

сти. Для этого необходимо преодолевать сложившиеся стереотипы и видеть альтернативные пути решения.

Литература

1. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе. — М., 2000.
2. Психология личности в трудах отечественных психологов. — СПб.: Питер, 2000.
3. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. — Ростов-н/Д.: Феникс, 1996.
4. Макарова Л.Н., Шаршов И.А. Личность и стиль деятельности преподавателя глазами студентов // Образование и общество. — 2004. — №6.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД НОРМАТИВНОГО КРИЗИСА ВЗРОСЛОСТИ

В.В. Лукшина

В статье представлены результаты теоретического анализа копинг-стратегий в фрустрационных и стрессовых ситуациях. Результаты теоретического анализа позволили автору статьи применить их для выявления методов исследования копинг-стратегий и определить индивидуальные особенности выбора копинг-стратегий и техник защиты студентами в фрустрационных ситуациях и ситуациях стресса в период нормативного кризиса взрослости.

PERSONAL COPING-STRATEGIES IN THE PERIOD OF GROWN-UP CRISIS

V.V. Lukshina

The theoretical analysis results of coping processes and coping-strategies in frustrating and stress situations are presented in the article. Their application to experimental investigations of coping-strategies by students in frustrating and stress situations allowed the author of the article to discover individual traits of students' coping-strategies in the period of grown-up crisis.

В реальной жизни при взаимодействии с окружающими людьми, при реализации собственных целей каждый человек с большей или меньшей частотой оказывается в конфликтной ситуации. Конфликт в жизни любого человека неизбежен. Как иронически и остроумно заметил один из американских конфликтологов, «если в вашей жизни нет конфликтов, проверьте, есть ли у вас пульс». В психологии конфликтное взаимодействие объясняется столкновением противоположных мотивов, взглядов, интересов, которые не могут быть удовлетворены одновременно.

Несмотря на то, что лишь от 10 до 20 % подростков и юношей характерны явные кризисные явления в период перехода от детства к взрослости [1], почти все из них в той или иной форме и степени переживают внутриличностные и межличностные конфликты. Индивидам этого возрастного периода характерна высокая чувствительность и эмоциональная реакция на внешние воздействия, особенно если они с позиций индивида кажутся несправедливыми. В связи с этим актуальным является исследование проблемы преодоления кризисных ситуаций личностью в период нормативного кризиса взрослости в современных условиях российской действительности.

Если человек не готов немедленно разрешить и преодолеть конфликтную ситуацию, она может привести к фрустрации, стрессу. В связи с этим, с позиций выявления индивидуально-психологических условий адаптации человека к преодолению фрустрирующих ситуаций, необходимо знать механизмы развития состояния фрустрации, стресса человека, а также выявить механизм управления поведением человека в такой ситуации.

Фрустрации — это специфические психические, эмоциональные состояния человека, возникающие при столкновении с непреодолимыми (или воспринимаемыми как непреодолимые) препятствиями на пути к достижению желаемой цели. Фрустрация может проявляться в форме агрессии, озлобленности, направленных на других (агрессивная фрустрация) либо на себя в виде обвинения в неудачах самого себя (регрессивная фрустрация). Часто повторяющиеся состояния фрустрации могут закрепить некоторые характерные черты личности, такие как агрессивность, завистливость, озлобленность — у одних, «комплекс неполноценности», «вылущенная беспомощность», безразличие, пассивность — у других. Конфликт как внутреннее психическое состояние, характеризующееся острой напряженностью, приводит часто к стрессу, что требует адаптации к ситуации путем изменения либо внешних, либо внутренних условий или одновременным изменением действия всех фрустрирующих факторов.

Р.Лазарус выделил в овладении угрожающей или стрессовой ситуацией две последовательные стадии процессов когнитивной активности: первичной оценки того, настолько ситуация является угрожающей, и вторичной оценки возможностей с ней справиться. Он выделяет две разные стратегии выхода из стрессовой ситуации: прямые действия, сопровождаемые соответствующей эмоциональной активацией (например, нападение как выражение гнева, бегство от страха, пассивность в случае депрессии); переоценку ситуации как менее опасную, понижающую уровень эмоционального возбуждения [2].

