
К 75-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ
А.В. БРУШЛИНСКОГО

ЧЕЛОВЕК КАК СУБЪЕКТ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

© 2008 г. Т. Л. Крюкова

*Доктор психологических наук, профессор кафедры социальной психологии,
Костромской государственной университет им. Н.А. Некрасова, Кострома;
e-mail: tattleonkr@kmtn.ru*

Совладающее с жизненными трудностями поведение человека рассматривается как сознательное и целенаправленное поведение субъекта. Приводятся критерии принадлежности совладающего поведения субъекту. Раскрываются факторы, детерминирующие выбор человеком способов совладания.

Ключевые слова: психология субъекта, совладающее поведение, критерии и факторы выбора копинг-стратегий и копинг-стилей, закономерности формирования совладания в онтогенезе, психологическая помощь в адаптации к трудным жизненным ситуациям.

КРИТЕРИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СУБЪЕКТА

Разработка психологии субъекта (индивидуального и группового) является методологическим достижением и достоянием отечественной психологии, одним из продуктивных путей к установлению единства психологической науки [5]. Этот путь состоит в признании человека субъектом многообразных форм произвольной активности. Психология субъекта преодолевает постулат непосредственности, согласно которому внутренняя и внешняя активность человека напрямую детерминируется воздействиями окружающей среды или отдельными психическими функциями, и раскрывает способность человека к самодетерминации, самоопределению, саморазвитию [1, 6, 12, 20, 21, 24]. Принципиальная новизна данного подхода заключается, главным образом, в трех основных положениях: обобщении представлений об активности как факторе детерминации психики; переходе от микросемантического к макроаналитическому методу познания психического; целостном системном характере исследования динамического, структурного и регулятивного планов анализа психологии субъекта [12].

Развивая, конкретизируя и интегрируя понятие совладающего поведения в отечественную науку, в систему современных психологических категорий в сфере психологии развития, психологии личности и социальной психологии, мы опираемся на позиции психологии субъекта. Совладающее со стрессом, трудной жизненной ситуацией поведение, или копинг, относится к малоизученным жизнетворческим дарованиям личности [2] или ее конструктивным силам [1], инициирующим направленную на мир и самого себя преобразующую активность человека. Оно связано с системой целеполагающих дей-

ствий, прогнозированием возможных исходов, творческим порождением новых решений трудной (проблемной) ситуации.

Целью нашего исследования является идентификация совладающего поведения как поведения субъекта, раскрытие его сущности и закономерностей; обоснование собственного подхода к пониманию данного вида адаптивного поведения; выделение совокупности компонентов регуляции активности субъекта как факторов выбора способов совладания.

Термин *coping* (копинг) не включался в “Психологические тезисы” (*Psychological Abstracts*) Американской психологической ассоциации до 1967 г. Согласно Н. Хаан, “копинг-поведение отличается от защитного поведения, которое является по определению жестким, вынужденным, искажающим действительность и неизменяющимся, в то время как копинг-поведение – это гибкое, намеренное, ориентированное на реальность и развивающееся поведение” (Haan, 1965, с. 374. Цит. по: [29]). Известно, что ранние исследования копинга проводились в рамках изучения защитных механизмов, и до сих пор некоторые исследователи продолжают использовать термин “копинг” в значении адаптивных защит [7, 26]. Выделяют пять основных задач копинга как особого адаптивного поведения: 1) минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления активности, деятельности; 2) терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций; 3) поддержание позитивного, положительного образа Я, уверенности в своих силах; 4) поддержание эмоционального равновесия; 5) установление и сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми [31].

Теоретико-эмпирическое исследование, проведенное нами в 1999–2005 гг., позволило обосновать новый взгляд на процесс социальной адаптации, важной стороной которой у здоровых людей выступает совладающее со стрессом (трудной жизненной ситуацией) поведение. Для нас наиболее важным критерием трудности ситуации, инициирующей выбор копинг-поведения, является ее субъективное восприятие человеком. Вместе с тем, трудные ситуации мы оцениваем и по объективной шкале Р. Лазаруса и К. Олдвина – от травматичных до ежедневных жизненных трудностей (микрострессоров) [28].

Новый подход осуществлен через анализ совладающего поведения как поведения субъекта, детерминированного рядом факторов: диспозиционным (личностным), динамическим (ситуационным), социокультурным (экологическим) и регулятивным. Поскольку механизмы совладания используются человеком *сознательно* и *целенаправленно*, мы считаем совладающее поведение проявлением активности, принадлежащей субъекту, или разнородностью поведения субъекта [13, 15].

