

ББК 88.283-8  
П863

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом  
КГУ им. Н. А. Некрасова

Редакционная коллегия:

О.А. Екимчик, В. В. Знаков, А. Г. Кирпичник,  
Е. В. Куфтяк, Т. Л. Крюкова (отв. ред.), Е. А. Сергиенко,  
М. В. Сапоровская (отв. ред.), С. А. Хазова (отв. ред.)

П863 **Психология** стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие : материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома, 22–24 сент. 2016 г. : в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. – Т. 1. – 407 с.

ISBN 978-5-7591-1559-5  
ISBN 978-5-7591-1560-1

В издание вошли доклады участников IV Международной научной конференции, состоявшейся 22–24 сентября 2016 года в Костромском государственном университете имени Н. А. Некрасова. Научная проблематика конференции находится на стыке нескольких отраслей знания – психологии субъекта, психологии развития, социальной и медицинской психологии, психологии здоровья, организационной психологии, а также социальных проблем медицины и экологии человека. В материалах раскрываются теоретические основы психологии совладания со стрессом, сохранения здоровья и благополучия человека, профессиональной помощи при несовладании с жизненными трудностями.

Адресуется исследователям, преподавателям университетов, студентам, магистрантам, аспирантам и практическим психологам.

**ББК 88.283-8**

*Издание осуществлено при финансовой поддержке РГНФ,  
проект № 16-06-14082*

**ISBN 978-5-7591-1559-5**  
**ISBN 978-5-7591-1560-1**

© КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016

6. Леонтьев Д.А., Александрова Л.А., Лебедева А.А. Специфика ресурсов и механизмов психологической устойчивости студентов с ОВЗ в условиях инклюзивного образования // Психологическая наука и образование. 2011. № 3. С. 80–94.
7. Леонтьев Д.А., Лебедева А.А., Александрова Л.А. Психологические механизмы и ресурсы развития личности у учащихся с ограниченными возможностями здоровья // Психолого-педагогические основы инклюзивного образования / отв. ред. С.В. Алехина. М.: МГППУ; ООО «Буки Веди», 2013. С. 116–149.
8. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Луковицкая Е.Г. Диагностика толерантности к неопределенности: шкалы Д. Маклейна. М.: Смысл, 2016.
9. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
10. Леонтьев Д.А., Сучков Д.Д. Постановка и достижение целей как фактор психологического благополучия // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 44. С. 1. URL: <http://psystudy.ru>
11. Магомед-Эминов М.Ш. Феномен экстремальности. М.: ПАРФ, 2008.
12. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Аprobация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия [Электронный ресурс] // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. 1 эл. опт. диск (CD-ROM).
13. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 82–118
14. Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В. Русская версия шкалы общей самоэффективности // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 71–76.

## COPING STRATEGIES AS SELF-REGULATION

*Alexandrova L.A., Leontiev D.A.*

*The paper presents an attempt to make sense of coping mechanisms in self-regulation context. Using factor analysis, we distinguished four secondary scales of COPE inventory: avoidant, offensive, socio-emotional and meaningful copings. The interconnections between these scales and personality resources, personal goals, life satisfaction and state/action orientation are discussed. The data supports a new understanding of the nature, structure and classification of coping mechanisms.*

**Keywords:** *life satisfaction, personality resources, meaning, classification of copings, COPE, secondary scales*

## К ВОПРОСУ О СУБЪЕКТИВНОЙ И ОБЪЕКТИВНОЙ ТРУДНОСТИ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

**Е.В. Битюцкая<sup>1</sup>, В.А. Петровский<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Россия, г. Москва, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова

E-mail: [bityutskaya\\_ew@mail.ru](mailto:bityutskaya_ew@mail.ru)

<sup>2</sup>Россия, Москва, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»

E-mail: [petrowskiy@mail.ru](mailto:petrowskiy@mail.ru)

*В статье предлагается определение трудности ситуации, в основе которого лежит критерий прикладываемых субъектом усилий. Выделяется а) субъективная трудность, которая понимается как результат когнитивного оценивания ситуации; б) объективная трудность, для определения которой предлагается шкала «посильности-непосильности» разрешения проблемы. Применение такой шкалы позволит определить адекватность субъективной оценки трудности и описать типы восприятия трудной жизненной ситуации.*