При высокой толерантности по отношению к фрустраторам поведение человека остается в пределах адаптивной нормы, человек демонстрирует конструктивное, разрешающее ситуацию, совладающее поведение. При низкой толерантности неконструктивное поведение наиболее часто выражается в агрессии.

В современной зарубежной и отечественной психологии активно исследуется так называемое «совладание» – поведение преодоления или *копинг* (Л.И.Анциферова, Р.Лазарус, А.Либин, Е.Либина, С.К.Нартова-Бочавер, С.Д.Спилбергер, С.Тейлор, Д.Терри, С.Фолкман, В.М.Ялтонский и др.). Это понятие используется для описания характерных способов поведения человека в различных ситуациях и, прежде всего, в ситуации стресса. Совладание (копинг-стратегия) предстает в качестве стабилизирующего фактора, обеспечивающего психосоциальную адаптацию к стрессовой ситуации, основанную на стремлении к решению проблемы, преодолению опасной ситуации.

Копинг (coping) (совладание) означает справляться с чем-либо, например, с проблемной ситуацией. Этот термин начал активно использоваться в американской психологии в начале 1960-х гг. для изучения поведения личности в стрессовых ситуациях. В русском языке наиболее соответствующим термину *coping* является термин «совладание». Совладать с ситуацией – значит подчинить себе обстоятельства, сладить с ними. В западной литературе в содержание термина *coping* вкладывается более широкий смысл – и процесс выработки человеком средств психологической защиты от психотравмирующих событий, и поведение, воздействующее на ситуацию [2; 3].

Копинг-стратегия – это поиск разрешения проблемы, социальной поддержки или избегание опасных ситуаций. Формами, механизмами избегания могут быть отвлечение, агрессия, изоляция, подавление эмоций, фантазирование, эмоциональное отреагирование.

К наиболее типичным личностно-средовым адаптивным ресурсам (копинг-ресурсам) относят уровень когнитивного развития, Я-концепцию, позитивную самооценку, низкий нейротизм, интернальный локус контроля, эмпатический потенциал, моральную нормативность, аффилиацию, способность воспринимать и оказывать социальную поддержку, наличие социально-поддерживающей сети и ее эффективность, а также психологические особенности личности, обеспечивающие стрессоустойчивость.

Совладание преобразует установки, обеспечивает внутреннюю интеграцию посредством управления ресурсами; ценностно-смысловыми и мотивационно-потребностными основами толерантности, а также системой отношений с людьми в процессе межличностного общения.

Способы совладания подразумевают необходимость проявить *конструктивную активность*, пройти через ситуацию, пережить событие, не уклоняясь от неприятностей. Совладание осуществляется через механизмы эмоциональной и рациональной регуляции человеком своего поведения с целью оптимального взаимодействия с жизненными обстоятельствами или их преобразования в соответствии со своими намерениями [4].

На предпочтение способов совладания влияют индивидуально-психологические особенности: темперамент, уровень тревожности, тип мышления, особенности локуса контроля, направленность характера. Выраженность тех или иных способов реагирования на сложные жизненные ситуации зависит от степени самоактуализации личности – чем выше уровень развития личности, тем успешнее она справляется с возникающими трудностями. Совладающие стили реагирования связаны с установками и переживаниями, отношением к себе и другим, со структурой жизненного опыта, т.е. с когнитивными, аффективными и поведенческими уровнями иерархической структуры психики.

Активность в совладающем поведении человека проявляется при возникновении проблем адаптации индивида и проблем духовного самоопределения в соответствии с учетом личностного потенциала. В ситуациях, приводящих к стрессу, способы реагирования на стресс, как способы совладания, обусловлены, с одной стороны, влиянием конкретных событий, например чрезвычайных обстоятельств, с другой – сформированным в течение жизни стилем человека. Несмотря на значительное индивидуальное разнообразие поведения в стрессе, существует, по мнению ведущего специалиста в

области изучения «способов преодоления» (coping styles) Р. Лазаруса [2,5] два глобальных типа стиля реагирования – проблемно-ориентированный и субъектно-ориентированный.