Концепция копинга-совладания создается в российской психологии с 90-х гг. XX в. При этом ученые сталкиваются с немалыми методологическими и методическими трудностями, что является отражением реальной сложности поведения человека в стрессовой ситуации [3]. Данное обстоятельство отчасти объясняет междисциплинарность нашего подхода, но не отменяет изначальной принадлежности совладания к явлениям регуляции и саморегуляции поведения.

Мы рассматриваем совладающее поведение с точки зрения личностного развития, благополучия, ресурсов, адаптации и развития человека. Нам удалось доказать, что существует особый вид социального поведения человека, обеспечивающего или разрушающего его здоровье и благополучие. *Совладающее поведение* позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий, адекватных личностным особенностям и ситуации. Оно направлено на активное взаимодействие с ситуацией – изменение (когда она поддается контролю) или приспособление (в случае, когда ситуация не поддается контролю). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия [15].

Главным отличительным признаком совладающего поведения являются его субъектные характеристики. Е.А. Сергиенко справедливо отмечает, что обращение к исследованию субъекта открывает возможность изучать поведение, деятельность как опосредованные внутренним миром человека, его субъектными выборами и предпочтениями, его активным построением мо-

дели окружающего мира [24]. К критериям совладания как поведения субъекта мы относим, прежде всего, его *осознанность* (отличие данного вида поведения от реактивного и защитного поведения). Понятие *выбора* человеком способа действий в ситуации стресса является критериальным для специфики этого вида поведения и ключевым для понимания осознанности совладающего поведения.

К другим критериям совладания относятся: *целенаправленность*; *контролируемость* (возможность устранить, преобразовать трудную ситуацию или приспособиться к ней); неразрывная связанность с трудной (стрессовой) ситуацией и направленность на нее – *адекватность* ситуации и 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, подготовки, “закаливания” перед жизненными трудностями.

Совладающее поведение, по нашему убеждению, является не пассивным отражением качеств личности и особенностей жизненной ситуации, с которой столкнулся человек, а “зеркалом” его субъектной активности. Совладание либо *задается* человеком как субъектом своего поведения: по К.А. Абульхановой, личность имеет “жизненную способность удерживать себя в качестве субъекта своей жизни” [1, с. 17–18], либо – в случае неспособности – человек превращается в пассивное существо, “плывущее по течению”. Такие люди, оставаясь личностями, перестают быть субъектами и становятся “исполнителями”, производными от своего способа поведения. К.Г. Юнг обозначил эту дихотомию ярко и метафорично. Человек, по его мнению, способен преодолеть совершенно невозможные трудности, но «терпит крах, если сверх прочих несчастий вынужден признать, что играет роль в “сказке, рассказанной идиотом”» [27, с. 298].

ЗАКОНОМЕРНОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

В эмпирических исследованиях были выявлены закономерности совладающего поведения, в частности, описаны его изменения в разные периоды жизни [13]. Формирование совладания в онтогенезе – это научение любому поведению, связанному с выживанием, включая попытки спасти, защитить себя, выдержать, вытерпеть, в некоторых случаях спрятаться (даже не приводящие к положительному результату). Активное развитие стиля совладающего поведения происходит в подростковом и юношеском возрасте в условиях

активного взаимодействия с родителями и сверстниками [25]. У взрослых формирование этого поведения связано, прежде всего, с расширением репертуара и повышением гибкости в применении качественно более совершенных способов совладания. Взросление, развитие самопознания и владения собой способствует усложнению совладающего поведения.

Положительная динамика совладающего поведения субъекта заключается в увеличении с возрастом *продуктивных* (ориентированных на действия по разрешению трудной ситуации) и снижении *непродуктивных* стилей и стратегий совладания (деструктивных форм разрядки). Снижение уровня субъектности и адекватности поведения человека или группы приводит к росту непродуктивного совладания, или несовладания, с трудной ситуацией.

