36 лет.

Результаты исследования показали, что большинство опрошенных (65%) предпочитают выбирать активную копинг-стратегию (рациональный копинг) «решение задач» (рисунок 1). Это вполне объяснимо: респонденты имеют достаточный опыт практической деятельности в ситуациях различной степени экстремальности.

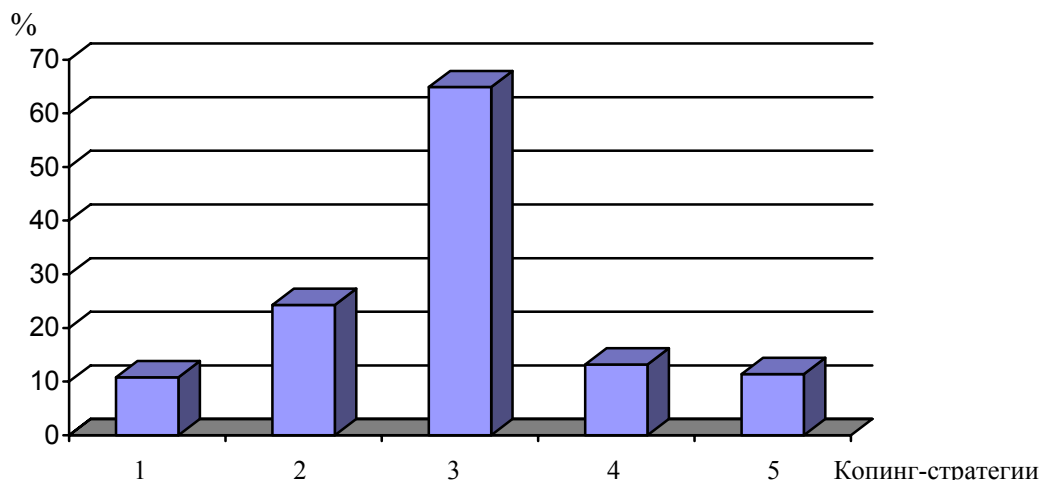


Рис. 1. Выбор копинг-стратегии респондентами

Условные обозначения:

1 – эмоционально-ориентированный копинг

2 – стратегия «избегание»

3 – стратегия «решение задач»

4 – стратегия «отвлечение»

5 – стратегия «социальное отвлечение»

Рациональный копинг, предполагающий предварительный анализ проблем, фокусирование на проблеме и поиск возможных способов ее решения, стремление лучше распределять свое время, контролировать ситуацию, ориентацию на необходимость решения проблемы, практическую реализацию своих планов, является объективным механизмом оптимального преодоления стресса в экстремальных условиях, когда стратегии «поиск социальной поддержки» и «избегание» не обеспечивают эффективность деятельности. Рациональный копинг является адаптивной формой поведения, при которой личность направляет свои усилия на снятие стрессовой ситуации за счет воздействия на сам стрессор.

В меньшей степени встречается эмоционально-ориентированный (10,8% опрошенных) и ориентированный на избегание (24,3%) варианты копинг-поведения. Это означает, что примерно 11% опрошенных склонны к проявлению аутоагрессии, внешней агрессии, раздражения и апатии, к переживаниям эмоционального шока в экстремальной ситуации. Респонденты, ориентированные на избегание, в равной степени выбирают различные его варианты. Это может быть стремление получить удовольствие от вещей, не имеющих отношение к конкретной ситуации, стремление побыть в одиночестве или наоборот находиться в группе людей (стратегия «отвлечение»); желанием выговориться, обращением за помощью к другим людям, в том числе за профессиональной помощью (стратегия «социальное отвлечение»). Такое поведение характеризуется стремлением воздействовать не на сам стрессор, а на снятие негативного эмоционального состояния, вызываемого этим стрессором (при этом сам стрессор остается вне поля активного воздействия со стороны личности). В большинстве случаев оно рассматривается как дезадаптивное поведение. Пассивные копинг-стратегии ведут к разрыву дистанции между личностью и стрессором и, в конечном итоге, к избеганию воздействия на стрессор [4].