Проблемно-ориентированный стиль, направленный на рациональный анализ проблемы, связан с выработкой и выполнением плана разрешения трудной ситуации и проявляется в таких формах поведения, как самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительной информации, это совладающий стиль реагирования. Проблемно-ориентированный стиль реагирования на ситуации, таким образом, требует *конструктивной активности*, в проявлении которой важную роль играет «*эмоциональная компетентность*» – «способность человека осуществлять оптимальную координацию между эмоциями и целенаправленным поведением». Эмоциональная компетентность связана с умением человека соотносить предпочитаемый стиль реагирования со своими доминирующими потребностями и параметрами конкретной ситуации. Таким образом, способность совладания ситуацией в определенной мере зависит от эмоциональной компетентности, которая позволяет успешно справляться с возрастными кризисами, конфликтными ситуациями в общении, корректировать личностные деформации и поведенческие нарушения. Эмоциональная компетентность развивается в результате разрешения внутриличностных конфликтов на основе коррекции зафиксированных в прошлом опыте негативных эмоциональных реакций (застенчивости, депрессии, агрессивности) и сопутствующих им состояний, а также установок, препятствующих успешной адаптации индивида [6].

Субъектно-ориентированный стиль является следствием эмоционального реагирования на ситуацию, не сопровождающегося конкретными действиями, и проявляется в виде попыток не думать о проблеме вообще, вовлечения других в свои переживания, желания забыться во сне, растворить свои невзгоды в алкоголе или компенсировать наивной, инфантильной оценкой происходящего, это защитный, избегающий стиль реагирования. Стратегия избегания оказалась связанной с признаками темперамента: низкой предметной (т.е. направленной на дело) активностью и высокой эмоциональностью, понимаемой как чувствительность [7], как чувствительность к несовпадению ожидаемого и полученного результата, а также с негативным отношением к себе и низким уровнем самоуправления [8]. Стратегию сотрудничества предпочитают люди, характеризующиеся высокой предметной эргичностью (т.е. потребностью в напряженной работе), более низкими показателями эмоциональности, интернальностью локуса контроля [9] и позитивным отношением к себе и другим.

Стиль соперничества образует паттерн с высоким уровнем эмоциональности в коммуникативной сфере, экстернальным локусом контроля и выраженным ожиданием негативного отношения со стороны окружающих. Предпочитающие стратегию приспособления отличаются самыми низкими показателями в выборке по параметрам предметной и коммуникативной активности. Адаптивными (приспособительными) стратегиями копинга являются сотрудничество, альтруизм, самообладание, коммуникативность; относительно адаптивными – компенсация, разгрузка, отвлечение и конструктивная активность; неадаптивными – активное избегание, отступление, покорность, самообвинение, агрессивность.

При возникновении межличностных конфликтов снижение уровня конфликта, адаптация к ситуации конфликта путем ее ослабления или устранения могут происходить на основе выбора копинг-стратегий:

- уклонения, попытки уйти от конфликта, обесценивания предмета конфликта;
- приспособления, готовности поступиться собственными интересами ради сохранения конструктивных взаимоотношений;
- сотрудничества для выработки приемлемых для обеих сторон решений;
- асертивного поведения на основе способности человека отстаивать свои интересы, добиваться своих целей, не ущемляя интересов других людей;
- достижения консенсуса, компромисса на основе взаимных уступок.

Реализация копинг-стратегий может происходить на основе использования защитных механизмов, которые представляют собой систему адаптивных реакций личности, позволяющих снижать тревожность, обеспечивающую целостность «Я-концепции» и устойчивость самооценки благодаря удержанию соответствия между представлениями об окружающем мире и представлениями о себе. Защитные механизмы либо блокируют импульсивное поведение, либо искажают их, снижая их интенсивность; часто они действуют бессознательно. Однако все они лишь временно обеспечивают состояние удовлетворенности, равновесия, адаптации.