Разделение копинг-стратегий на продуктивные и непродуктивные введено в рамках клинической психологии: у больных людей непродуктивными считаются стратегии, которые ухудшают их состояние, увеличивают симптоматику. Диагностировать продуктивность – непродуктивность копинга у здоровых испытуемых не всегда легко. Тем не менее, в ходе исследования поведения людей в типичных трудных ситуациях (начало супружеской жизни, адаптация к школьному обучению, университету и первым экзаменам, безработица) оказалось, что те, у кого преобладают пассивные или паллиативные способы поведения в трудных ситуациях, требующих своего разрешения при помощи действия, чаще оказывались неуспешными. В то же время в других ситуациях, например, после развода, эмоционально-ориентированные способы были достаточно продуктивны по критериям улучшения состояния и улучшения внешних показателей адаптированности (повышения результативности деятельности).

Среди других закономерностей можно назвать следующие: *эмоционально-ориентированное* совладание в большей мере предсказывается диспозиционными (относящимися к доминирующим индивидуально-психологическим и личностным стилевым качествам; от лат. *dispositio* – расположение) детерминантами субъекта, например оптимизмом–пессимизмом [8, 11]. Выраженность и частота выбора *проблемно-ориентированного* копинга в большей степени зависит от социокультурных (и социально-психологических) факторов. Вместе с тем именно проблемно-ориентированный стиль совладания является предиктором успешности деятельности и уровня адаптированности человека [4, 9].

Оказалось, что диспозиционные переменные (особенно такие, как тревожность, уровень депрессивности, интернальность–экстернальность,

оптимизм–пессимизм, а также характеристики самоотношения) *связаны* (корреляционными отношениями) с выбором субъектом способа совладания. В то же время именно социокультурные переменные (принадлежность к определенной культуре, тип межличностных отношений, гендерная идентичность, уровень получаемой социальной поддержки и др.) больше *влиют* или определяют выбор человеком копинг-стратегий (диапазон количества значимых коэффициентов регрессии от 40% в гендерных исследованиях до 100% влияния родительских установок) [15, с. 274]. Сложнее и неопределеннее детерминация копинга, ориентированного на *избегание*, – это одна из перспективных линий исследования.

Существенное *влияние* социокультурных переменных на выбор субъектом способов совладания, установленное в наших исследованиях [9, 15–17, 22, 23], неслучайно. Активность субъекта разворачивается в пространстве объектов культуры и социального взаимодействия с другими людьми, причем каждый ее вид имеет свой уровень субъектной организации. Опыт пережитого и переживаемого поведения, в котором сам человек может дать себе отчет и который содержит иерархию значимых для него социальных установок, ценностей, отношений и смыслов, составляет субъектный опыт личности. Именно он способствует или препятствует эффективным способам организации субъектной активности, обеспечивающей внутреннюю спонтанную активность самодетерминации, осмысленную С.Л. Рубинштейном, А.В. Брушлинским, В.А. Ядовым и др. Он же помогает организовывать интересующие отношения, включаться в жизнедеятельность социальных групп, творчески модифицировать усвоенные регуляторные механизмы в социальном поведении. *Социокультурный* фактор совладания рассматривается нами через востребованность как интра-, так и интериндивидуальных, социально-психологических качеств субъекта, т.е. некоторых особенностей его межличностных отношений и социального взаимодействия. Мы относим к социокультурному фактору выбора субъектом способа совладающего поведения социальную психологию совладания: социальное взаимодействие и межличностные отношения – детско-родительские, супружеские, дружеские, профессионально-деловые; культурный контекст как самостоятельную детерминанту успешного/неуспешного совладания. При этом характеристики группового субъекта непротиворечиво распространяются на особенности поведения совладающей группы (например, семьи). Предпринята попытка различить копинг-поведение индивидуального и группового субъекта вслед за А.Л. Журавлевым [10].

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ В СЕМЬЕ:
“НАСЛЕДОВАНИЕ” КОПИНГА

Было рассмотрено также явление социально-го “наследования” в сфере совладающего поведения, в основе которого лежит межпоколенное взаимодействие. В одних случаях передача и усвоение социального опыта осуществляется в ходе обучения и воспитания, т.е. является специально организованным процессом. В других случаях – таковым не является и происходит путем подражания и идентификации при непосредственном общении ребенка со взрослым. Последнее позволяет говорить о возможности межпоколенного “наследования” способов совладающего поведения в семье и рассматривать этот процесс как передачу и присвоение семейных моделей копинга, усвоение опыта, знаний, умений, навыков и качеств совладающего (или несовладающего) с трудностями человека [15, 22, 23]. В зависимости от того, что лежит в основе этого процесса – обучение и воспитание или подражание и идентификация, социальное “наследование” копинга изучается в контексте экологического (социокультурного) или регулятивного факторов совладающего поведения субъекта.

