

Теоретическое исследование роли сознательных и бессознательных процессов в копинг-поведении

На протяжении развития психологии совладающее поведение различным образом связывалось с осознаваемыми или неосознаваемыми процессами в зависимости от тех или иных теоретических воззрений, которых придерживались психологи, исследовавшие копинг. Несмотря на относительно небольшой срок существования понятия «копинг» как термина психологической науки, почти в каждом из направлений психологии можно найти связанные с совладанием концепции и исследования. Ниже приводится теоретический анализ методологических аспектов изучения роли сознательных и бессознательных процессов в копинг-поведении. Следует отметить, что данный анализ не претендует на универсальность, а лишь репрезентирует основные идеи, дискутируемые далее в статье. Анализируя исследования в области бессознательного личности, необходимо вспомнить слова психоисторика И. Г. Белявского о том, что «психологи направили свое внимание на изучение структуры символов и динамики мифов для того, чтобы понять динамику бессознательного» [3].

В психоанализе с позиции А. Фрейд [17] утвердилась концепция о приоритете неосознаваемых процессов в преодолении тревоги, вызванной угрозой или опасностью. Она постулировала, что люди обладают предпочитаемыми путями совладания со стрессом и эти специфические стили тесно связаны с психопатологическими радикалами в личности. Впоследствии исследования копинг-поведения и индивидуального бессознательного получили дальнейшее развитие.

В аналитической психологии, основоположником которой является К. Г. Юнг, совладание с трудными жизненными ситуациями понимается через призму коллективного бессознательного. Архетипы, сформированные в коллективном бессознательном, характеризуются тем, что являются универсальными predispositionами психики, которые не основываются на опыте. Согласно К. Г. Юнгу [18], в архетипах заключен опыт всего человечества, начиная с древнейших времен, предрас-

полагающий к реагированию определенным образом на текущий опыт индивида. Эти праформы всплывают в бессознательном и способны воздействовать на наше поведение. По аналогии с платоновскими идеями, архетипы не порождаются в мире чувств, а существуют независимо от этого мира и познаются непосредственно разумом. Однако, в отличие от Платона К. Г. Юнг считал, что архетипы спонтанно появляются в памяти, особенно на кризисных этапах жизнедеятельности индивида. Таким образом, кризис «открывает двери» в коллективное бессознательное и позволяет архетипам выразить те глубинные аспекты личности, которые в обычных условиях скрываются за сознательными процессами [19].

Современные авторы подчеркивают важную роль архетипических структур в копинг-реакциях. Так, в частности, по представлениям Р. М. Грановской [5] целостная система защиты включает три психологических подсистемы: коллективное бессознательное, подсознательная защита и осознаваемые стереотипы, формирующие копинг-поведение. По мере продвижения от первой подсистемы к третьей, снижается мощность реакций, зато увеличивается произвольность управления поведением. Поскольку, коллективное бессознательное (архетипы) опирается на мощные инстинкты, оно носит неуправляемый характер. Соответственно, оно формирует стратегии преодоления экстремальных ситуаций, возникающих не столько в жизни личности, сколько общества в целом, но реализуется через отдельную личность. Особенности этой защиты: вневременная ценность стратегий, неотвратимость вторжения и специфическая гибкость проявления. Существенным является то, что, как указывает Р. М. Грановская, вторжение архетипов в минимальной степени реализует индивидуальные интересы и может входить с ними в противоречие, обеспечивая решение не в пользу личности, а в пользу общества. Так как в современной жизни в исходном виде использовать древние формы оживляемого архетипа невозможно, то это обуславливает развитие особой гибкости, когда древние стратегии реализуются через обновленные формы. В бихевиористских и позитивистских подходах к личности копинг рассматривается как поведенческий ответ, связанный с уклонением и избеганием стимулов окружающей среды [25]. Тем самым, роль как сознательных, так и бессознательных регулирующих механизмов в обеспечении совладания с трудными жизненными ситуациями нивелируется. В экзистенциальной психологии личность рассматривается