Психологическая защита – это реальное психическое явление. Механизмы психологической защиты запускаются в ситуациях, представляющих собой серьезное испытание для человека, разрешение которых превышает его внутренние ресурсы. Психологическая защита определяется не объективным событием, а субъективной значимостью этого события для человека. Главная задача психологической защиты – это устранение психологического дискомфорта, а не реальное решение проблемной ситуации. Таким образом, представленные в психоанализе защитные механизмы совладание проблемной ситуацией не обеспечивают. Ими можно воспользоваться для достижения временного равновесного состояния, чтобы определить такие адаптивные стратегии, которые привели бы к действительно продуктивной адаптации к изменившимся условиям внешней и внутренней среды.

На основе теоретического анализа проблемы с целью исследования копинг-стратегий и техник защиты, к которым прибегают юноши, мы применили опросник стратегий защиты идентичности по Г.Бреквеллу – Г.Томэ в модификации Г. и Р.Аминева и бернский опросник «Способы преодоления критических ситуаций» Э.Хайма.

Стратегии преодоления трудностей (техники сосуществования) по Г.Томэ подразделяются на техники достижения, приспособления, защиты, избегания, агрессии. Техники достижения применяются при решении конкретных проблем в деятельности, общении, познании. Техники приспособления обеспечивают изменение внутренних переживаний или поведения личности в соответствии с требованиями внешней среды. Защитные техники базируются на отрицании или отсрочке проблемы, для решения которой на данный момент отсутствуют соответствующие ресурсы. Техники избегания приводят к длительному отходу от конфликта или напряженной обстановки без их разрешения. Агрессивные техники направлены на нанесение вреда окружающим людям и объектам предметной среды, на игнорирование интересов окружающих людей.

Бернский опросник «Способы преодоления критических ситуаций» Э.Хайма позволяет в индивидуальном стиле совладания со стрессом выделить три основные копинг-стратегии: когнитивные, эмоциональные и поведенческие. К когнитивным копинг-стратегиям относятся игнорирование, осмысление ситуации, смирение с ситуацией. Эмоциональные копинг-стратегии включают в себя протест, эмоциональную разрядку, подавление эмоций, проявление оптимизма, самообвинение, агрессивность. Поведенческие стратегии связаны с такими паттернами поведения, как отвлечение, альтруизм, компенсация, отступление, сотрудничество. Опросник в каждой из трех стратегий позволяет выделить продуктивность, относительную продуктивность и непродуктивность используемых в критической ситуации стратегий.

Для выявления различий в выборе стратегий защиты идентичности и преодоления трудностей между студентами групп «на себя» (36 студентов), «на других» (42 студента) и «на дело» (44 студента) мы воспользовались тестом Г.Бреквелла – Г.Томэ. Результаты диагностики по данному тесту, подвергнутые статистической обработке при помощи U-критерия Манна-Уитни, приведены в табл. 1.

Таблица 1

Эмпирические значения U- критерия

Шкалы теста	ИПЗ	МЛЗ	МГЗ	ТД	ТП	ЗТ	ИГ	АГ
U12	433	422	512	438	386	520	506	416
U13	640	632	628	626	654	652	674	648
U23	754	748	736	744	738	752	760	764
Уровень значимости	P < 0,01							

Примечание: U12 – эмпирическое значение $U_{эмп}$ для групп «на себя» и «на других», U13 – эмпирическое значение $U_{эмп}$ для групп «на себя» и «на дело», U23 – эмпирическое значение $U_{эмп}$ для групп «на других» и «на дело». ИПЗ – интрапсихические защиты, МЛЗ – межличностные защиты, МГЗ – межгрупповые защиты, ТД – техника достижения, ТП – техника приспособления, ЗТ – защитная техника, ИГ – избегающие техники, АГ – агрессивные техники.