Основной задачей нашего исследования было установить взаимосвязь между особенностями когнитивно-деятельностного стиля субъекта и выбором им копинг-стратегии. Анализ результатов исследования показал, что основные характеристики когнитивно-деятельностного стиля и степень выраженности копинг-стратегии связаны на уровне тенденции, за исключением одного показателя: выявлена корреляционная связь между характеристикой «регламентированность деятельности» и копинг-стратегией «решение задачи» ($r=0,98$). Данный показатель говорит о следующей зависимости: чем более человек способен структурировать свою деятельность, планировать этапы деятельности, регламентировать ее по времени и количеству решаемых задач, тем более он предрасположен к адаптивной активной копинг-стратегии.

Нам было интересно сравнить особенности когнитивно-деятельностного стиля респондентов, выбирающих активные варианты стратегий (группа № 1) и респондентов, выбирающих пассивные формы поведения (группа № 2).

Из рисунка 2 видно, что у респондентов сравниваемых групп существует разница между показателями по экстра- и интровертированности. Респонденты с доминирующей стратегией «решение задач» характеризуются большей выраженностью экстравертированности (17,6) по сравнению с респондентами с доминирующей пассивной стратегией (16). Им в большей степени нравится работать в окружении и во взаимодействии с другими людьми.

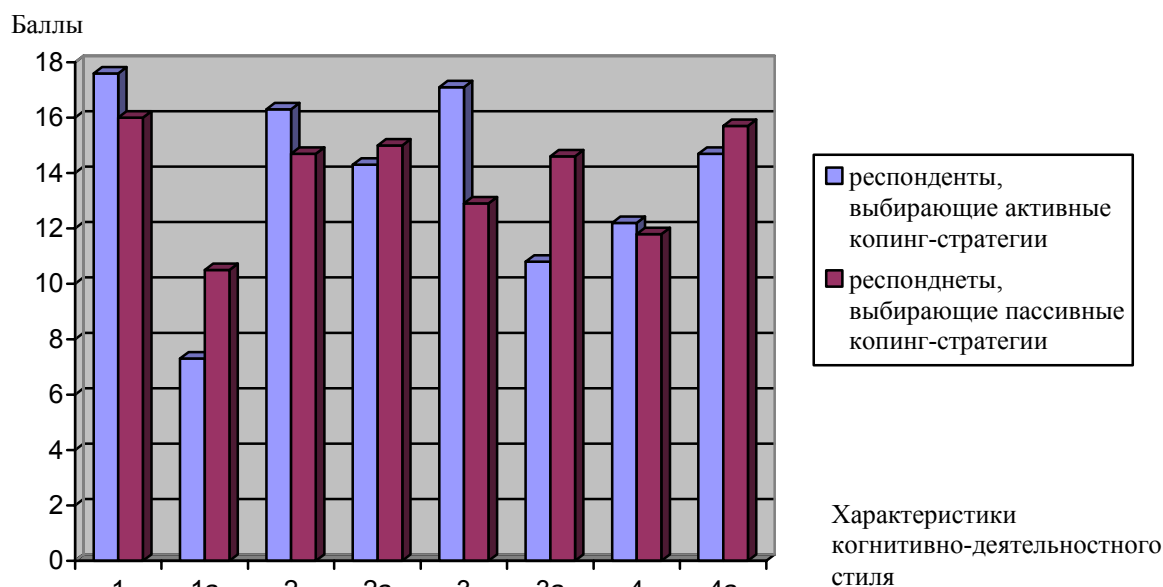


Рис. 2. Особенности когнитивно-деятельностного стиля у респондентов, выбирающих активные и пассивные копинг-стратегии

Условные обозначения:

- 1 – экстравертированность
- 1a – интровертированность
- 2 – склонность к логическому мышлению
- 2a – склонность к интуитивному мышлению
- 3 – регламентированность в деятельности
- 3a – отсутствие регламента в деятельности
- 4 – анализ
- 4a – синтез

Респонденты первой группы в большей степени отличаются логическим мышлением. Индекс соотношения логического и интуитивного видов мышления у респондентов первой группы составляет 2, у респондентов второй – 0,3. Предполагаем, что респонденты с доминирующей пассивной копинг-стратегией в одинаковой степени используют оба вида мышления. Однако, в отличие от логически мыслящих людей, их восприятие не всегда может быть реальным, у них менее выражено стремление к высокой степени организации труда, в большей степени проявляется желание избегать жестких правил и инструкций.