преимущественно в пограничных ситуациях. Она как бы отгорожена от обыденной реальности, находится вне контекста повседневности внутри напряженных, драматичных жизненных коллизий [11]. Один из основоположников экзистенциальной психологии В. Франкл подчеркивал, что жизнь имеет смысл в любых условиях и обстоятельствах и каждый человек способен найти смысл жизни даже в период стресса или кризиса [21]. Понятие смысла жизни оказало огромное влияние на психологические модели стресса и копинга Р. С. Лазаруса, где выдвигается положение о том, что человек, пытающийся осмысливать жизнь, легче переносит стресс и эффективнее совладевает с трудными жизненными ситуациями [24]. В рамках экзистенциальной парадигмы также развивается представление о жизнестойкости. Обладая позитивным ресурсом концептуального аппарата экзистенциальной психологии, категория жизнестойкости позволяет соотнести исследования в области психологии стресса с экзистенциальными представлениями об онтологической тревоге и способах совладания с ней. Понятие «жизнестойкость» отражает, по мнению С. Мадди и Д. Кхошабы [26], психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека. Личностное качество жизнестойкости подчеркивает установки, которые мотивируют человека изменять стрессогенные жизненные события. Отношение человека к изменениям, как и его возможности воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, которые помогают эффективно руководить этими изменениями, определяют, насколько личность способна преодолеть изменения и трудности, с которыми она сталкивается каждый день, и которые носят околоэкстремальный или экстремальный характер. Когнитивная психология в большинстве своих подходов делает акцент на сознательной стороне копинг-поведения. Так, еще Л. Мерфи [27] понимала под ним активные усилия личности, направленные на овладение трудной ситуацией или проблемой, как стремление индивида решить определенную проблему. Приоритетная роль сознательных процессов подчеркивается как в транзакционной когнитивной теории стресса и копинг-поведения Р. С. Лазаруса [23], так и в других моделях, включающих когнитивные процессы. В их ряду особенное место занимает когнитивно-экспериментальная теория. Согласно указанной теории, большую роль в переживании человеком жизненных ситуаций играют предсо-

знательные процессы. Сознание и бессознательное гораздо меньше задействованы в обработке поступающей информации. Автор подхода С. Эпштейн положил в основу своей теории постулат о том, что люди постигают реальность двумя основными способами: эмпирическим и рациональным. Отличие информации, усвоенной эмпирически, состоит в том, что она имеет определенный эмоциональный заряд и фиксируется гораздо более прочно, чем информация, полученная в результате интеллектуальных действий. Согласно С. Эпштейну, личность имеет две адаптивные системы, эмпирическую и рациональную. Конструкты, которые строятся при помощи рациональной системы, называются убеждениями, а конструкты, которые формируются в экспериментальной системе, называются имплицитными убеждениями или схемами. Схемы лежат в основе теории реальности, составляют ее фундамент. Они формируются в результате процесса генерализации личностью эмоционально значимого опыта при взаимодействии с окружающим миром и проявляются в поведении человека автоматически, предшествуя по времени произвольным рациональным процессам [20]. Работа эмпирической системы эксплицируется в метафорах и нарративах. Нарративы представляют собой наиболее яркое выражение работы эмпирической системы, так как они репрезентируют переживание личностью себя и мира, максимально приближенное к реальному эмоциональному опыту. На основе когнитивно-экспериментальной теории С. Эпштейна его коллегой Р. Янофф-Бульман [22] была создана концепция базисных убеждений. Она считает, что в случае успешного совладания с травмой базисные убеждения качественно отличаются от «дотравматических». Их восстановление происходит не полностью, а только до определенного уровня, на котором человек свободен от иллюзии неуязвимости. Так, Л. И. Анцыферова считает позитивной методологической тенденцией стремление ученых когнитивно-феноменологической ориентации учитывать «приватный опыт» субъекта и «рассматривать трудные ситуации глазами самого субъекта, с точки зрения его «внутренней ситуации» [2, с. 6].

Действительно, субъектный подход, ставший закономерным этапом развития деятельностного подхода предлагает концептуально новые и потенциально перспективные парадигмы, объясняющие совладающее поведение. В данных парадигмах постулируется, что совладающее по-

ведение личности реализуется посредством деятельностных механизмов. А. Н. Леонтьев под деятельностью подразумевает процесс, в котором осуществляются взаимопереходы между полюсами «субъект – объект» [8]. В деятельности и происходит переход объекта в его субъективную форму, в образ; вместе с тем в деятельности совершается также переход деятельности в ее объективные результаты, в ее продукты. Деятельностный подход в психологии, таким образом, предполагает совершенно иной взгляд на происхождение образа мира человека, который всегда интересовал психологию как науку. Образ мира субъекта не определяется автоматически окружающими условиями среды и заданными генетическими программами, а обусловлен жизнью субъекта в среде, его деятельностью в ней. Другой из теоретиков деятельностного подхода Б. Г. Ананьев считал личность общественным индивидом, объектом и субъектом исторического процесса. Он предлагал изучать связь между интериндивидуальной структурой того социального целого, к которому принадлежит личность и интраиндивидуальной структурой самой личности. Богатство и разнообразие связей с социальным окружением определяет внутреннюю (интраиндивидуальную) структуру личности, специфику психического мира человека. А эта специфика, в свою очередь, определяет характер и содержание взаимоотношений личности с социальным окружением. По мнению Б. Г. Ананьева, поведение человека в обществе можно считать родовой характеристикой, по отношению к которой все виды деятельности имеют частное значение. При этом поведение выступает как сложный комплекс деятельностей человека, с помощью которых опредмечивается окружающая его природа [1]. В контексте взаимосвязи организма со средой С. Л. Рубинштейн [15] подразумевает под поведением определенным образом организованную деятельность. Он признает субъекта центром реорганизации бытия, что, собственно, характеризует и позицию человека в мире, утверждает онтологическую специфику бытия субъекта, дополняет понимание субъект-объектных отношений рассмотрением субъект-субъектных. В деятельности субъект проявляется и развивается, отмечал С. Л. Рубинштейн, понимая под развитием выход за свои пределы, актуализацию потенциальных возможностей, совершенствование как движение по восходящей спирали. Описывая регуляторную функцию психического как принципиально не кольцевую, не фиксированную, не однозначно задан-

ную, а бесконечно изменчивую в соответствии с изменением внешних и внутренних условий, С. Л. Рубинштейн раскрывает её в терминах «человек» и «мир»: «Всякий психический процесс,— пишет он, — включён во взаимодействие человека с миром и служит регуляции его деятельности и поведения» [14, с. 264]. А обозначая основную функцию сознания, он говорит об осознании человеком мира. Возражая против отрыва и противопоставления человека миру объектов, С. Л. Рубинштейн пишет: «...следуя линии, намеченной выше, при рассмотрении вопроса о субъективном и объективном, надо преодолеть внешнее противопоставление субъективного объективному, противопоставление человека как субъекта сознательных действий объективным условиям его деятельности... Эффект всякого воздействия на человека – это эффект взаимодействия субъекта с внешним миром» [14, с. 283-284]. Таким образом, модель взаимодействия «человек – мир» (в применимости к субъекту: «субъект – ситуация») представляется многообещающей «системой координат» и для понимания совладания в качестве поведения и деятельности.

В рамках психологии субъекта, предложенный Т. Л. Крюковой [7] подход к копингу осуществлен посредством анализа совладающего поведения как поведения субъекта, детерминируемого рядом факторов: диспозиционным (личностным), динамическим (ситуационным), социокультурным (экологическим) и регулятивным. Согласно автору, механизмы совладания используются человеком сознательно и целенаправленно, тем самым относя совладающее поведение к факторам активности человека, называя его дескриптором и поведением субъекта. Автор подчеркивает, что субъектный подход заключается в признании человека активным субъектом многообразных форм произвольной человеческой активности и рассматривается как концептуальная оппозиция «постулату непосредственности», согласно которому внутренняя и внешняя активность человека напрямую детерминируется воздействиями окружающей среды или отдельными психическими функциями. Тогда как психология субъекта преодолевает ограниченность данного положения и раскрывает способность человека к самодетерминации, самоопределению, саморазвитию. Т. Л. Крюковой [7] совладающее поведение рассматривается с точки зрения личностного развития, благополучия, ресурсов, адаптации. Совладающее поведение определяется ею как поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными лич-

ностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией – изменение ситуации (подающей контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия. Главным отличительным признаком совладающего поведения являются его субъектные характеристики. К критериям совладания как поведения субъекта, Т. Л. Крюкова [7] относит, прежде всего, его осознанность. 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 относятся: целенаправленность; контролируемость (способствующие устранению, преобразованию или приспособлению к трудной ситуации); неразрывная связанность и направленность на трудную (стрессовую) ситуацию – адекватность ситуации, 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, подготовка, «закаливание» перед жизненными трудностями. Однако на современном этапе формирования психологического знания развиваемый субъектно-деятельностный подход к совладающему поведению не ограничивается критерием осознанности копинга, также опирается на тезис А. А. Волочкова, согласно которому копинг-поведение – ответ на внешний или внутренний вызов субъектности. Соответственно совладание является сложным комплексом активности субъекта в сочетании с его индивидуальными особенностями и опытом. Автор акцентирует внимание на том, что в противодействии стрессу участвует не только личность – активна вся индивидуальность [4]. Таким образом, явственно фиксируется необходимость учитывать роль всех процессов – сознательных, предсознательных и бессознательных в обеспечении совладания с трудными жизненными ситуациями.

Генетический подход С. Д. Максименко позволил по-новому подойти к изучению различных форм субъектности. Его основой выступает реализация ведущих принципов, а именно: 1) принцип анализа по еди-

ницам (определение исходного противоречивого отношения, которое порождает класс явлений как целое), 2) принцип историзма (принцип единства генетической и экспериментальной линии исследования), 3) принцип системности (принцип целостного рассмотрения психических образований), 4) принцип проектирования (принцип активного моделирования, воссоздания форм психики в особенных условиях) [9]. Идеи С. Д. Максименко, являются продолжением и современным развитием идей классика украинской психологии Г. С. Костюка, считавшего, что неотъемлемой частью субъекта выступает его самодвижение, самоактивность, саморазвертывание [6]. В генетическом подходе акцент делается на сознательных аспектах копинга. С. Д. Максименко рассматривает совладание с негативными событиями через концепцию взаимосвязи психических состояний и переживаний. Для возникновения психического состояния необходимо прерывание текущей жизнедеятельности каким-то дискретным актом, основная особенность которого заключается в его особом проникающем характере относительно личности. «Такой дискретный проникающий акт (имеющий выраженную природу события) знаменует временное изменение позиции человека в мире... Человеку дается возможность сохранить структурную целостность и ценностное единство Я, однако это достигается через изменение отображения мира» [10, с. 207]. Главное же автор видит в следующем: «состояние, которое возникло в результате «проникающей» акции, позволяет перевести ситуацию воздействия (неважно, или человека на мир, или мира на человека) в ситуацию взаимодействия (диалога) с миром. Этим достигается важнейшая вещь – человек продолжает свое существование как целостная личность» [10, с. 207]. С другой стороны, С. Д. Максименко говорит о специфически сигнализирующей функции, когда возникшие состояния будто «говорят» личности и окружению, что дальнейшее взаимодействие невозможно, а значит, существует реальная угроза целостности личности, даже жизни человека. То есть негативное жизненное событие описывается в следующей динамике. В некоторый момент времени жизнедеятельность прерывается дискретным «проникающим» актом влияния. Отображение этого акта порождает переживание личности, которое осознается. Последнее, согласно автору, принципиально, так как самое осознание переживания, очевидно, должно определить – «запускаться» ли механизму возникновения нового состояния. Если интенсивность

переживания будет такой, что человек не сможет продолжить взаимодействие с миром в нынешнем состоянии, возникает новое состояние, которое немного изменит ситуацию внутреннего мира, не разрушая ее, и разрешит строить новое взаимодействие. В этой схеме наиболее сложным является взаимосвязь между переживанием и состоянием [10].

Тем не менее, по мнению В. А. Татенко, генетический подход не ограничивается изучением осознаваемых процессов психики. В частности, он считает, что данный подход позволяет разрешить важнейшую методологическую проблему внутренней детерминации развития на неосознаваемой его фазе и на уровне бессознательного вообще, а также об инстанции, которая это развитие регулирует [16]. В. А. Татенко утверждает, что основным противоречием, которое провоцирует процесс саморазвития субъекта психической активности как инстанции, отвечающей перед собой за самореализацию, есть позиция субъекта, который противостоит своему существованию как объекту [16].

Таким образом, проведенный анализ роли сознательных и бессознательных процессов в копинг-поведении показал, что при изучении копинг-поведения необходимо рассматривать сознательные, предсознательные и бессознательные психические процессы. Именно такой комплексный подход и был положен в основу нашей концептуальной модели исследования копинг-поведения с помощью системного моделирования [12]. Перспективами дальнейших исследований является изучение сознательных и бессознательных процессов в преодолевающем поведении и разработка моделей формирования гармоничной стратегии поведения, которое принято называть здоровым образом жизни [13].

Список использованной литературы

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. - Л.: ЛГУ, 1968. - 339 с.
2. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. - 1994. - Т.15, №1. - С. 3-19.
3. Белявский И. Г. Мистические учения в новейшей истории психологической науки / И. Г. Белявский. - Одесса: Астропринт, 2003. - 424 с
4. Волочков, А. А. Активность субъекта бытия [Текст]: инте-

- гратив. подход / А. А. Волочков ; Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования «Перм. гос. пед. ун-т», Ин-т психологии. – Пермь : ПГПУ, 2007. - 375 с
5. Грановская Р. М. Система психологической защиты и копинг-стратегии / Р. М. Грановская // Психология совладающего поведения : материалы Междунар.науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е. А . Сергиенко, Т. Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. – С. 26-28.
 6. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк. – К.: Рад. Школа, 1989. – 608 с.
 7. Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладания // Психология совладающего поведения : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е. А . Сергиенко, Т. Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н. А . Некрасова, 2007. – С. 41-44.
 8. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2005. – 352 с.
 9. Максименко С. Д. Генетико-моделирующий метод в исследовании обучения и умственного развития школьников / С. Д. Максименко // Радянська школа. – 1981. – № 12. – С. 23-29.
 10. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості / С. Д. Максименко. – К.: КММ, 2006. – 240 с.
 11. Психология личности: Словарь-справочник / Под ред. П. П. Горностая и Т. М. Титаренко. — К.: Рута, 2001. — 320 с.
 12. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія / Н. В. Родіна. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. – 364 с.
 13. Родіна Н. В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навчально-методичний посібник / Н. В. Родіна – Донецьк: «Східний видавничий дім», Одеса: ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2015. – 185 с.
 14. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание / С. Л. Рубинштейн. – М., 1957. – 264 с.
 15. Рубинштейн С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – М.: Наука, 1997. – 191 с.
 16. Татенко В. О. Про «екологічний генезис» у Е. Гуссерля та проблему суб'єктних перетворень психіки в онтогенезі / В. О. Та-

- тенко // Психологія і суспільство. – 2004. – № 4. – С. 13-37.
17. Фрейд А. Психологія «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – М., Педагогика-Пресс, 1993. – 144с.
 18. Юнг К. Г. Архетип и символ / К. Г. Юнг. – М.: Ренессанс, 1991. – 304 с.
 19. Aziz R. C. G. Jung's Psychology of Religion and Synchronicity / R.C.G. Aziz. – Albany: State. University of New York Press, 1990. - 267 p.
 20. Epstein S. Cognitive experiential self-theory / S. Epstein // Handbook of personality: Theory and research / L. A. Pervin. – New York: Guilford, 1990. – P. 165-192.
 21. Frankl V. E. Psychialryandman'squestformeaning / V. E. Frankl // Journalofreligionandhealth. – 1962. – № I. – P. 93-103.
 22. Janoff-Bulman R. The impact of trauma on meaning: From meaningless world to meaningful life. The transformation of meaning in psychological therapies / R. Janoff-Bulman, C. Frantz. – New York: Wiley, 1997. – 456p.
 23. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus. – New York: McGraw-Hill, 1966. – 466 p.
 24. Lazarus R. S. Toward Better Research on Stress and Coping / R. S. Lazarus // American Psychologist. – 2000. – № 55. – P. 665-673.
 25. Levine S. Coping and health / S. Levine, H. Ursin. – New York: Plenum Press, 1980 – 364 p.
 26. Maddi S.R. Hardiness and Mental Health / S.R. Maddi, D. M. Khoshaba // Journal of Personality Assessment. – 1994. – № 63(2). – P. 265 – 274.
 27. Murphy L. B. The widening world of childhood [Електронний-ресурс] / L. B. Murphy // New York Basic Books, 1962. – Режим-доступу: www.slovnyk.net