**Ключевые слова:** *трудная жизненная ситуация, когнитивное оценивание, объективная / субъективная трудность, усилия.*

В современной психологии представлены два типа понимания жизненной ситуации. Первая точка зрения сводится к рассмотрению ситуации как некоторой объективной данности, внешних условий жизнедеятельности, задающих пространственно-временные границы. Так, А.В. Филиппов, С.В. Ковалев (1986) отмечают, что в общественных науках «ситуация» трактуется как обстановка,

совокупность условий, детерминирующих характер протекания деятельности. Согласно другой позиции ситуация рассматривается как взаимовлияние личности и среды (Л.С. Выготский, К. Левин, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, В.А. Петровский, Н.В. Гришина, Е.Ю. Коржова). При этом центральное значение приобретают субъективные факторы: переживание и понимание ситуации человеком. В соответствии с этим, и трудность жизненных ситуаций может пониматься по-разному. В одном случае, это объективная данность, с которой приходится иметь дело, реальность «по ту сторону» нашего сознания: ее можно «впустить» в сознание или, проявляя сопротивление, исключить из поля осознания. Согласно другой точке зрения, основанной на деятельностном подходе А.Н. Леонтьева, трудность жизненной ситуации есть результат когнитивного оценивания, которое осуществляется на основе субъективных критериев и личностных смыслов (Битюцкая, Петровский, 2010). Эта оценка трудности является одной из составляющих субъективной картины ситуации.

Опираясь на структуру сознания-образа, предложенную А.Н. Леонтьевым (1979), мы исходим из определения **субъективного** образа ситуации как целокупности перцептов (являющихся результатом восприятия), а также значений и смыслов, которые приписываются перцептам. Эти значения и смыслы есть результат когнитивного оценивания: когниция основывается на значениях, а оценка производит смыслы. Сам процесс когнитивного оценивания представляет собой действие или, в терминах В.П. Зинченко, — «живое движение» (Зинченко, 1991).

Функциями когнитивного оценивания как одного из процессов построения образа трудной ситуации в индивидуальном сознании являются категоризация ситуации и установление её трудности (Битюцкая, 2013). Наиболее важными признаками, на основании которых ситуация категоризируется как трудная, являются необходимость приложения усилий для преодоления и достижение значимой трудной цели, требующей высоких затрат ресурсов. Эти факторы были выявлены эмпирически (Битюцкая, 2007). Определение трудной жизненной ситуации (ТЖС) как вынуждающей затрачивать ресурсы на преодоление представлено в работе Д.А. Леонтьева (2010). Сходным образом Р. Лазарус и С. Фолкман описывают стресс как недостаток ресурсов для выполнения требований среды (Lazarus, Folkman, 1984). В нашем определении акцент сделан на необходимости приложения усилий, что далее связано с копинг-поведением.

Анализируя составляющие образа ТЖС, важно также отметить роль психологической защиты, которая, запускаясь автоматически в случае угрозы Я, репрессирует импульсы, угрожающие благополучию человека. Тем самым значимая информация о ситуации не допускается к осознанию, что искажает реальность, отраженную в индивидуальном сознании. Отметим, что говорить о таких искажениях возможно лишь в том случае, если параметры субъективного образа сопоставляются с соответствующими данными, измеренными объективно. Исходя из этого, важным становится разрешение проблемы **объективной трудности**. Возникает вопрос: как ее определить?

Предположим, что ТЖС – это понятие, которое характеризует некоторое положение на объективной шкале между полюсами посильности – непосильности разрешения проблемы имеющимися ресурсами<sup>1</sup>. Используя эту шкалу, можно выделить несколько типов ситуаций, в основе которых лежит критерий прикладываемых усилий:

- 1) повседневные ситуации – их цели достигаются привычными для субъекта усилиями;
- 2) ТЖС – ситуации, разрешимость которых подразумевает необходимость приложения дополнительных по отношению к индивидуальному стандарту усилий для достижения целей или преодоления негативных факторов;
- 3) экстремальные – ситуации, выполнимость которых подразумевает действия человека на пределе собственных возможностей, через совершение сверхусилий;
- 4) непосильные ситуации связаны с объективным отсутствием или недостатком ресурсов, позволяющих реализовать жизненно важное требование, выдвигаемое этими ситуациями. В результате, усилия либо не возникают, либо они не влияют на ситуацию.

Применение такой шкалы, во-первых, позволяет определить объективную трудность. Во-вторых, при соотношении субъективного и объективного критериев появляется возможность описать четыре типа восприятия ситуаций, при которых трудность оценивается адекватно или неадекватно (иллюзорно). Например, при адекватной оценке трудности ТЖС выступает как трудная задача, для решения которой необходима активная позиция субъекта. Другой тип восприятия характеризуется игнорированием или обесцениванием: ТЖС субъективно не существует при том, что объективно, фактически она есть.

<sup>1</sup> Ресурсы мы понимаем в широком смысле: как различные средства, возможности, которыми обладает человек, и может воспользоваться в ТЖС. Так, В.А. Петровский, развивая идею Э. Берна о детерминантах функционирования индивидуума (Берн, 2001, с. 277–280) выделяет 3 фонда ресурсов: фонды социального опыта (социальное поведение, научение), субъектно-деятельностного опыта (индивидуальный, личный опыт), фонды врожденного опыта (влечения, инстинктивные ответы, биологическое наследие, энергетический потенциал человека) (Петровский, лекции в НИУ ВШЭ, 2015).

Однако вопрос определения объективной трудности нуждается в дальнейшей разработке. В первую очередь, это связано с операционализацией критериев, по которым объективная трудность будет оцениваться экспертами.

В целом, мы полагаем, что научное определение понятия ТЖС должно учитывать два аспекта трудности: объективный и субъективный. Исходя из этого, раскрываем следующее содержание понятия: ТЖС – это ситуация, требующая дополнительных (по сравнению с индивидуальным стандартом) усилий, что адекватно отражается в сознании субъекта.

### Литература

1. Берн Э. Трансактный анализ в психотерапии: Системная, индивидуальная и социальная психиатрия. М.: Академический проект, 2001. – 320 с.
2. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями: дисс. ... канд. психол. н. М., 2007. – 208 с.
3. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А.Н. Леонтьева // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2013. № 2. С. 40–56.
4. Битюцкая Е.В., Петровский В.А. Когнитивное оценивание, психологическая защита и тревожность в структуре субъективного образа трудной жизненной ситуации // Психология индивидуальности: Мат-лы третьей Всеросс. науч. конф. (Москва, 1—3 декабря 2010 г.): В 2 ч. / Отв. ред. А.Б. Орлов. М.: Изд. дом ГУ ВШЭ, 2010. Ч. 1. С. 87–88.
5. Зинченко В.П. Миры сознания и структура сознания // Вопросы психологии. 1991. № 2. С. 15–36.
6. Леонтьев А.Н. Психология образа // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1979. № 2. С. 3–13.
7. Леонтьев Д.А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов // Психология совладающего поведения: Материалы второй Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 23-25 сент. 2010 г. В 2 т. Т. 2 / Отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. С. 40–42.
8. Филиппов А.В., Ковалев С.В. Ситуация как элемент психологического тезауруса // Психол. журн. 1986. Т. 7. № 1. С. 14–21.
9. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.

## SUBJECTIVE AND OBJECTIVE LIFE SITUATION DIFFICULTY

*Bityutskaya, E.; Petrovsky, V.*

*The article offers a definition of a difficult situation which is based on the criterion of the subject's applied efforts. We distinguish a) a subjective difficulty which is understood as a result of cognitive appraisal of the situation; b) a objective difficulty where a scale of "possibility-impossibility" to solve the problem is suggested to determine it. The application of such a scale will determine the adequacy of the subjective assessment of the difficulty and describe the types of difficult situation perception.*

**Keywords:** *difficult life situation, cognitive appraisal, objective / subjective difficulty, efforts.*

## МОДЕЛЬ БЕЗОПАСНОГО ЗАЩИТНОГО И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

*А.Д. Бойко, Д.М. Никифорова*

*Россия, Екатеринбург,*

*Уральский государственный педагогический университет*

*E-mail: opeen@bk.ru, nikiforova\_dm@mail.ru*

**Исследование выполнено при поддержке РГНФ, проект 16-36-01057**

*В статье поднимается вопрос о безопасности защитного и совладающего поведения. Приводятся результаты исследования студентов профессиональных учебных заведений г. Екатеринбурга. В результате исследования выделяются типы защитного и совладающего поведения: адаптивное, альтруистичное, невротичное и виктимное. Предлагается модель безопасного защитного и совладающего поведения личности в образовательной среде. Обсуждается влияние средовых факторов.*

**Ключевые слова:** *безопасное поведение, защитное и совладающее поведение, образовательная среда.*