Респонденты обеих групп более склонны к синтезу, чем к анализу: мыслят общими категориями, легко усваивают главную идею, общие смысл и связь. В то же время индекс соотношения у респондентов первой группы способности к анализу и синтезу составляет 2,5; у респондентов второй – 3,9, что позволяет говорить о более развитых способностях (умениях) респондентов с доминирующей активной стратегией к логическому анализу частных фактов.

Наибольшая разница в показателях стилевых характеристик сравниваемых групп респондентов выявлена по фактору «регламентированность деятельности». Индекс соотношения склонности к регламентированности и отсутствия стремления к регламенту в деятельности составляет у респондентов первой группы 6,3, у респондентов второй – 1,7. При этом в первой группе выявлено явное доминирование у респондентов желания планировать свою деятельность, регламентировать режим работы, ориентироваться на результат, на определенные сроки работы.

Осмысление результатов нашего исследования позволяет сделать вывод о том, что развитию активной стратегии может препятствовать интровертированность, так как она в меньшей степени, чем экстравертированность способствует желанию понять партнера по общению, посмотреть на ситуацию с его точки зрения. Применение активной копинг-стратегии возможно при проведении целенаправленного активного поиска дополнительной ин-

формации о проблеме, оценке опыта других лиц в разрешении аналогичных ситуаций, умении прорабатывать большое количество вариантов решения проблемы. Барьерами такого подхода к преодолению трудных ситуаций могут стать склонность к интуитивному мышлению, желание избегать регламента в деятельности. Люди с доминированием пассивной копинг-стратегии, а на основании нашего исследования, можно сказать, что это люди с выраженной интровертированностью, склонностью к интуитивному мышлению, отсутствием стремления регламентировать деятельность, воспринимают стрессовые ситуации прежде всего как угрожающие собственной жизни и ориентируются на избегание при столкновении с ними. Они слабо осознают характер стресса, демонстрируют готовность скорее подчиниться среде, чем активно противостоять ей.

Таким образом, на основе анализа эмпирических данных было выявлено, что большинство опрошенных предпочитают выбирать рациональный копинг. Существует связь между когнитивно-деятельностным стилем человека и выбором им копинг-стратегии. Люди с доминирующей активной копинг-стратегией отличаются большей выраженностью экстравертированности, стремлением регламентировать свою деятельность, более развитым логическим мышлением. Полагаем, что высокий уровень развития этих качеств предотвратит нарушение контроля сознания за поведением, осуществляемое психическими бессознательными процессами. Сочетание рационального копинга и стремления к регламентированности деятельности следует рассматривать в качестве предиктора адаптивного поведения. В профилактической работе по формированию позитивных копинг-стратегий должны учитываться особенности развития и формирования когнитивно-деятельностного стиля.

Литература

1. Аршавский В.В., Ротенберг В.С. Поисковая активность и адаптация. – М., 1984.
2. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. – Казань, 1969.
3. Леви-Брюль Л. Первобытное мышление: Хрестоматия по истории психологии. – М., 1980.
4. Лебедев И.Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолеляющего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля: Дисс. д-ра психол. наук. – СПб., 2002.
5. Ташлыков В.А. Личностные механизмы совладания (копинг-поведение) и защиты у больных неврозами в процессе психотерапии / Медико-психологические аспекты охраны психического здоровья. – Томск, 1990.
6. Толочек В.А. Стили профессиональной деятельности. – М., 2000.
7. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования. – СПб., 2002.
8. Щукин М.Р. Структура индивидуального стиля деятельности и условия формирования: Автореф. дисс. д-ра психол. н. – Новосибирск, 1994.
9. Endler N.S., Parker J.D. Multidimensional assessment of coping // J. of Person and Social Psychology. – 1990. – Vol.58. – N.5.
10. Billings A.G., Moos R.H. Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression // J. of Person and Soc. Psychology. – 1984.
11. Lazarus R.S., Folkman S. Coping and adaptation / W.D. Gentry (Eds.). The handbook of behavioral medicine. – N.Y.: Guilford, 1984.