$U_{кр12} = 591$ ($p \leq 0,05$) и 523 ($p \leq 0,01$). $U_{эмп12}$ по всем шкалам теста меньше $U_{кр12}$. Следовательно, группы 1 и 2 статистически достоверно различаются по выбору копинг-стратегий и техник защиты в трудных ситуациях. Более выраженные различия обнаружились по техникам приспособления, агрессии и достижения, также по межличностным, интрапсихическим защитами.

$U_{кр13} = 621$ ($p \leq 0,05$) и 550 ($p \leq 0,01$). $U_{эмп13}$ по всем шкалам теста больше $U_{кр13}$. Следовательно, группы 1 и 3 статистически достоверно не различаются по выбору копинг-стратегий и тех-

ник защиты. Меньшее сходство обнаружилось по выбору избегающей техники и техники приспособления.

Укр = 733 ($p \leq 0,05$) и 654 ($p \leq 0,01$). Уэмп23 по всем шкалам теста меньше Укр23. Следовательно, группы 2 и 3 статистически достоверно различаются по выбору копинг-стратегий и техник защиты. Больше всего расхождений оказалось по агрессивным и избегающим техникам, а также по интрапсихическим защитами.

Для изучения копинг-стратегий, к которым прибегают студенты, применили тест Э.Хайма. Различия в выборе копинг-стратегий в стрессовых ситуациях в группах с направленностью активности на себя, на других и на дело определялись по критерию Манна-Уитни (табл. 2).

Таблица 2

Результаты статистического анализа выбора копинг-стратегий в стрессовых ситуациях

Шкалы теста	Когнитивные стратегии	Эмоциональные стратегии	Поведенческие стратегии
U12	456	328	396
U13	856	734	624
U23	448	324	402
Уровни значимости	$P \leq 0.01$		

По всем типам копинг-стратегий группы «на себя» и «на других» статистически достоверно различаются в соответствии с U-критериями Манна-Уитни. Наибольшие расхождения обнаружались по применению эмоциональных стратегий. Таким образом, получается, что ориентированные на других студенты чаще прибегают к эмоциональным стратегиям в стрессовых ситуациях. В соответствии с этим поведенческие реакции лиц этой группы оказываются более эмоциональными, чем у ориентированных на себя.

Группы по выбору типов копинг-стратегий статистически достоверно не различаются. Обнаружились лишь некоторые особенности подходов к выбору когнитивных и эмоциональных копинг-стратегий. Можно судить, что лица с направленностью активности на дело при выборе копинг-стратегий больше полагаются на когнитивные и меньше полагаются на эмоциональные стратегии.

При сравнении статистических показателей U-критерия Манна-Уитни по группам «на других» и «на дело» обнаружилось достоверное различие в выборе типов копинг-стратегий. Наибольшие расхождения оказались по выбору эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий.

Таблица 3

Защитные реакции студентов трех групп (в % от общего числа в группах)

Группы	Когнитивные стратегии			Эмоциональные стратегии			Поведенческие стратегии		
	Н	О	П	Н	О	П	Н	О	П
На себя	5	63,3	31,7	43,3	40	16,7	13,4	36,6	50
На других	21,6	55	23,4	16,6	56,7	26,7	21,7	51,6	26,7
На дело	3	54,6	42,4	53,4	36,2	10,4	1,4	43,4	55,2

Примечание: Н – непродуктивные стратегии, О – относительно продуктивные стратегии, П – продуктивные стратегии.

Показатели проявления уровней продуктивности разных типов копинг-стратегий вносят дополнительные сведения о психологических особенностях лиц с разной направленностью активности. Большая часть студентов, с направленностью активности «на дело», прибегая к копинг-стратегиям в проблемных (кризисных, стрессовых) ситуациях, выбирают когнитивные средства (42,4 – продуктивные, 54,6 – относительно продуктивные), в поведении руководствуются продуктивными средствами (55,2 – продуктивные, 43,4 – относительно продуктивные).