В эмпирических исследованиях 2000–2007 гг. были соотнесены характеристики совладающего поведения родителей и детей – представителей дисфункциональных и нормально функционирующих семей. Методический аппарат исследований составили копинг-шкалы, созданные зарубежными авторами и прошедшие адаптацию на русскоязычной выборке [14, 15].

Изучая характеристики совладающего поведения девиантных матерей и их детей, Т.В. Гуцина выявила, что их копинг является в целом деструктивным и неэффективным [9]. Девиантные матери чаще всего используют стратегии эмоционально-ориентированного копинга, направленные на эмоциональное реагирование и аутоагрессию. Результатом этого копинга является ощущение абсолютной беспомощности, безнадежности, невозможности изменить жизненные обстоятельства. Самым доступным способом, который помогает справиться с внутренним дискомфортом, оказывается употребление алкоголя. Репертуар совладающего поведения детей разнообразнее, чем у их девиантных матерей. Однако большинство детских копинг-стратегий можно объединить в три группы: аффективное реагирование, которое происходит в результате использования социально неодобряемых копинг-стратегий (*кусаю ногти; борюсь, дерусь; схожу с ума; ломаю вещи; воплю, кричу; разговариваю сам с собой*); пассивное отвлечение (*смотрю телевизор; слушаю музыку; стараюсь забыть; мечтаю*); поиск эмоциональной поддержки, направленной на восстановление отношения привязанности (*хочу, чтобы*

пожалели; прошу, чтобы взяли на руки; обнимаю, прижимаю, глажу). Такой копинг вполне может быть эффективным для детей дошкольного и младшего школьного возраста, однако последствия этого копинга деструктивны.

Особое внимание в данном исследовании привлекают выявленные особенности проблемно-ориентированного копинга девиантных матерей и их детей-подростков. Оказалось, что женщины достаточно много думают о случившемся, анализируют ситуацию, пытаются понять причины ее возникновения, но *никогда* не предпринимают реальных попыток изменить ситуацию, т.е. “застревают” на этапе размышления, что нередко приводит к кризису и распаду семьи. Подростки также используют стратегии проблемно-ориентированного копинга, размышляют над ситуацией и вырабатывают стратегии ее преодоления, но *никогда* не приступают к реальным действиям, т.е. знают, что нужно что-то делать, но не знают, как. Мы видим, что характеристиками копинга девиантных матерей и их детей-подростков является его неэффективность и деструктивность [9].

Не менее интересные результаты были получены в исследовании Е.В. Куфтяк, где изучались особенности совладающего поведения родителей и детей младшего школьного возраста в семьях, где регулярно применяются физические наказания [17]. Оказалось, что совладающее поведение матерей и отцов является неэффективным и деструктивным, либо эффективным, но деструктивным: и матери, и отцы используют конфронтативный копинг, который проявляется в вербальной и физической агрессии, направленной на другого человека, чаще всего на ребенка. Матери предпочитают использовать эмоционально-ориентированный копинг, основной характеристикой которого является переживание собственной беспомощности и невозможности справиться с ситуацией. Отцы из этих семей предпочитают копинг, ориентированный на избегание проблемы. Дети, по отношению к которым регулярно применяются физические наказания, используют копинг-стратегии, позволяющие им эмоционально отразить свое состояние через боль и страдания, подавить, вытеснить или отвлечься от ситуации, снять внутреннее напряжение за счет признания своего проступка (*стараюсь забыть, прошу прощения, говорю правду; плачу, грущу; играю во что-нибудь*). Есть основания предполагать, что в данных семьях модели эмоционального копинга наследуются детьми от матери, а избегание и отвлечение – от отца. Интересно, что агрессивные образцы поведения дети пока не воспроизводят. Это можно объяснить либо страхом наказания, которое последует за социально-неодобряемым поведением, либо возрастом детей, принявших участие в исследовании, либо идентификационными отношениями с потенциальными объекта-

ми детской агрессии. Другими словами, ребенок, имеющий опыт физического и душевного страдания, приписывает свой эмоциональный опыт другому человеку, а затем отождествляется с ним, сопереживает ему.

Общие характеристики совладающего поведения родителей и детей младшего школьного возраста отмечены также и в благополучных семьях. Матери здесь чаще всего используют стратегии проблемно-ориентированного копинга, положительную переоценку происходящего и социальную поддержку. Отцы выбирают различные стратегии проблемно-ориентированного копинга (планирование, самоконтроль, принятие на себя ответственности) и копинг, ориентированный на получение социальной поддержки. В совладающем поведении детей явно прослеживаются элементы проблемно-ориентированного копинга, а именно попытки саморегуляции и самоконтроля. Ребенок, например, стремится повысить чувство собственной ценности и уверенности в себе, установить контроль над окружающим миром, осознать и уточнить мотивацию своих поступков; дети также используют стратегии, с помощью которых они получают возможность искупить свою вину, добиться социального одобрения, а также контролировать свое эмоциональное состояние (*мечтаю, представляю что-нибудь; рисую, пишу, читаю; сплю; молюсь*).

Еще более убедительные факты сходства совладающего поведения родителей и детей-подростков из благополучных семей были получены в исследовании Н.О. Белоруковой [4]. Она доказала, что совладающее поведение подростков в пубертатный период и их родителей имеет ярко выраженные общие характеристики. Оказалось, что матери и отцы используют активные, проблемно-ориентированные, конструктивные стили и стратегии совладающего поведения (*проблемно-ориентированный копинг, планирование решения проблемы, самоконтроль, принятие ответственности*). Подростки также предпочитают проблемно-ориентированный копинг в сочетании с социально-ориентированным: *решение проблемы; работа, достижения; друзья; принадлежность группе*. Данное сходство может быть следствием либо ранее усвоенных образцов совладания, либо присутствия в трудных ситуациях идентификационных отношений подростков с родителями, несмотря на первые признаки их отчуждения от семьи.

Таким образом, совладающее поведение родителей и детей, как в дисфункциональных, так и в нормально функционирующих семьях имеет выраженные общие характеристики. Приведенные результаты следует рассматривать как подтверждение перспективности дальнейшего изучения

психологического механизма межпоколенного “наследования” копинга в семье [16, 23].

ДИНАМИКА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Важной закономерностью функционирования копинга, выявленной еще Р.С. Лазарусом, является то, что характеристики совладания *изменяются* в процессе развития самой трудной (стрессовой) ситуации. Совладающее поведение может трансформироваться по мере изменения требований ситуации к субъекту, либо его собственных изменений в ней. Это с очевидностью показано О.Б. Подобиной в лонгитюдном исследовании динамики выбора различных стратегий и стилей совладающего поведения беременными женщинами на разных этапах принятия ими материнской роли [19]. Взросление, развитие самопознания и владения собой повышает субъектность совладания, делает его менее противоречивым и в большей степени соответствующим внешним критериям успешного совладания. Так, было показано, что изменения копинга у женщин при переходе от беременности к материнству более определены по сравнению с динамикой совладания со стрессом в ситуации экзамена [15, с. 185–189]. Способность изменять трудную ситуацию, не быть ее “пленником” чрезвычайно важна, т.к. это повышает возможности человека действовать в кризисной ситуации. Регуляция и укрепление совладающего поведения возможны на основе способности субъекта к обучению навыкам совладания.

Нами показано, что 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 к стрессовой ситуации – удаление от нее) [8, 13, 15]. Субъект может предпочитать один из способов совладания, наиболее продуктивный в определенном контексте в данное время, одновременно допуская применение других. Это означает, что процесс совладания с трудной ситуацией (стрессом) недизъюнктивен [6], непрерывен до момента ее разрешения или приспособления к ней. *Стиль* совладающего поведения имеет специфику, связанную с альтернативным выбором способа поведения при стрессе. Он является когнитивно-поведенческим образованием, не менее важным, чем индивидуальный стиль [18]. Стиль совладающего поведения – это полноценная составляющая более интегративного явления – стиля человека.

Рассматривая вклад личности в успешность совладания с трудностями, мы обнаружили, что

условно-продуктивные (например, *проблемно-ориентированный*) и менее продуктивные (например, *избегание* или *паллиативный*) стили совладающего поведения обусловлены различным уровнем сложности личностных качеств. Более сложные и обобщенные переменные (самоотношение, жизненные смыслы, ответственность) предопределяют выбор и более тесно соотносятся с проблемно-ориентированным стилем совладания. Выявлено также, какие качества, напротив, имеют тенденцию снижать уровень продуктивности совладающего поведения: это уровень депрессивности, тревожность, пессимизм, слабость Эго [11; 15, с. 158–160].

Нами было показано, что изучать когнитивно-поведенческую сферу субъекта возможно только одновременно с изучением феноменологии его переживаний при помощи комплекса психодиагностических технологий, сочетающих количественные и качественные методы анализа [14, 15]. Это несвойственно западной традиции изучения копинг-поведения, в которой преобладает использование бланкового самоотчета испытуемых.

Впервые были адаптированы для русскоязычной выборки известные зарубежные методики: многомерные опросники (шкалы) измерения совладающего поведения “Юношеская копинг-шкала” (*Adolescent Coping Scale*) Э. Фрайденберг и Р. Льюиса, опросник “Копинг-поведение в стрессовых ситуациях” (*Coping Inventory for Stressful Situations*) Н.С. Эндлера и Дж.А. Паркера, “Опросник способов совладания” (*Ways of Coping Questionnaire*) Р.С. Лазаруса и С. Фолкман. На их основе созданы опросники для надежного количественного измерения совладающего с трудностями поведения для испытуемых разных возрастов [14, 15].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, психология совладающего поведения впервые рассматривается с единой методологической позиции психологии субъекта. Главные отличия совладающего поведения субъекта от реактивного и защитного заключаются в его осознанности, адаптивности и направленности на разрешение трудной (стрессовой) ситуации. Совладающее поведение понимается нами как поведение субъекта (человека или группы), выступающего источником самоорганизации. Совладающее, как и любое целенаправленное, поведение дает человеку возможность опережающего отражения трудной ситуации, антиципации последствий собственных усилий по ее разрешению или приспособлению к ней. Оно направлено на сознательное активное взаимодействие с трудной жизненной ситуацией, характер которого зависит от возможности ее контролировать: человек изменяет ситуацию, поддающуюся контролю, или

приспосабливается к ней, если ситуация не поддается контролю.

Даже в случаях деструктивного совладания совладающее поведение соответствует выделенным нами критериям субъектности и не перестает быть поведением субъекта. Это относится, например, к случаям, когда человек прибегает к самодеструктивным или самопоражающим стратегиям. Использование психологии субъекта в качестве методологии позволило раскрыть структуру, выявить критерии человека как субъекта совладания, обобщить закономерности функционирования и развития совладающего поведения в разные периоды жизни человека, описать содержательные и динамические линии овладения данным видом поведения.

Поведение субъекта в трудной жизненной ситуации детерминировано совокупностью важнейших факторов активности субъекта, среди которых диспозиционный (личностный), динамический (ситуативный), регулятивный, социокультурный (экологический) [15]. Выявленные в наших исследованиях 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. Перспективно для изучения межпоколенное “наследование” копинга, например, в семье.

Исследование совладающего поведения как поведения субъекта весьма актуально для отечественной психологической науки, а его результаты имеют широкие возможности для практического применения. В ряде случаев людям требуется профессиональная помощь, чтобы по-новому увидеть свое собственное поведение в трудных жизненных ситуациях, развить, приобрести адекватные меняющейся ситуации способы, стратегии совладания с трудностями. В этом состоит одна из важных задач деятельности педагогов, психологов, социальных работников, врачей, психотерапевтов и других специалистов, сопровождающих адаптационные процессы личности и группы. Жизненно необходимые навыки совладания могут направленно формироваться и развиваться в разнообразных сферах (здоровье, обучение, экстремальные ситуации и др.), что является залогом психологического благополучия и здоровья человека. Обобщенный алгоритм направленного обучения человека навыкам копинга включает следующие компоненты: нахождение способа снижения негативных эмоций, чтобы появилась возможность мыслить рационально; развитие навыка классификации различных стрессоров; обдумывание альтернативных действий при воздействии разных стрессоров и оценка кратко- и долгосрочных последствий этих действий; прояснение и рефлексия целей и намерений со-

владения; планирование и рефлексия выбранного курса действий, инициирование, контроль, завершение и их оценка [28, 29]. Продуктивен и популярен также ресурсный подход С. Хобфолла [30].

Гуманизм развиваемой Андреем Владимировичем Брушлинским новой методологии – психологии субъекта – очевиден. Целостный субъект, интегрирующий все виды деятельности и все виды активности, способен быть независимым, самостоятельно совладающим с жизнью творцом (а не продуктом собственной биографии), что и составляет его сущность – творческую, нравственную, свободную.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова К.А. Рубинштейновская категория субъекта и ее различные методологические значения // Проблема субъекта в психологической науке / Отв. ред. А.В. Брушлинский, М.И. Воловикова, В.Н. Дружинин. М.: Академический проект, 2000. С. 13–26.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.
4. Белорукова Н.О. Семейные трудности и психологическое совладание с ними на разных этапах жизненного цикла семьи: Дисс. ... канд. психол. наук. Кострома, 2005.
5. Брушлинский А.В. Проблема субъекта в психологической науке (статья вторая) // Психол. журн. 1992. Т. 13. № 6. С. 3–12.
6. Брушлинский А.В. Психология субъекта. СПб.: Алетей, 2003.
7. Вассерман Л.И., Горьковская И.А., Ромицына Е.Е. Родители глазами подростка: психологическая диагностика в медико-педагогической практике. Учебное пособие. СПб.: Речь, 2004.
8. Голубева М.С. Совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями: Дисс. ... канд. психол. наук. Кострома, 2006.
9. Гуцина Т.В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса: Дисс. ... канд. психол. наук. Кострома, 2005.
10. Журавлев А.Л. Психология коллективного субъекта // Психология индивидуального и группового субъекта / Под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Воловиковой. М.: ПЕР СЭ, 2002. С. 51–81.
11. Замышляева М.С. Оптимизм в структуре психологического совладания личности: Дисс. ... канд. психол. наук. Кострома, 2006.
12. Знаков В.В. Психология понимания: проблемы и перспективы. М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2005.
13. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психол. журнал. 2005. Т. 26. № 2. С. 5–15.
14. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007.
15. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Монография. Кострома: Авантитул, 2004.
16. Крюкова Т.Л., Петрова Е.А. Семейные ресурсы совладающего поведения: значение прародителей и предков // Психология и практика: Сб. науч. статей / Под ред. Т.Л. Крюковой, С.А. Хазовой. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2006. С. 12–23.
17. Куфтяк Е.В. Совладающее поведение в семье, регулярно применяющей физические наказания детей: Дисс. ... канд. психол. наук. Кострома, 2004.
18. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. М.: Наука, 2001.
19. Подобина О.Б. Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери: Дисс. ... канд. психол. наук. Кострома, 2005.
20. Психология индивидуального и группового субъекта / Под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Воловиковой. М.: ПЕР СЭ, 2002.
21. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. М.: Наука, 1997.
22. Сапоровская М.В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как фактор школьной адаптации первоклассников: Дисс. ... канд. психол. наук. Кострома, 2002.
23. Сапоровская М.В. Межпоколенное наследование совладающего поведения в семье // Психология совладающего поведения: Материалы междунар. науч.-практ. конференции / Отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома, 2007. С. 409–411.
24. Сергиенко Е.А. Субъектная регуляция и совладающее поведение // Психология совладающего поведения: Материалы междунар. науч.-практ. Конференции / Отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома, 2007. С. 64–66.
25. Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников: Дисс. ... канд. психол. наук. Кострома, 2002.
26. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 1999.
27. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени / Предисл. А.В. Брушлинского. М.: Прогресс-Универс, 1996.
28. Aldwin C.M. Stress, Coping, and Development: an Integrative Perspective. N.Y.: Guilford Press, 1994.
29. Handbook of Coping: Theory, Research, Applications / Eds. M. Zeidner, N.S. Endler. N.Y., 1996.
30. Hobfoll S.E., Johnson R.J., Ennis N.E., Jackson A.P. Resource loss, resource gain, and emotional outcomes among inner-city women // Journ. of Personality and Social Psychology. 2003. V. 84. № 3. P. 632–643.
31. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. N.Y.: Springer Publishing House, 1984.

A MAN AS A SUBJECT OF COPING BEHAVIOR**T. L. Krukova***Sc.D. (psychology), professor of social psychology chair, Kostroma State University after N.A. Nekrasov, Kostroma*

Coping behavior or coping is considered to be the conscious and purposeful behavior of a subject. There are given criteria of belonging of the coping behavior to a subject. Factors determining man's choice of ways of coping are revealed.

Key words: psychology of a subject, coping behavior, criteria and factors of coping strategies and coping styles choice, regularities of coping development and forming in ontogenesis, psychological help in adjusting to stressful situations.