Близкие показатели по количеству лиц, выбирающих когнитивные и поведенческие копинг-стратегии, обнаружались в группе с направленностью активности на себя. Анализ защитных реакций испытуемых студентов подтверждает, что студентов групп «на себя» и «на дело» характеризуют примерно одинаковое сочетание психологических факторов (когнитивные стратегии: 31,7 – продуктивные и 63,3 – относительно продуктивные; поведенческие стратегии: 50 – продуктивные и 36,6 – относительно продуктивные). Меньшая часть студентов групп «на дело» и «на себя» ориентируется на эмоциональные стратегии.

При выборе продуктивной копинг-стратегии студенты группы «на других» ориентируются почти в одинаковой степени на когнитивные, эмоциональные и поведенческие составляющие структуры копинг-стратегий (23,4, 26,7, 26,7). Как относительно продуктивные стратегии студентов группы «на других» выделяются примерно в равных долях когнитивные и эмоциональные составляющие структуры копинг-стратегий (55,0, 56,7, 51,6).

На основе результатов исследования копинг-стратегий испытуемых можно заключить, что студенты, ориентированные «на дело» и «на себя», в своем поведении в проблемных ситуациях больше полагаются на когнитивные составляющие структуры личности, тогда как студенты, ориентированные «на других», строят свое поведение, преимущественно полагаясь на свои эмоциональные отношения к ситуации или к окружающим людям.

Литература

1. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. – СПб.: Питер, 2006. – 940 с.
2. Lazarus R.S. (1966). Psychological stress and the coping process / New York.: McGraw-Hill.
3. Lazarus R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A History of Changing Outlooks // *Annual Review Psychology*, 44: 1-21.
4. Либин А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций: учеб. пособие. – М.: Эксмо, 2006. – 544 с.
5. Lazarus R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
6. Либина Е.В. Чтобы не осталась женщина одинокой. Психология совладания с жизненными кризисами и сложными ситуациями / под общ. ред. А.В.Либина. – М.: Селена, 1995.
7. Русалов В.М. Опросник структуры темперамента. – М.: Инст-т психологии РАН, 1990.
8. Пантеев С.Р. Методика исследования самооотношения. – М.: Смысл, 1993.
9. Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement // *Psychological Monograph*, 80, 1 (whole No. 609).

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У СТУДЕНТОВ ВОЕННОЙ КАФЕДРЫ

О.А. Нефедкин, А.Н. Шадрин

Анализ современных психологических и педагогических подходов по формированию гражданско-патриотических ценностных ориентаций личности у будущих офицеров.

Реализация воспитательных задач программными методами. Принцип воспитательного воздействия предлагаемой программы основан на познавательно-эволюционной теории формирования уровня развития индивидуальности (L. Kohlberg).

Диагностика трансформации духовно-нравственных качеств личности. Изучение динамики (изменения) системы ценных ориентаций у студентов, обучающихся на военной кафедре.

FEATURES OF FORMATION OF CIVIL AND PATRIOTIC VALUABLE ORIENTATIONS AT STUDENTS OF THE MILITARY FACULTY

O.A. Nefyodkin, A.N. Shadrin

The analysis of the modern psychological and pedagogical approaches on the formation of civil and patriotic valuable orientations of the person at the future officers.

Realization of the educational aims with the help of methods based on the program. The principle of the educational influence of the offered program is based on the cognitive-evolutionary theory of formation of a level of the personality's development of (by L. Kohlberg).

Diagnostics of transformation of spiritually-moral qualities of personality. Studying of dynamics (changes) of the system of valuable orientations of the students of a military faculty.

Возрастание роли военной силы, ее решающее влияние на обеспечение национальной безопасности и надежной защиты жизненно важных интересов личности, общества и государства требуют повышения реальных боевых возможностей и боеготовности всех видов формирований военной организации страны. Важную составляющую функциональной основы каждого воинского формирования составляет укомплектованность высокопрофессиональными офицерскими кадрами.

Анализ современного состояния существующей у нас системы военного образования позволяет выделить ряд факторов, негативно повлиявших на качественные параметры ее функционирования: